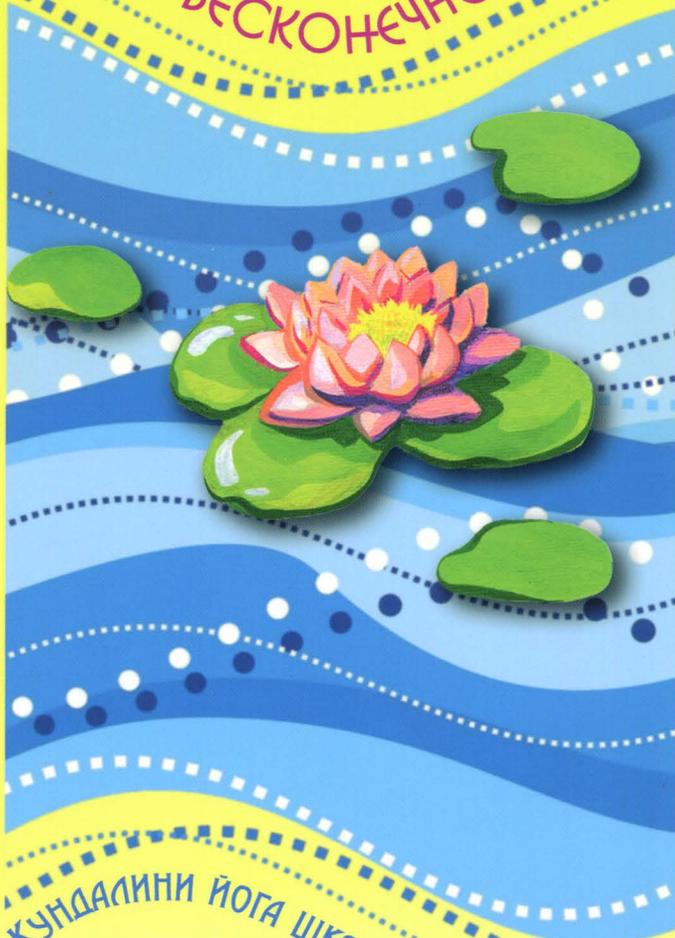


# Кундалини

# ЙОГА

ПОТОК БЕСКОНЕЧНОЙ СИЛЫ



КУНДАЛИНИ ЙОГА ШКОЛЫ ЙОГИ БХАДЖАНА

ШАКТИ ПАРВА КАУР ХАЛСА

*Shakti Parwha Kaur Khalsa*

# *Kundalini Yoga*

*The Flow of Eternal Power*

*A simple Guide to the Yoga of Awareness*

*As taught by Yogi Bhajan, Ph.D.*

*Шакти Парва Каур Хальса*

# *Кундалини Йога*

*Поток Бесконечной Силы*

*Простое Руководство по Йоге Осознания,  
Кундалини йоге школы Йоги Бхаджана*

Кундалини йога: Поток Бесконечной Силы  
Шакти Парва Каур Хальса

ISBN 978-5-903084-27-2  
ISBN0-399-52420-7 (англ.)

Эта книга – замечательное руководство по Кундалини йоге, открытой Западному миру в наше время Йоги Бхаджаном. Эта «священная наука» удивительно проста для изучения и регулярного практического применения. Кундалини йога укрепляет нервную систему, балансирует работу эндокринной системы и использует не только энергию тела, но также ума и эмоций. Кундалини йога поможет справиться со стрессом, улучшить здоровье, преодолеть депрессию, почувствовать себя более энергичными и наслаждаться жизнью. Книга содержит множество иллюстраций и освещает широкий круг тем, связанных с практикой Кундалини йоги: упражнения, дыхание, диета, медитация, специальные упражнения для женщин и многое другое.

Стиль изложения автора удивительно лёгкий и доступный. Шакти Парва Каур рассказывает о сложном просто и с улыбкой. Она даёт не только ценную информацию, но и вдохновение к практике. «Кундалини йога: поток бесконечной силы» не оставит равнодушными ни опытных практикующих, ни тех, кто впервые узнал о Кундалини йоге со страниц этой книги.

© ООО «Йога Экс-Пресс»

© Перевод с англ.: ООО «Йога Экс-Пресс»

Перевод с англ.:

Алла Сливкова (Эк Онг Кар Каур),  
Жанна Прокошина (Хари Картар Каур)

Под общей редакцией Жанны Прокошиной

© Художественное оформление: ООО «Йога Экс-Пресс»

Оформление и вёрстка внутреннего блока:

Дмитрий Волков (Дхарам Атма Сингх)

В оформлении внутреннего блока использованы также  
рисунки Шабад Каур Хальса из оригинального издания книги

Корректорская правка: Эдит Соломахина, Далмит Каур

Оформление обложки:

Анастасия Владышевская и Дмитрий Волков

**Печать одобрения Института Исследования Кундалини:**

Оригинальное издание книги на английском языке и данное русскоязычное издание получили печать одобрения Института Исследования Кундалини. Эта печать даётся только тем продуктам, которые были проверены на точность и соответствие технологии Кундалини йоги и образу жизни ЗНО, которым обучал Йоги Бхаджан.



## ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается тем людям,  
которые любили меня,  
моим лучшим Учителям:

Моей маме,  
научившей меня улыбаться и передавшей  
мне непоколебимую веру в Бога.

Двум моим братьям,  
которые показали мне, что мужчины  
могут быть добрыми и замечательными.

Йоги Бхаджану, моему Духовному Учителю,  
благодаря которому я обрела своё «Я».

Его жизнь, исполненная бесконечного  
сострадания, неистощимого терпения  
и постоянного жертвоприношения,  
явилась потрясающим примером

Несокрушимой Силы  
и бодрости Духа!

# Оглавление

Обращение Автора к русским читателям .....	11
Свобода от депрессии .....	13
Предисловие .....	19
Благодарности .....	21
<b>Раздел 1</b>	
<b>Что нужно знать (и кое что, что можно попробовать) .....</b>	<b>23</b>
Итак, начнём... (как читать эту книгу) .....	25
Глава 1. О чём всё это? (Не нужно быть «кренделем»).....	29
Наука Кундалини йоги. Что делает Кундалини йога? Цель. Является ли йога религией. Долгосрочные и краткосрочные результаты. Секреты силы. Сила праны. Зачем заниматься Кундалини йогой?	
Глава 2. Одна цель (духовное путешествие) .....	36
Глава 3. Настройка .....	38
Глава 4. Дыхание жизни .....	43
Как дышать. Воздух и прана. Пранаяма: осознанное дыхание. Долгое глубокое дыхание. Медитация на обретение Вселенской Мудрости. Поза Трупa. Со- единение дыхания с мантрой. Увеличение ёмкости лёгких. Дыхание Огня. Дыхание и интуиция. Дыха- ние через левую и правую ноздри.	
Глава 5. Мантры .....	59
История, мифы, легенды. Личная мантра. Сила позитивного мышления. Почему мы не поём мантры на родном языке. Наука Наад. Цифровой замок. Технические термины.	
Глава 6. Победите свой ум, и вы победите весь мир .....	66
Три ума. Сознательный и подсознательный умы.	
Глава 7. Таинственная Кундалини .....	72
Энергия Кундалини. Подъём Кундалини. Творческий потенциал. Гипофиз и шишковидная железы. Научная информация о железах.	
Глава 8. Чакры .....	78
Восемь чакр. Баланс чакр. Чакры и Кундалини. Йоги Бхаджан о Кундалини.	

Глава 9. Стресс, выдержка и стальные нервы .....	89
Стресс. Автоматические реакции. Нервы, мышцы и йога. Гнев.	
Глава 10. Целительство .....	95
Самоисцеление. Исцеление других людей. Мантры и медитации для исцеления. Сила негативного мышления. Помощь Гуру Рамдаса.	
Глава 11. Давайте поговорим о еде .....	105
Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить. Три веские причины, почему нужно быть вегетарианцем. Маш и рис. Три корня: лук, чеснок, имбирь. Куркума. Йоги-чай. Продукты, которые вас любят. Сладости, шоколад, кофеин, алкоголь. Целительная крийя для пищеварения.	
Глава 12. Наши привычки .....	124
Два вида привычек. Рекомендуемая конструктивная привычка. Медитация для изменения модели поведения.	
Глава 13. Наркотики .....	127
Марихуана, ЛСД, снотворные средства,... Жизненные циклы. Кокаин. Привычка или зависимость? Медитация для разрушения зависимости.	
Глава 14. Сон .....	136
Четыре стадии сна. Опровержение мифа о восьми часах. Место для сна. Шесть шагов подготовки ко сну. Четыре простых шага для перехода в глубокий сон без сновидений. Технические термины.	
Глава 15. Как вставать утром .....	145
Как это делают йоги. Несколько советов.	
Глава 16. Садхана: ваш счёт в духовном банке .....	151
«Освобождение невозможно без труда». Ранние утренние часы. Рекомендации по выполнению Садханы.	
Глава 17. О женщинах .....	159
Сила женщины. «От цыпочки к орлице». Что мужчина может знать о женщинах? Рекомендации для женщин. Медитация «Милость Бога». Женщина – сама себе психиатр. Брак. Медитация для женщин.	

Глава 18. Четыре Учителя .....	172
Глава 19. Мой духовный Учитель .....	176
Золотая цепь. Махан тантрик. О Йогиджи.	
Глава 20. Общение .....	186
Глава 21. Счастье .....	192
Семь шагов к счастью	
Глава 22. Жизнь – это кино .....	194
Глава 23. Другие направления йоги .....	201
Глава 24. Тантрическая йога .....	204
Глава 25. Десять тел .....	207
Глава 26. Возвращение домой .....	211

## Раздел 2

<b>Что можно делать</b> .....	217
Общие рекомендации по практике Кундалини йоги .....	219
2.1. Мантры и медитации .....	221
Как петь мантры. Привлечение потока вечной энергии. Мантра Сат Нам. Поднятие Кундалини (медитация по чакрам). Медитация для изменения СА-ТА-НА-МА. Медитация для изменения привычки. Защитная мантра. Медитации для позитивного и эффективного общения. Медитация «Долгий Эк Он(г) Кар». Медитация для очищения прошлого, настоящего и будущего. Утренняя Садхана Эпохи Водолея.	
2.2. Крийи и пранаямы .....	245
Корневой замок. Сат крийя. Дыхательный комплекс «Отточите свой ум». Крийя для духовного подъема. Комплекс для начинающих. Железы внутренней секреции. Крийя «Углы». Комплекс «Утреннее растяжение». Комплекс «Дыхание и движение – хорошее начало дня». Серия упражнений «Чтобы проснуться». Серия упражнений «Растянитесь и разомнитесь». Упражнения для пищеварения и выделения. Подготовка ко сну. Три медитации для защиты от стресса.	
2.3. Позаботьтесь о себе как о женщине .....	279
Йога для женщин. Профилактика женских болезней. Продукты для женщин. Йогические подсказки для женщин.	

ПРИЛОЖЕНИЯ .....	293
Как делать массаж стоп .....	295
Рецепты .....	300
Источники и ресурсы .....	306
Об авторе .....	319

## Обращение Автора к русским читателям

Сат Нам, мои дорогие русские братья и сёстры. Да, мы вполне можем быть родственниками (несмотря на большое расстояние между нами). Мои бабушка и дедушка родились в России, также как и мой отец, которого его родители привезли в Соединённые Штаты, когда ему было всего девять лет. Конечно, это было очень давно, поскольку мне самой сейчас 77 лет!

Я хочу представиться вам, понимая, насколько много среди вас тех, кто изучает и практикует Кундалини йогу. Я начала делиться Учением Йоги Бхаджана 37 лет назад, и с того времени это стало моей профессией. Это продолжает оставаться и моей страстью. Мне посчастливилось встретиться с Мастером Кундалини йоги, Йоги Бхаджаном, в то время, когда я уже изучила восточную философию (включая Гурджиева и Успенского), побывала во многих уголках мира (но не в России) и повстречала нескольких хорошо известных духовных учителей, включая Мать в Ашраме Шри Ауробиндо в Пондичерри, Шри Сатья Саи Бабу – в Бангалоре и Свами Чинмайнанду – в Бомбее (я жила в его ашраме, однако впервые встретила с ним, когда он был в Лос-Анджелесе, где я сама жила с 1943 года). Мейер Баба был ещё одним духовным учителем, которого я встретила, когда он приехал в Лос-Анджелес. Также среди повстречавшихся мне на моём пути учителей был суфийский мастер Пир Вилайят Анайят Хан. Я искала другого учителя, когда встретила Йоги Бхаджана, однако, практикуя мантру, которой он обучил меня, я обнаружила, что она «работает».

Я увидела, что практика Кундалини йоги даёт всё, что было обещано, и особенно хорошо я увидела то, что преподавание Кундалини йоги было и остаётся величайшей радостью. Я работала исполнительным секретарём Йоги Бхаджана. В середине восьмидесятых он

предложил мне написать книгу о Кундалини йоге, однако много времени прошло до того времени, когда я приступила к её написанию. Наконец, в 1961 году я сама напечатала книгу «Кундалини Йога: Поток Бесконечной Силы», а в 1998 году она была издана крупнейшим издательством США Putnam Berkeley (подразделением Perigee). Книга по-прежнему издаётся большими тиражами, будучи очень простым и лёгким руководством, объясняющим и философию, и технические аспекты практики доступным для всех языком. В моей книге подчёркивается, что Кундалини йога – это НЕ РЕЛИГИЯ, а скорее священная наука (священная – потому что мы признаём, что нечто, некое сознание или разум, или творческая энергия – некий «Один» творческий принцип создал всё это творение, включая вас и меня). То, как вы выбираете поклоняться этому Одному Богу (который создаёт, поддерживает и разрушает), и есть ваша религия. Любой, кто придерживается или не придерживается какой-либо религии, получит пользу от практики Кундалини йоги, известной как Йога Осознания. Обучая с 1969 года, я могу спокойно сказать, что тысячи людей получили пользу от практики этой удивительной технологии.

Я хочу поделиться с вами своей статьёй «Свобода от депрессии», которая была опубликована в журнале «Aquarian Times». Мои самые сердечные пожелания и молитвы о том, чтобы вы продолжали развиваться в духовном плане и на практике убедились в том, что утверждение Йоги Бхаджана: «Ваше право от рождения быть здоровыми, счастливыми и праведными» проявляется в вашей жизни! (Его определение ПРАВЕДНОСТИ было таким: принимать каждый вдох с сознательной благодарностью, как дар от Единого Творца, и никогда не делать другим то, что вы не желали бы для себя. Возможно, вы слышали про это «Золотое Правило»).

Шакти Парва Каур Хальса  
Лос-Анджелес, Калифорния  
11 марта, 2007 г.

# Свобода от депрессии

Слово «свобода» подразумевает выбор. Есть ли у нас в действительности выбор, когда мы чувствуем себя загнанными в ловушку депрессии? В случае клинической депрессии, возможно, у нас имеется единственный выбор – обратиться за помощью к профессионалу. В наши дни доступны лекарственные средства, воздействующие на химические вещества в теле, которые отвечают за изменения настроения и часто являются причиной наступления депрессии. Даже пища, которую мы едим, может оказывать неблагоприятное воздействие на наше поведение (спросите любого больного гипогликемией). Я не могу сказать, является ли медицинское (физическое) лечение надёжным решением, но я могу сказать из опыта, что если речь идёт обо всех этих обычных состояниях разочарования, ощущения себя несчастными и повергнутыми в уныние, то это совсем другая история. Это история, которую мы можем переписать, если, конечно, сделаем такой выбор. Депрессия – это отношение, которое стало привычкой. Также, как и счастье.

Есть замечательный дзенский коан, который звучит примерно так: представьте, что внутри бутылки находится гусь. У бутылки очень узкое горлышко (я думаю, вы сказали бы, что это бутылка с гусиным горлышком). Задача заключается в следующем: «Как достать гуся из бутылки, не причинив ему боли и не разбив бутылку?» Ответ прост (и я не заставлю вас медитировать 20 лет, чтобы найти его), вы достаёте гуся из бутылки так же, как вы его туда засунули.

Я не хочу сказать, что депрессия воображаема; да, мы чувствуем её. Но надо ли нам держаться за неё? Настроения, чувства или эмоции, боль и удовольствие – это просто мыслительные волны в уме. Иногда мы легко можем их контролировать, иногда – нет. Однако, если верить философии Патанджали и Веданты, не имеет значения, какую *самсару* (ментальные шаблоны) мы принесли в эту жизнь, их можно изменить, также как новые речные каналы могут изменить

течение реки. Пение мантр, медитация – всё это создаёт новые маршруты для путешествия нашей ментальной и эмоциональной энергии. Использование этих инструментов действительно даёт нам силу выбирать приятный путь радости и счастья в любой момент нашей жизни. Не имеет значения, каковы внешние обстоятельства, ведь именно моё восприятие этих обстоятельств создаёт мою реальность.

Некоторые люди, определённо, воспринимают мир не через розовые очки. Напротив, они развили привычку жалеть себя; они сделали её целой наукой... и стали экспертами по жалобам. Их горестные стенания сводятся к «Бедный Маленький Старый Я». Доктор Дональд Куртис (бывший голливудский актёр, перевернувший Науку о Слуге Ума) описывает таких людей как БМСЯ. Эти люди настолько голодны по вниманию к себе, что хотят принимать его в форме симпатии. Члены общества БМСЯ (разумеется, мы с вами не являемся его членами) с большой неохотой отказываются от жалоб, поскольку их образ себя полностью закутан в разыгрывание роли жертвы. «Если я перестану жаловаться, то кем я буду? Если никто не будет сочувствовать мне, то как я получу желаемое? (А мне никогда не хватает того, что у меня есть.) Вздох».

Люди говорят, что хотят быть счастливыми, однако главная проблема в том, что часто мы не хотим на самом деле избавиться от своего несчастья. Грустно, но это так, в некоторых из нас есть некий изгиб (который, без сомнения, находится в подсознании), и он заставляет нас думать, что есть что-то, что мы можем получить, будучи несчастными и жалующимися. Возможно, эта привычка появилась ещё в младенческом возрасте, когда мы получали внимание (и обычно сразу же вознаграждение) посредством плача. Маленькие дети плачут, когда они мокрые, голодные, уставшие, или когда им просто неудобно. Зная, что плач – это единственный способ, которым дети могут сообщить нам о своих нуждах, мы спешим успокоить и утешить их.

Успенский, русский философ-мистик, говорил о многих жертвах, которые люди готовы принести, чтобы вступить на духовный путь, но он говорил также и о той единственной вещи, которую они отказываются оставить: это их страдания!

Конечно, бывают времена, когда грусть и страдания почти неизбежны, они являются правоммерной частью человеческого опыта. Однако это преходящие эмоции, и мы должны распознавать их как временные переживания. Но мы накликаем на себя неприятности, когда ощущение себя несчастными становится привычкой. Депрес-

сия – это привычка. Её можно изменить, как можно изменить всякую привычку, заменив её на другую.

Счастье – это привычка видеть мир и себя наиболее возможным позитивным образом. Это повторяемое усилие находить радость, удовольствие и добро в каждой ситуации. Оно питается отношением благодарности. Ну и что из того, что вас назовут Поллианной\*? Вы не должны присоединяться к толпе только из-за того, что несчастье любит компанию.

Философия Веданты определяет Бога как *Сат-Чит-Ананда*: Истина, Знание и Блаженство. Таким образом, чем ближе мы подходим к переживанию Бога внутри, тем счастливее становимся. Однажды приняв это предположение, я поняла, что уже не могу барахтаться в болоте жалости к самой себе по поводу тех ситуаций, которые, казалось, оправдывали оплакивание моей судьбы. Я была вынуждена согласиться с тем, что моё несчастное состояние было моей собственной ошибкой. Если я чувствовала себя несчастной, это вполне очевидно означало, что я потеряла связь со своей душой. Если я использую свою волю для проявления Богом данной мне силы выбора, то никакие внешние обстоятельства, люди или ситуации не могут контролировать мыслительные волны моего ума. Наблюдая, как разыгрывается на телеэкране ума сценарий моей жизни, я просто должна вовремя переключить каналы.

Много лет назад, когда я только училась применять принципы позитивного мышления, я пробовала снова и снова повторять позитивные аффирмации, в то время когда слёзы заливали моё лицо, а я ехала в машине на работу, которую ненавидела. Ничего удивительного, это меняло моё восприятие, а затем – и настроение. Недавно я прочитала следующее утверждение: «Если каждый день вы наклеиваете на лицо улыбку, то несмотря ни на что, раньше или позже, она станет вам впору». Свами Вивекананда учил, что если вы не можете пойти и встретить мир с радостью, то должны оставаться дома и не загрязнять атмосферу своей негативностью. Улыбки заразительны, также как и насупленность.

Когда я встретила Йоги Бхаджана, он сказал мне: «Если ты хочешь быть счастливой, забудь о себе – и служи другим». И он открыл мне дорогу служения; он дал мне почётное право обучать Кундалини

---

\* Поллианна – героиня рассказов американской детской писательницы Элеоноры Портер (Eleonor H. Porter, 1868–1920), находящая причины для радости в самых бедственных ситуациях.

йоге. Обучение стало одной из самых больших моих радостей. Как многие из вас знают, клятва учителя Кундалини йоги звучит так: «я НЕ женщина, я НЕ мужчина, я НЕ личность, я – НЕ я, я – Учитель». И эта аффирмация забывания о себе творит чудеса, позволяя вам быть инструментом передачи надежды и вдохновения другим, передачи трансформирующей технологии. И, разумеется, это заставляет вас чувствовать себя удивительно.

Моя философия (я надеюсь, это не очень нравоучительно) – это не моя философия. Это сочетание, это квинтэссенция многих книг, множества лекций, большого опыта. Но однажды я получила своё собственное определение счастья. Оно пришло ко мне, когда я получила новый картотечный шкаф. Всегда стараясь найти лучший способ упорядочить свои бумаги, я была рада и взволнована тем, что наконец-то убрала все груды файлов, месяцами создававшие беспорядок в моём кабинете. Я была та-а-а-ак счастлива! Я поняла, что счастье для меня (конечно же, в дополнение к моей постоянной садхане) – это чтобы всё лежало на своих местах (аккуратность так комфортна), а также – и это даже более значимо – не принимать себя слишком серьёзно. Последнее действительно важно, поскольку чувство юмора – это одно из величайших известных человеку, мужчине или женщине, противоядий от депрессии.

Норман Кузинс использовал смех для исцеления себя от того, что было диагностировано как последняя стадия заболевания крови. Доктора махнули на него рукой, однако он выписался из больницы, снял комнату в мотеле и по восемь часов в день смотрел записи старых комедий. Он вылечил себя смехом. Это «исцеление» было описано в Журнале Американской Медицинской Ассоциации.

Я действительно верю в то, что наилучший катализатор для счастья, спокойствия и удовлетворённости находится в использовании нашей собственной воли, инструмента души, который разбивает оковы депрессии. Поскольку природе нашей души присуща радость, мы можем найти счастье (оно не потеряно, а просто спрятано) в том случае, если и когда мы выберем соотносить себя со своей душой, а не с окружением. Существуют определённые вещи и инструменты, которые мы можем использовать для развития «привычки к счастью». Ум влияет на тело, а тело влияет на ум. Ум следует за дыханием, а тело следует за умом.

## Немедикаментозные инструменты против депрессии:

1. Вдохните и мысленно (про себя) трижды повторите «Я здоровый, я счастливый, я благословенный», затем на выдохе трижды произнесите это вслух, вдохните и продолжайте всю последовательность в течение трёх минут.
2. Отправьтесь на прогулку (или пробежку, даже если просто вокруг дома) – пусть придут в движение эти маленькие эндорфины.
3. Пойте (открывайте лёгкие и солнечное сплетение). Вот некоторые из моих любимых старых песен: «Я хочу быть счастливой, но я не могу быть счастливой, пока не сделаю счастливым тебя». Или «Если тебе тяжело и грустно, подними руки и закричи, у тебя будет классный день!», «Ты – моё солнце, ты – моё солнце» и, конечно, «Не беспокойся, будь счастлив!»
4. Танцуйте Бангару! Это энергичный танец жителей северной Индии.
5. Выполняйте физические упражнения до тех пор, пока не вспотеете. Йоги Бхаджан говорил нам, для того чтобы оставаться в здравом уме, необходимо делать каждый день две вещи, первое – потеть, и второе – смеяться!
6. Попробуйте выполнить комплекс «Потейте и смейтесь по утрам», описанный в моей книге.
7. Смотрите комедии, комедийные шоу и представления. И громко смейтесь.
8. Купите цветы (или нарвите в своём саду) и поставьте их в своей комнате (я особенно люблю ароматные гардении и розы). Сделайте глубокий вдох!
9. Поработайте в саду, если есть такая возможность.
10. Дышите глубоко. Практикуйте дыхание Огня (поверхностное дыхание жителей городов порождает депрессию).
11. Улыбайтесь.
12. Повторяйте как можно чаще знаменитую аффирмацию доктора Эмила Кве: «День за днём, так или иначе, я становлюсь лучше и лучше».

Попробуйте один или несколько приведённых выше советов, и гусь депрессии не только исчезнет из бутылки, но и превратится в синюю птицу счастья. И пусть она полетит! (Несколько сентиментальный образ, но пусть именно он завершит эту статью :).

С благословениями и любовью,  
Шакти Парва Каур Хальса

Статья была впервые опубликована  
в журнале «Aquarian Times» в 2007

# Предисловие

Как начать? Первые шаги очень важны, и весь остальной путь часто зависит от них. Эта книга обеспечивает надёжную платформу для продвижения в верном направлении к более реализованной жизни и пробуждённому сознанию.

Особый стиль Шакти, совмещает глубокие идеи с юмором и личной, практически «разговорной» формой подачи материала, делая путешествие увлекательным и лёгким. Автор постоянно поддерживает вас на пути то песней, то стихотворными строками, то историей, то своевременными острыми замечаниями, чтобы читатель запомнил самое важное.

Те ученики, которые занимаются йогой много лет, запутались во множестве мнений и в сотнях подходов. Всё, что нужно ученику йоги, это ясное, простое руководство, которое позволило бы составить личную практику для достижения счастливой и одухотворённой жизни. Один ученик пришёл к учителю йоги. Йог улыбнулся и, широко разведя пальцы руки, поместил мизинец на пупок, а кончик большого пальца на сердце. Он сказал: «Путь, который ты должен пройти, составляет всего шесть дюймов. Начни из пупка и приди в сердце».

Другими словами, наилучший способ реализации всех учений и всех интеллектуальных идей – это путь практики, путь определённого образа жизни, который ведёт вас от проблем контроля и выживания к непосредственному ощущению своего сердца, целостного и свободного. Энергия осознания Кундалини активизируется в теле из пупочного центра. Самоосознание пробуждается в сердечном центре.

Учитель всё сказал одним простым жестом.

Именно таким даром обладает Шакти. Главы её книги последовательно ведут читателя от его основных привычек к более качественной жизни на уровне сердечного центра с более глубоким пониманием себя.

Я не могу быть беспристрастным. С 1969 года я учился Кундалини йоге у Йоги Бхаджана и затем у Шакти Парвы. Я сам готовил учителей Кундалини йоги, будучи директором отделения подготовки учителей Института Исследования Кундалини и ЗНО\* более двадцати лет. И за всё это время я не нашёл лучшего основания для начала пути, чем мудрость и остроумие Шакти.

Я благодарен ей за её ясность, за верность первоначальному учению и за десятилетия служения, в течение которых она делилась и продолжает делиться с другими.

Итак, перед вами самое лучшее и самое доступное введение в эту священную науку о человеке.

Гуручаран Сингх Хальса,  
Доктор психологии,  
Директор обучающих программ KRI  
(Институт Исследования Кундалини)

---

\* ЗНО (Healthy Happy Holy Organization) – Организация «Здоровые, Счастливые, Праведные», основной целью которой является распространение Кундалини йоги и популяризация здорового образа жизни и разумных отношений в обществе. Основана в 1969 году Йоги Бхаджаном.

# Благодарности

Одним из столпов моей веры является *сева*. *Сева* означает «бескорыстное служение». Духом *севы* было пронизано и всё создание этой книги. Многие замечательные люди щедро делились своими знаниями и опытом, временем и энергией на протяжении четырёх с половиной лет, которые ушли на её завершение. Я предприняла три попытки написать эту книгу ещё за несколько лет до того решающего семинара Совета Хальса, организованного Субагх Сингхом Хальса, который побудил меня всецело сосредоточиться на её завершении. Гурука Сингх Хальса и Сири Вед Каур Хальса внесли ценный вклад как редакторы в первые версии книги.

Доктор Сат Каур Хальса поделилась со мной тремя ценными советами, которые стали для меня обязательными. Если вы собираетесь написать книгу, я советую вам тоже им следовать. Для меня они работали! (1) Составляйте для себя расписание, когда вы будете работать над книгой, и строго его придерживайтесь. Каждый раз начинайте в назначенное время и заканчивайте в тот час, который вы для себя установили. (2) Каждый раз, садясь за работу, начинайте с пения и молитвы. (3) Сначала просто пишите, не пытайтесь редактировать. До того, как вы приступите к процессу редактирования, всё должно быть полностью записано на бумаге (или в компьютере). Писательство и редактирование – это два разных метода работы.

В отделе редактирования и корректуры я получала чрезвычайно ценные комментарии от людей, которые занимались считыванием моей рукописи – это Хариджот Каур Хальса, Сат Нарайян Симран Хальса, Шанти Каур Хальса, Сьюзан Либман Лэдд и Теда Гэрон. (Художественный взгляд Хариджот также очень помог при отборе иллюстраций.) Гобинд Каур Хальса не только выдержала последние марафонские сессии корректуры, чтобы успеть в срок сдать материал в печать, но на ранних стадиях работы также помогала формировать главы. Гуруприт Каур Хальса, также как Эк Онг Кар Каур Халь-

са, при случае немедленно вносила нужные исправления, а Сахиб Амар Каур Хальса, специалист по компьютерному дизайну, добровольно взялась сделать все необходимые пунктуационные и орфографические поправки в первом макете книги.

Сат Симран Каур Хальса и Перэм Каур Хальса провели немало часов, пытаясь сделать подходящие снимки, иллюстрирующие йоговские позы. Нам Каур Хальса, Сири Симран Каур Хальса и Садхана Каур Хальса не только демонстрировали чудеса йоговской гибкости, но также – терпение и выносливость. Особая благодарность Сардарни Гуру Амрит Каур, которой удалось совершить настоящее чудо и сделать приемлемый снимок меня самой.

Я благодарю Гуру Радж Каур Хальса и Шабад Каур Хальса, которые поистине служили превыше и помимо всех своих остальных обязанностей!

Я очень благодарна всем, о ком говорилось выше, а также Арадхан Сингху Хальса, доктору Гуручаран Сингху Хальса, Хари Нам Сингху Хальса, Джагат Джоти Сингху Хальса и многим, многим другим, кто всеми силами и средствами поддерживал и вдохновлял этот проект. Да благословит Бог всех вас. Ваша доброта навсегда останется в моём сердце.

Ещё несколько слов благодарности за это второе издание книги «Кундалини йога: Поток бесконечной силы». Прежде всего Сюзан Р. Кларк, которая прислала мне (по электронной почте с Аляски) удивительно подробный алфавитный указатель терминов, который она составила для своих учеников.

Во-вторых, я благодарна главному редактору 'Perigee' Шейле Карри, которая помогла мне сократить новый указатель терминов и милосердно не стала придираться к остальному материалу.

И, наконец, я преклоняюсь перед мудростью моего нового издателя, который не стал помещать мою фотографию на задней обложке\*!

Смиренно ваша,  
Шакти Парва Каур Хальса  
Август 1998 г.

---

\* Шакти Парва Каур пишет про англоязычное издание книги 1996 и 1998 гг.

## Раздел 1

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
и кое-что,  
что можно попробовать

## *Прежде чем начинать...*

Прежде чем приступать к этой или какой-либо другой программе упражнений, всегда следует проконсультироваться с врачом. Никакие сведения, представленные в этой книге, не должны истолковываться как медицинский совет. Благоприятное действие, которое связано с практикой Кундалини йоги, основано на многовековой йогической традиции. Однако в каждом индивидуальном случае результаты могут различаться.

## *Итак, начнём*

### *Как читать эту книгу*

Эта книга до крайности личная. Я взяла замечательную технику Кундалини йоги, как её преподавал мой духовный учитель, мастер Кундалини йоги, Йоги Бхаджан, и представила её в своём собственном разговорном стиле. Именно так я преподавала Кундалини йогу в классах для начинающих на протяжении двадцати семи лет: прямо, просто и с улыбкой!

Это не учебник, не справочное руководство, но здесь есть некоторые специфические *вещи*, которые вы можете делать: дыхание, упражнения на растяжение, пение мантр, медитации. В эту книгу я также включила некоторые психологические, философские и, я надеюсь, вдохновляющие, комментарии и множество выдержек из лекций Йоги Бхаджана. Здесь вы найдёте некоторые личные истории и несколько моих стихотворных строк. Каждая тема сама по себе могла бы составить отдельную книгу. Хотите верить, хотите нет, я старалась быть краткой, однако сложно писать и кратко, и исчерпывающе одновременно.

В этой книге вы найдёте новые идеи, научитесь по-новому смотреть на себя и на окружающих людей и усвоите некоторые йогические *секреты*, которые сможете применять в своей повседневной жизни. Мне бы хотелось, чтобы эта книга пробудила в вас желание продолжить знакомство с обширной наукой Кундалини йоги. Я знаю, что она может трансформировать вашу жизнь изнутри наружу и снаружи вовнутрь. Я знаю это по своему личному опыту. А вы не узнаете этого, пока не попробуете сами. В этой книге вам встретится много высказываний Йоги Бхаджана. В конце концов, он Мастер Йоги! Вот первое из них:

«Делать – значит верить».

Я искренне люблю и ценю учение, которым собираюсь поделиться с вами. Я хочу, чтобы как можно больше людей получили от него пользу, потому что знаю, что чем больше будет людей, практикующих Кундалини йогу, тем больше будет счастливых людей в мире. А чем больше счастливых людей в мире, тем лучше мир, в котором я живу!

Надеюсь, вы будете читать эту книгу с открытым умом и открытым сердцем и будете практиковать упражнения и медитации, описанные в ней. Они трансформировали мою жизнь; и я знаю, что они могут сделать то же самое для вас.

Прямо сейчас вы **МОЖЕТЕ** изменить свою жизнь.

Вы **МОЖЕТЕ** быть щедрыми, счастливыми и прекрасными.

На самом деле, вы уже такие! Вам просто нужно почувствовать это.

Не обязательно читать книгу по порядку (хотя это предпочтительно), однако я советую вам, когда закончите, ещё раз перечитать последовательно первые пять глав. Они дадут вам хорошую основу для того, чтобы начать. А затем, если захотите, можете заглянуть в **ОГЛАВЛЕНИЕ** и выбрать то, что больше всего привлечёт ваше внимание. Книга состоит из двух частей: первая часть – **«То, что нужно знать»** (и кое-что, что можно попробовать), и вторая часть – **«Что можно де-**

**лать»**. Эта книга не может быть пошаговым руководством, потому что она о жизни, а наша жизнь проходит на многих разных уровнях, двигаясь одновременно во многих разных направлениях. Мы одновременно живём физической, ментальной и духовной жизнью. Эти страницы содержат план, схему для построения здоровой, счастливой и праведной жизни. Йоги Бхаджан называет это «образом жизни ЗНО». Это ваше право от рождения. Это одна из первых концепций, которую я услышала от Йогиджи, когда встретила его в 1968 году. Эта вдохновляющая концепция привела к созданию организации ЗНО. Сегодня ЗНО – это всемирная организация, насчитывающая 300 центров в тридцати пяти странах, и вся её деятельность посвящена тому, чтобы делиться этим жизнеутверждающим учением.

Здесь я должна остановиться и объяснить, что я имею в виду под «праведной», иначе у вас может сложиться неправильное впечатление. Быть праведным не значит «быть более праведным, чем другие». Это не значит быть ханжой. Определение слова «праведный» в йогической традиции ЗНО довольно простое. Оно состоит из двух частей: во-первых, «Поступай с другими также, как ты хотел бы, чтобы

поступали с тобой» (кажется знакомым, не правда ли?), и, во-вторых, «Делай каждый вдох сознательно, с благодарностью осозная, что каждый вдох даётся тебе как дар!»

Узнавая, как йоги определяют те или иные концепции, мы открываем для себя новый взгляд на жизнь. Это ещё одна особенность данной книги – она даёт новый взгляд на жизнь, в том числе на то, кто вы.

Не берусь утверждать, что чтение этой книги и изучение новых терминов разрешит все ваши проблемы. Но, по крайней мере, это даст вам действенные, практические средства, которые помогут вам встречать жизненные испытания и сознательно и храбро преодолевать их.

Прямо сейчас вы можете изменить свою жизнь! Как говорит Йоги Бхаджан, «вы можете быть щедрыми, счастливыми и прекрасными. На самом деле, вы уже такие. Вам нужно просто почувствовать это».



Rx

*Рецепт  
для лучшего  
усвоения:*

*Принимайте по несколько глав  
за один раз; читайте медленно  
и тщательно «пережевывайте»*

*Частота приема:  
по необходимости*

*Дозировка: неограниченно*

*Срок годности: бессрочен*

1

## О ЧЁМ ВСЁ ЭТО?

*Не нужно быть «кренделем»*

На занятиях в Кларемонт Колледже Йоги Бхаджан показал на меня и произнёс: «Смотрите, если уж у Шакти получается, то получится у кого угодно!»

Это было в 1969 году. До сих пор я считаю себя одним из самых неуклюжих созданий на этой планете. И, тем не менее, сейчас, двадцать семь лет спустя, я не только практикую Кундалини йогу, но также преподаю её и пишу о ней книгу, потому что искренне верю, что если я могу это делать, то сможет любой!

Физические упражнения Кундалини йоги составляют лишь один аспект этой Йоги Осознания. Среди многих провокационных высказываний Йоги Бхаджана есть следующее: «Если вся йога состоит только в гибкости тела, тогда лучшие йоги – это клоуны в цирке». Как бы ни было важно физическое тело, и как бы ни была желательна физическая гибкость, йога даёт нечто гораздо большее, она даёт счастье и успех в жизни.

Когда вы покупаете новый автомобиль, тостер или видеомэгафон (то, что имеет подвижные части), к нему всегда прилагается инструкция по эксплуатации. В ней производители рекомендуют вам, как пользоваться прибором, чтобы он работал с максимальной эффективностью. Там указано, где и когда можно производить текущий ремонт и осмотр. Там говорится о возможных причинах неисправностей, и даются рекомендации, как избежать неполадок в будущем.



Но где же руководство по эксплуатации вас самих? Когда вы родились, вы не были завернуты в красивую упаковку, и к большому пальцу вашей ноги не был привязан ярлык с надписью «Уход и питание». Человек, несомненно, является самым сложным из когда-

либо созданных механизмов, но к новорождённому ребёнку никогда не прилагается руководство по эксплуатации. Возможно, Производитель предполагал, что матери будут учиться тому, как заботиться о новорождённых, непосредственно у экспертов. И кто же эти эксперты? Это не психологи и не педиатры, не благонамеренные друзья или соседи, матери или бабушки (хотя последние, возможно, многому научились методом проб и ошибок).



Такими экспертами, людьми, разработавшими тончайшие методы по уходу, эксплуатации и получению максимальной производительности от человеческого механизма (не только на физическом, но также на ментальном, эмоциональном и духовном уровнях) были йоги.

Детальные знания о том, как заботиться, содержать и защищать человеческое существо, были открыты йогами тысячи лет тому назад. С тех пор они стали хранителями этих знаний. Они являются квалифицированными механиками, учёными, инженерами и «ремонтниками» в отношении всех частей сложной человеческой машины: тела, ума и души.

## *Наука Кундалини йоги*

На протяжении тысячелетий эти йогические знания бережно передавались устно от Учителя ученику. Учитель говорил, ученик запоминал и практиковал. С течением времени часть этих обширных знаний, ведущих к просветлению, или к совершенному владению собой, была записана. Некоторые из этих священных учений можно найти в древних ведических текстах.

Йогическая наука и искусство охватывают все сферы жизни. Существует определённый йоговский способ вставать по утрам, определённый йоговский способ ложиться спать. Есть определённые правила, как есть и как дышать! Практически для каждого аспекта человеческой жизни разработан определённый подход, как делать это осознанно и эффективно. Овладев в Индии этим наследием технических и духовных знаний, Йоги Бхаджан преподнёс его в дар Западу.

## Дар йога

Кундалини йога всегда хранилась в строжайшем секрете. Она никогда не преподавалась публично, вплоть до 1969 года, когда Йоги Бхаджан нарушил многовековую традицию секретности.

Он провёл много лет в Индии, изучая и осваивая правила и практики Кундалини йоги и достигая в них совершенства. Иногда проходили месяцы терпеливого ожидания и всевозможных проверок, прежде чем его Учитель раскрывал ему что-то. И, тем не менее, он решил поделиться этими древними секретами с нами, открыто и честно. Что побудило его к этому? Сострадание. Он хочет, чтобы мы перестали страдать. Он видит нашу внутреннюю красоту, силу, наш внутренний потенциал, и хочет, чтобы мы тоже увидели и открыли его в себе.

Йоги Бхаджан начинал учить Кундалини йоге, передавая йогические знания маленькими легкоусвояемыми «лакомыми кусочками». Я хочу использовать такой же подход. Я хочу сделать эти знания как можно более простыми и лёгкими, так, чтобы вы могли применять их в своей повседневной жизни и чувствовать себя лучше, выглядеть лучше и быть более счастливыми людьми.

Из всех обширных запасов знаний, учений и мудрости, которыми мог поделиться Йоги Бхаджан, он выбрал именно Кундалини йогу, потому что она эффективная, всеобъемлющая и легко выполняемая.

Право каждого человека от рождения – быть здоровым, счастливым и праведным.

Это йога для домохозяев, для людей, которым приходится постоянно встречаться с ежедневными задачами и стрессами профессиональной деятельности, заботами о семье и ведением различных дел. Эта йога даёт результаты в наикратчайшие сроки. И при этом вам не нужно покидать дом, становиться аскетом или сидеть в пещере. Кундалини йога для тех, кто хочет успешно справляться с жизненными задачами в нашем современном мире [2]. (И также вам не нужно уметь завязываться в узел и становиться «кренделем»: что касается физических упражнений, если вы можете дышать и хотя бы просто наклоняться в нужном направлении, вы получите пользу; я же уже говорила, если получается у меня, то получится у кого угодно.)

## *Что делает Кундалини йога?*

Кундалини йога уравнивает работу эндокринной системы, укрепляет нервную систему и позволяет овладеть энергией ума и эмоций так, чтобы мы сами могли управлять собой, а не позволять своим мыслям и чувствам управлять нами.

Ещё одна цель этой книги – рассеять мифы, неправильное понимание и тайну, окружающие Кундалини йогу. Кундалини йога – это драгоценный бриллиант священного знания и силы. Я намерена показать вам некоторые из его сверкающих граней. Он может наполнить вашу жизнь сиянием. Он подобен волшебному камню, который я могу дать вам, и в то же время оставить у себя. На самом деле, когда я делюсь им с другими, он начинает сиять для меня ещё ярче!

## *Цель*

Цель Кундалини йоги – дать вам «управляемый» опыт высшего сознания. Кундалини йога представляет собой метод, посредством которого вы можете достичь священной цели своей жизни. Эта цель может быть описана по-разному, например, так:

- Переживание внутреннего света своего сознания.
- Переживание своего высшего сознания.
- Открытие своей истинной идентичности.

Практики ведут нас к слиянию или соединению с вселенским «Я». В результате слияния индивидуального сознания с вселенским сознанием образуется «божественный союз», который называется йога.

Сама практика, ведущая нас к этому состоянию овладения собой, тоже называется «йогой». Так что и путь, и конечная цель носят одно и то же название – «йога». Существует много разных видов, или школ, йоги. Того, кто практикует йогу, называют йогом, и того, кто в совершенстве овладел йогой, тоже называют йогом.

Техника Кундалини йоги применяется к телу и уму и нацелена на дух, который не имеет границ и не знает никаких разделений. Таким образом, он един для всех. Он универсален и не имеет принадлежности ни к какому вероисповеданию.

## *Является ли йога религией?*

Кундалини йога – не религия. Кундалини йога – это Священная Наука. Она священна, потому что имеет дело с Богом внутри вас (по-английски слово БОГ пишется как GOD: ‘G’ – generate (тот, кто порождает), ‘O’ – organize (тот, кто организует или поддерживает), ‘D’ – deliver или destroy (тот, кто освобождает или разрушает)). Это наука, потому что она предлагает технологию, метод, практикуя который вы можете ощутить божественную идентичность внутри себя. Тот способ, который вы выбираете для служения Богу внутри (G-O-D) и является вашей религией.

Да, Кундалини йога действительно требует ВЕРЫ (но не верования), так же как студенту-химику требуется вера, чтобы провести лабораторный эксперимент и убедиться в достоверности формул.



## *Долгосрочные и краткосрочные результаты*

Работая над достижением основной цели Йоги, или освобождения, вы становитесь более способными, уверенными и эффективными во всём, что бы вы ни делали во внешней жизни. Одновременно с этим вы начинаете всё больше осознавать себя на всех уровнях. Это вдвойне выигрышная ситуация!

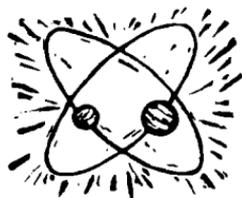
## *Секреты силы*

Чтобы в полной мере оценить значение и ценность того замечательного дара, который Йоги Бхаджан преподнёс нам, нужно понять, почему на протяжении тысячелетий йоги держали его в секрете. Они тщательно сохраняли и оберегали знания о внутреннем и внешнем функционировании человеческого существа, очень осторожно раскрывая технологию и устно, избирательно, передавая знания от Учителя избранным ученикам. Их осторожность и избирательность объяснялась тем, что знание даёт силу, а сила может развращать.

Обычно ученикам приходилось по несколько лет доказывать свою надёжность и нравственную чистоту, прежде чем их посвящали в священную науку Кундалини йоги. Только после того как ученик демонстрировал смирение, самодисциплину и послушание, Учитель раскрывал ему тайные крии. И, тем не менее, Йоги Бхаджан решил открыто поделиться своими знаниями со всеми нами. (Дополнительную информацию об этом замечательном человеке, Мастере Кундалини йоги и Белой Тантры вы найдёте в главе «Мой Духовный Учитель».) Он пошёл на этот шаг, чтобы подготовить человечество к глобальным изменениям, через которые проходит сейчас наша планета. Мир, который мы знали всего десять лет тому назад, полностью изменился – географически, социально, экономически, морально. Мы уже перешли из Эпохи Рыб в Эпоху Водолея [3]. Йоги Бхаджан говорил: «То, что работало раньше, больше не будет работать». Наступила новая Эпоха, и древняя техника Кундалини йоги может дать нам осознание и силу, которые сделают наш переход более гладким и ровным.

## *Сила Праны*

Кундалини йога имеет дело с самой могущественной силой во вселенной, с основной жизненной энергией, праной. Прана – это субатомная энергия, жизненная сила. Йоги знали о ней уже за много тысячелетий до того, как учёные расщепили атом. Именно прану мы получаем в процессе дыхания. Это очень и очень мощная сила. Кундалини йога представляет собой путь открытия источника этой силы внутри нас и учит тому, как её использовать.



## *Зачем заниматься Кундалини йогой?*

Люди решают заниматься Кундалини йогой по разным причинам. Кому-то посоветовал хиропрактик. Кому-то психолог, лечащий врач или сосед порекомендовал заниматься Кундалини йогой, чтобы научиться расслабляться, справляться со стрессом и обрести внутренний покой. Кому-то просто было интересно. Какими бы ни были

ваши побудительные мотивы, добро пожаловать! Но предупреждаю: если вы будете серьёзно заниматься Кундалини йогой, вы начнёте меняться, и также начнёт меняться ваша жизнь. Если вы не хотите меняться, если вы полностью удовлетворены собой и своей жизнью, то не продолжайте. Если же у вас есть желание исследовать возможности своего высшего потенциала, тогда продолжайте читать.

Кундалини йога гораздо больше, чем просто система физических упражнений. Это динамичное, мощное средство для расширения сознания. Относитесь к ней с уважением и будьте открыты к восприятию.

Задача этой книги – дать вам возможность попробовать, чтобы вы ощутили на своём собственном опыте, что может дать Кундалини йога.

### *«Делать – значит верить»*

Пусть слова, которые вы прочитали на этих страницах, помогут вам сделать следующий шаг в вашем личном путешествии самораскрытия. Каждый из вас является уникальным и замечательным существом со своей совершенно особой, неповторимой судьбой. Так пусть Кундалини йога, Йога Осознания, поможет вам достичь ваших индивидуальных высот!

## 2

## ОДНА ЦЕЛЬ

## Духовное путешествие



Всё происходит от Бога, и всё, в конце концов, вернётся к Богу, в том числе и вы. Как вы к Нему придёте – это ваш индивидуальный путь. Йог хочет получить этот опыт быстрее, и он выбирает тот путь, который больше всего соответствует его темпераменту и способностям.

Разным людям подходят разные пути. Любите путешествовать пешком? Вы можете выбрать трудное восхождение по пересечённой местности или пойти по удобным дорогам неторопливым шагом. Хотите отправиться куда-нибудь дальше? Вы можете улететь на самолете из Лос-Анджелеса прямо в Нью-Йорк, а можете делать остановки по пути. Вы можете даже пересаживаться с одного самолёта на другой. Если у вас много времени, вы можете поехать на автобусе или на поезде и любоваться по пути пейзажами. Некоторые любят путешествовать на машине. «Как» добираться до места назначения – решать вам. «Когда» вы туда доберётесь, зависит от «как». Место назначения – «куда» – предопределено, и, несмотря на то, что путей, ведущих к «дому», много, само это место одно.

Кундалини йогу можно назвать прямым, безостановочным полётом на реактивном самолёте. Это всесторонняя и всеобъемлющая технология, которая, тем не менее, идеально подходит людям\*, ведущим активный образ жизни в современном мире.



\* Каждый раз, когда вы видите 'он' или 'его' для обозначения какого-либо человека, пожалуйста, имейте в виду, что я также подразумеваю 'она' и 'её'. Давайте экономить чернила!

В конце этой книги приведены краткие описания некоторых других видов йоги. Поскольку эта книга всё-таки о Кундалини йоге, я намерена уделить ей гораздо больше внимания, чем другим путям. Мне кажется это справедливо, согласны?

Кундалини йога уравнивает эндокринную систему, укрепляет 72 000 нервов в теле, увеличивает ёмкость легких и очищает кровь. Она приводит в равновесие тело, ум и душу. Она учит позитивному, поддерживающему вас образу мышления. Это практический тренинг достижения успеха и процветания в жизни. Кундалини йога развивает внутреннюю силу и самоосознание, которые позволяют вам реализовать свой высший потенциал.

В Кундалини йоге мы овладеваем ментальными, физическими и нервными энергиями тела и помещаем их под контроль воли, которая является инструментом души. Кундалини йога совершенствует нашу конечную жизнь, одновременно соединяя её с Бесконечным опытом.

### *Что такое «йога»?*

«Что такое йога? Йога – это значит быть соединённым. Когда вы соединяетесь со своей душой и соединяетесь с Тем, кто дал вам эту душу, это и есть йога. Когда вы идёте к этому королевским путём, это называется Раджа йога. Когда вы идёте путём милости, это называется Карма йога, Бхакти йога, Шакти йога... Когда вы идёте путём полного сознательного вовлечения, ставя во главе всего своё сознание, это называется Кундалини йога – раскрытие себя. Вы раскрываете себя, узнаете себя. Это называется Кундалини йога, а сикхи называют это САТ НАМ...» (Йоги Бхаджан, 30 ноября 1988 г.)

«Кундалини йога – это наука соединения конечного с Бесконечностью и искусство переживания Бесконечности в конечном. Тем, кто практикует Кундалини йогу, не нужно никаких других определений. Этого определения достаточно. Оно точное. Оно простое. Оно не создаёт путаницы». (Йоги Бхаджан, 27 октября 1988 г.)

«Что такое Кундалини? Это творческий потенциал человека». (Из книги «Учение Йоги Бхаджана: Сила Произнесённого Слова», #707)

*Онэ Намо Туру Дев Намо*

3

## **НАСТРОЙКА**

*Перед выполнением любых практик  
Кундалини йоги мы всегда настраиваемся*

Когда вы хотите посмотреть любимую телевизионную передачу, то должны выбрать нужный канал. Если вы хотите смотреть чемпионат по бейсболу, вы не включаете канал «Домашний шоппинг». Вы выбираете определённую длину волны, которая транслирует нужную вам программу.

Существуют десятки телевизионных станций, и все они транслируют свои программы одновременно. Однако экран вашего телевизора показывает только одну программу, ту, которую вы выбрали. Почему? Благодаря настройке. Вы получаете нужный вам канал, настраиваясь на определённую частоту. Когда вы нажимаете соответствующие кнопки, то включается тот канал, который вам нужен. По такому же принципу действуют мантры.

Настройка – это просто переключение каналов в телевизоре вашего ума.



### **Мантра**

Мы живём в море энергии. Энергия вибрирует. Каждому звуку во вселенной соответствует определённая частота вибрации. Производя определённые комбинации звуков, мы настраиваемся на разные уровни разума или сознания. Таким образом, осознаём мы это или нет, но мы постоянно выбираем «программы».

Сознательно или бессознательно, намеренно или случайно, мы сами выбираем программы, которые транслируются на экране нашего ума. И делаем это посредством вибрации мыслей, которые создаём, и вибрации слов, которые произносим.



Мантры – это комбинации звуков, специально составленные таким образом, чтобы соединять нас с определёнными уровнями разума. Пение мантры подобно набору номера на телефонном аппарате. Когда вы хотите поговорить с другом, живущим во Флориде, вы не звоните в зоопарк Сан-Диего.

Знаниями о значении и силе звуков и об использовании звукового потока обладает древняя наука Мантра йога. В практике Кундалини йоги эти знания являются главной движущей силой.

Духовности невозможно научить, её нужно заразиться, как корью.

Мы уже говорили, что Кундалини йога – это священная наука. Это духовная практика. «Духовность» заразна. Вы должны «подхватить» её от того, у кого она уже есть. Вот почему мы начинаем каждое занятие с «настройки» на длину волны учителей, у которых «она уже есть», чтобы мы могли принять их вибрации. Для настройки мы используем мантру **ОН(г) НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО**. Это кодовое обращение не только призывает благословение вашего собственного высшего «я», но также устанавливает защищающую связь с длинной линией Духовных Учителей, которые предшествовали нам на пути. Иногда эту передачу высшего сознания от Учителя ученику, продолжающуюся уже тысячи лет, называют «золотой цепью». Йоги Бхаджан, Мастер Кундалини йоги, является для всех нас, тех, кто практикует Кундалини йогу, непосредственным звеном, которое связывает нас с этой цепью.



Мы поём (создаём вибрации)

**ОН(г) НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО,**

чтобы заручиться чистым внутренним руководством в практике Кундалини йоги.

Сейчас я объясню вам, как нажимать кнопки на пульте вашего ума и переключаться на канал, который обеспечит вам наиболее чистое восприятие техники Кундалини йоги и возвышенное состоя-

ние сознания (вибрацию), которое ему соответствует. Я хочу объяснить это очень подробно, потому что правильное начало очень важно.

Готовы? Тогда начнём.

Сядьте с прямой спиной. Желательно сесть на пол (подложив коврик, свёрнутое одеяло или жёсткую подушку) со скрещенными ногами. На языке йоги эта поза называется Сукхасана, что в переводе означает «простая поза», хотя, возможно, она и не покажется вам простой. Если вы не можете сидеть на полу, сядьте на стул, но при этом следите, чтобы ваши стопы плотно стояли на полу, а вес тела был распределён равномерно. Держите спину прямой. Сложите руки ладонями вместе перед грудью, на уровне центра груди, пальцы направьте вверх и немного от себя. Боковые поверхности больших пальцев достаточно плотно, но без усилия, прижимаются к центру грудины. Такое положение рук стимулирует нервное окончание, которое идёт вверх к головному мозгу; мы называем его «нервом ума». Эта мудра (положение рук) называется «Молитвенной мудрой». Она не только придаёт вам вид святого (неплохой образ!), но и помогает сконцентрироваться. Способность концентрироваться, быть сфокусированными, удерживать внимание в одном направлении, полезна не только для медитации; она может пригодиться вам и тогда, когда вы печёте пирог, пишете симфонию, катаетесь на велосипеде. Для успешного выполнения любой работы мы должны научиться собирать и обуздывать многочисленные обрывочные мысли, беспорядочно вращающиеся в нашем нетренированном уме.

Ладони должны быть плотно прижаты друг к другу. В ладонях находятся нервные окончания, соответствующие левому и правому полушариям головного мозга. Прижимая ладони друг к другу, мы приводим в равновесие полушария мозга: логическое и творческое, или интуитивное. Это равновесие важно для достижения концентрации.

Слегка втяните подбородок – это поможет вам держать спину прямой, что обеспечит более свободное прохождение энергии Кундалини вверх.





ОН(г) НАМО ГУРУ ДЕВ НАМО

Я преклоняюсь перед Творцом,  
Божественным Учителем внутри меня.

- ▶ ОН(г) – Творец. Тот, Кто создал нас;
- ▶ НАМО – почтенное приветствие;
- ▶ ГУРУ – Учитель, тот, кто даёт технику;  
Учитель – это тот, кто освободился от неведения;  
ГУ – тьма; РУ – свет, который рассеивает тьму;
- ▶ ДЕВ – тонкий, нематериальный  
(имеющий нефизическую природу).

Готовы?

Сначала прочитайте дальнейшие объяснения, а затем закройте глаза, сфокусируйте взгляд в центре лба и начните.

Сделайте несколько долгих, глубоких вдохов и выдохов, глубоко вдыхая через нос, и полностью выдыхая также через нос, затем

– глубоко вдохните (через нос) и начните вибрировать звук ОН(г), создавая вибрацию в задней стенке горла и наблюдая за тем, как звук выходит через нос;

– плавно перейдите к звуку НАМО

(НА – короткий слог, МО – продолжительный; см. «Руководство по произношению»), и завершите мантру, подняв высоту звука на три тона, произнося ДЕВ;

– окончательно выдохните весь оставшийся воздух, произнося завершающее НАМО.

Если можете, пойте всю мантру на одном дыхании, без пауз. Если же вы чувствуете, что вам необходимо сделать вдох перед тем, как петь ГУРУ, можете сделать быстрый, короткий «глоток» воздуха через рот после ОН(г) Намо, также, как вы автоматически делаете, когда разговариваете; но не вдыхайте в это время через нос. (Обратите внимание, что звук ГУ в слове Гуру очень короткий.)

После каждого полного цикла делайте очень глубокий вдох через нос, чтобы начать петь мантру снова. Нужно спеть по крайней мере три раза, вдыхая в промежутке между пением всей мантры только через нос.

Продолжайте петь мантру **он(г) намо гуру дэв намо** столько, сколько вам потребуется, пока не почувствуете «соединение». Это подобно тому, как вы набираете телефонный номер и ждёте до тех пор, пока человек на другом конце провода не поднимет трубку.

Обычно мы используем определённую мелодию, но мелодия не так важна, как ритм и дыхание. Это относится ко всем мантрам: самое главное – ритм и дыхание.

После того как вы закончите петь **он(г) намо гуру дэв намо**, глубоко вдохните. Почувствуйте, как вас наполняют энергия, жизнь, свет и радость! Задержите дыхание настолько, насколько это возможно, так, чтобы не испытывать дискомфорта. И затем полностью выдохните, чувствуя, как с выдохом уходят напряжение и усталость. Чувствуйте, как вы освобождаетесь от тревог, беспокойства или болезни. Сделайте ещё несколько таких долгих и глубоких вдохов и выдохов. Выполняйте это дыхание как исцеляющую вас медитацию. Существует много разных сильнодействующих медитаций, но нет ничего эффективнее, чем медитация на дыхание.

Повторю ещё раз:

Перед каждым занятием Кундалини йогой обязательно пойте три раза мантру **он(г) намо гуру дэв намо**. Во время пения осознавайте значение мантры, чтобы это не стало просто ритуалом.

**Он(г) намо гуру дэв намо** – настолько важная мантра, что Йоги Бхаджан сделал сорокапятиминутную запись этой мантры в исполнении Ниринджан Каур. Мы часто медитируем или поём под неё на наших занятиях. Эта мантра используется также во время медитации на видеокурсах Йоги Белой Тантры. Там эта мантра исполняется под другую, очень красивую мелодию.

#### Важные концепции:

1. Нет ничего более сильнодействующего, чем медитация на дыхание.
2. Пение мантры – это не просто пение и не декламация. Это создание вибраций.
3. Любая мантра будет более эффективной, если петь её из пупочного центра.

## 4

**ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ*****Как дышать (разве мы этого не знаем?)***

Мы учим наших детей играть на пианино, мы с энтузиазмом поддерживаем их попытки ходить и говорить. Но многие ли из нас учат их дышать? Ваши родители, например, учили вас этому? Хорошая новость состоит в том, что от рождения мы обладаем способностью дышать, достаточной для того, чтобы жить. Плохая новость – что до тех пор, пока мы не научились дышать осознанно, мы живём только наполовину. Мы подобны первоклассному автомобилю, который постоянно едет только на первой скорости.

***Вдох – выдох: дыхание!***

Некоторые из глубочайших истин, или «тайн» вселенной, заключены в самых простых, основных явлениях. Одной из таких «тайн» является дыхание. Оно кажется настолько элементарным, настолько естественным и не требующим усилий, что мы принимаем его как нечто само собой разумеющееся. Мы не осознаём его огромного значения и потенциальную силу.

Всем хорошо известно, что человек может прожить без пищи несколько недель. Без воды он может жить несколько дней. Но достаточно лишь нескольких минут без дыхания, и он умрёт. Мы все это знаем, но что это значит?

А это значит, что всё наше будущее, вся жизнь полностью зависят от того, произойдёт следующий вдох или нет. Для нас нет ничего более важного, чем этот следующий вдох. И при этом нет никаких гарантий, что он произойдёт. Единственное, что действительно обес-

печивает нашу жизнь, это дыхание. Все наши богатства, собственность, отношения, власть, престиж, надежды, планы будут бесполезны, если мы не сможем дышать.

Поэтому главный принцип Кундалини йоги такой:

## Цените своё дыхание

Каждый вдох даётся нам. На самом деле, дышим не мы; дышит что-то в нас. Подумайте об этом. С самого момента рождения и до настоящего времени, двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, 365 дней в году, без выходных, каникул и перерывов, спим мы или бодрствуем, осознанны мы или неосознанны, счастливы или несчастны, что-то дышит в нас, поддерживая нашу жизнь.

Если в вас и есть что-то Божественное, то это ваше дыхание.

*Йоги Бхаджан*

И тут возникает очень важная идея: некоторые люди называют эту удивительную силу, или энергию, которая дышит в нас, «БОГ». Да, это так – в каждом из нас дышит именно Тот Вселенский Разум, который Порождает, Организует и затем Разрушает всё творение.

Вы думаете, мы говорим о религии? Нет. Конечно, нет. Религия – это способ, который мы выбираем (если выбираем) для служения и поклонения Тому-Кто-Дышит-в-Нас.

Дыхание – это тонкая нить, связывающая нас, живых существ, с Тем, кто создал всю эту вселенную (включая нас с вами). Каждый вдох является напоминанием, подтверждением этого божественного присутствия внутри нас.

На Востоке говорят, что когда рождается ребёнок, продолжительность его жизни уже predetermined, но не количеством лет, а количеством отпущенных ему вдохов и выдохов. Отсюда можно сделать заключение, и вполне справедливое, что если мы будем дышать медленнее, то будем жить дольше. И будем более здоровыми. Медленное дыхание благоприятно для нервной системы, метаболизма и пищеварения.

Частота и ритм дыхания тесно связаны с нашим психическим и эмоциональным состоянием. Эмоции и состояние ума влияют на наше дыхание, и также мы можем управлять умом и эмоциями, сознательно контролируя дыхание. Когда мы замедляем дыхание, ум успокаивается, и эмоциональная энергия остывает.

Для большинства людей средняя частота дыхания составляет пятнадцать раз в минуту. Когда дыхание становится частым и неровным, ум тоже становится беспокойным и неустойчивым. Инстинктивно мы это уже знаем. Когда в фильмах мы слышим, как человек тяжело и затруднённо дышит, то даже если его не видно на экране, мы чувствуем напряжение, и предполагаем, что он чем-то расстроен. Чтобы узнать, спит ребёнок или нет, мы также прислушиваемся к его дыханию – если он дышит медленно и ровно, значит спит.

### *Воздух и Прана*

Да, дыхание – это жизнь, но на самом деле, жизнь в нас поддерживает не воздух, который мы вдыхаем. Наша жизненная сила заключена в тонкой субстанции дыхания. Эта субстанция – прана. Прана, энергия, которую мы получаем с дыханием, это та же самая энергия, которая была получена учёными при расщеплении атома. Тут нет ничего нового.

На протяжении тысячелетий йоги работали с праной. Йоговские дыхательные упражнения называются «пранаяма». Прана – это основная строительная единица вселенной, и мы получаем её с каждым вдохом. Что может быть сильнее этого?

Когда человек умирает, в его теле ещё остаётся воздух, но прана, божественная жизненная сила (энергия), уже покидает его.

**ПРАНА** – это поток жизненной силы, направленный внутрь.

**АПАНА** – это поток жизненной силы, направленный во вне.

Позже мы ещё поговорим про апану.

### *Пранаяма: осознанное дыхание*

Моё первое занятие с Йоги Бхаджаном полностью состояло из медленного продолжительного глубокого дыхания. Он велел мне лечь на пол на спину (к моему счастью, там был коврик) и дышать как можно глубже через нос. И ушёл! Вернулся он через сорок пять минут. Таким было моё посвящение в Кундалини йогу.

#### Важные концепции:

1. Частота дыхания и состояние ума взаимосвязаны.
2. Чем медленнее ваше дыхание, тем легче вам контролировать свой ум.
3. Ум следует за дыханием, а тело следует за умом.

Йоги Бхаджан не дал мне никаких подробных технических объяснений. Он просто сказал, чтобы я легла ровно на пол, вытянув руки вдоль тела, и дышала через нос глубоко, медленно и – осознанно. Дышать осознанно – значит сосредоточивать внимание на каждом вдохе и выдохе. Это даёт совершенно другой опыт, отличающийся от того, когда мы просто позволяем дыханию «происходить» – что мы и делаем большую часть времени.

Итак, основной, базовой техникой йоговского дыхания является просто Долгое Глубокое дыхание.

## *Долгое Глубокое дыхание*

Какое же действие оказывает Долгое Глубокое дыхание? Оно успокаивает ум, уравнивает эмоции и гармонизирует тело, ум и дух. Оно используется в медитациях и йоговских упражнениях. Кроме того, Долгое Глубокое дыхание можно использовать в повседневных ситуациях, когда вам нужно контролировать свои эмоции, ясно мыслить и действовать эффективно. Помните, чем медленнее вы дышите, тем спокойнее ваш ум. В сочетании с позитивными аффирмациями Долгое Глубокое дыхание может быть очень действенным средством самоисцеления.

Итак, давайте попробуем! Сядьте прямо, или даже просто лягте на спину. Закройте глаза. Настройтесь с помощью мантры он(г) намо гуру дэв намо. Главное условие – чтобы позвоночник был прямым. Мы будем выполнять Долгое Глубокое дыхание как пранаяму в сочетании с медитацией на обретение Вселенской Мудрости.

Долгое Глубокое дыхание можно использовать как направляемую медитацию для разных аспектов самоисцеления. Вы можете составить свой собственный список качеств, на которые вы хотите медитировать, и затем с каждым вдохом сознательно впускать в себя и принимать те аспекты, которые вы выбрали. А с каждым выдохом высвобождать или отпускать противоположные качества. Например:

ВДОХ	ВЫДОХ
Здоровье	Болезнь
Сила	Слабость
Энергия	Усталость
Вера	Страх
Покой	Напряжение

## Медитация на обретение Вселенской Мудрости

Для того чтобы сфокусировать свою энергию на качестве мудрости, положите руки на колени (ладони обращены вверх или вниз), согните указательные пальцы и захватите кончики ногтевых пластинок указательных пальцев подушечками больших пальцев. Остальные три пальца выпрямлены и прижаты друг к другу. Руки держите прямыми, не сгибая их в локтях, но без напряжения. Теперь ваше тело похоже на пирамиду, уравновешенную, симметричную, устойчивую. Вы совершенный йог!



Глубоко вдохните через нос. Представляйте, как будто вы вдыхаете в пупочный центр. По мере того, как лёгкие будут наполняться воздухом, диафрагма будет растягиваться. Можете представлять свой живот как надувающийся воздушный шар. Продолжайте вдыхать до тех пор, пока лёгкие не наполнятся до предела. Грудная клетка при этом расширится. Следите за дыханием. Чувствуйте, как воздух входит и выходит. Дышите глубоко, наблюдая, как дыхание проникает до самого пупочного центра. Выдыхая, полностью опустошайте лёгкие.



Используйте ёмкость своих лёгких максимально, каждый вдох и выдох делайте как можно более продолжительными и полными. Вскоре вам придётся прикладывать больше усилий к тому, чтобы следить за дыханием и дышать глубоко. Когда дыхание замедляется, ум успокаивается, и тогда мы склонны погружаться в сон. (Этот принцип может пригодиться, когда вы хотите уснуть ночью; более подробно мы поговорим об этом в главе, посвящённой сну.) Старайтесь оставаться бдительными и продолжать дышать глубоко и полно.

Во время выполнения Долгого Глубокого дыхания мышцы живота должны быть расслаблены. Позволяйте животу естественно двигаться с дыханием. Всю работу выполняет диафрагма. Осознавайте, как с каждым вдохом вы вбираете в себя и поглощаете вселенскую мудрость, а с каждым выдохом освобождаетесь от сомнений и заблуждений.

Продолжайте так три минуты. Обратите внимание, какой покой и ясность ума вы почувствуете уже после трёх минут практики! Конечно, Долгое Глубокое дыхание можно выполнять дольше (одиннадцать минут, тридцать одну минуту, или больше), но обычно мы рекомендуем умеренность. Начинайте с коротких сессий и постепенно увеличивайте время.

Эта техника кажется такой простой, но, поверьте, она очень действенна! Вы уже обладаете безграничным творческим потоком бесконечной силы внутри себя. И это один из способов использовать его. Помните, дыхание – это жизнь, поэтому дыхание способно возрождать и обновлять.

### *Поза Труп*

Долгое Глубокое дыхание (или любую другую пранаяму) можно практиковать также лёжа на спине – вытянув тело и положив руки по бокам, ладонями вверх. Тогда вы можете сказать своим друзьям, что освоили одну из асан (поз) Хатха йоги! Называется она «поза Труп». Такое положение обеспечивает оптимальную поддержку для позвоночника (к двадцати шести основным позвонкам которого прикрепляются все 72 000 нервов) и свободное прохождение энергии по всему телу.

### *Соединение дыхания с мантрой*

Самый простой, но при этом и самый эффективный способ медитировать на дыхании – это с каждым вдохом мысленно произносить САТ, и с каждым выдохом – НАМ. Слушайте звуки у себя в уме. Мысленно создавайте их. Не торопитесь. Выполните десять глубоких, продолжительных и полных дыхательных циклов, с каждым вдохом и выдохом медитируя на бесконечном звуке САТ НАМ.

Почему мы используем именно этот звук? САТ НАМ мгновенно настраивает нас на наше высшее «Я». САТ НАМ утверждает, что «Истина – это наша Подлинность». Переводятся эти слова так: «Истина – это Имя Бога». Мы ещё много будем говорить об этой мантре, а пока я очень коротко объясню одну очень важную концепцию:

В начале было Слово,  
и Слово было у Бога, и Слово было Бог.  
Сат Нам.

**САТ НАМ** – это Бидж мантра, или «семенной звук». САТ означает Истина, изначальная, неизменная, Вселенская Истина. НАМ – имя, или идентичность. Говоря друг другу САТ НАМ, мы признаём божественную природу себя и другого человека, и, по крайней мере, на это короткое время соединяемся, становимся «едиными в духе». Тогда между нами не существует никаких границ, никаких стен страха, никакого разделения. Приветствуя друг друга словами САТ НАМ (это приветствие записано у меня даже на автоответчике), мы настраиваемся на своё высшее сознание, хотя бы на это короткое мгновение. Конечно, после этого мы можем спорить и не соглашаться друг с другом! Но по крайней мере мы установили основу для общения – основу полной гармонии и принятия. Я думаю, это называется любовью. Сат Нам.

### *Увеличение ёмкости лёгких*

Когда ум спокойный, медитативный и находится под контролем, дыхание замедляется, становится ровным и спокойным. Отсюда можно логически заключить, что если мы будем дышать медленно и ровно, наш ум будет успокаиваться. Да, это действительно так: изменяя частоту и ритм дыхания, можно изменять состояние своего ума. Для того чтобы медленнее дышать, нужно иметь большую ёмкость лёгких. Поэтому одной из первостепенных задач, над которыми нам надо работать, является увеличение ёмкости лёгких. И самый быстрый способ достичь этого – практика дыхания Огня.

## *Дыхание Огня*

Я познакомлю вас с пранаямой, которая не только позволяет увеличить ёмкость лёгких (благодаря чему вам будет легче медленно и глубоко дышать), но которая также:

- Укрепляет нервную систему.
- Очищает кровь.
- Наполняет энергией, стимулирует и пробуждает!
- Повышает жизнеспособность.

Эта пранаяма называется «дыхание Огня». Это одна из первых техник, которым я учу своих начинающих учеников, и сейчас я хочу представить её вам. Так что, пожалуйста, «настройтесь» с помощью мантры он(г) намо гуру дэв намо, и начнём.



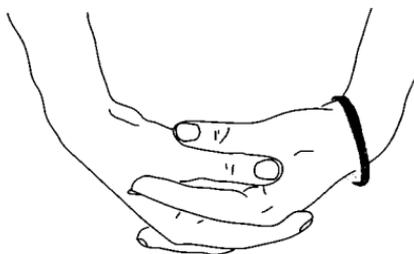
Давайте сядем правильно, как настоящие йоги, в Сукхасану, или Простую позу со скрещенными ногами. Если вам очень тяжело сидеть в такой позе, попробуйте сесть на колени и пятки (Ваджрасана, поза Скалы), или на стул, или лечь на пол. Самое главное – вы должны

- 1) ДЫШАТЬ ОСОЗНАННО
- 2) ДЕРЖАТЬ ПОЗВОНОЧНИК ПРЯМЫМ.

Переплетите пальцы рук и положите их в паху. Лучше всего, если вы сделаете «замок Венеры» – это поможет вам сохранить энергию, которая

будет накапливаться в теле, благодаря дополнительному количеству праны, поступающей при выполнении дыхания Огня.

Внимательно посмотрите на иллюстрации. Обратите внимание, что большие пальцы не перекрещиваются. Для мужчин и женщин положение рук противоположное\* (на иллюстрации справа внизу показан вариант для женщин). Кончик большого пальца одной руки упирается в перепонку между большим и указательным пальцем другой руки, а другой большой палец прижимается к холмику у основания большого пальца. Проверьте, чтобы остальные четыре пальца обеих рук чередовались по одному, и два пальца одной руки не следовали один за другим и не соприкасались.



\* В мудрах с переплетением пальцев рук расположение пальцев, как правило, такое: у мужчин – большой палец правой руки лежит сверху большого пальца левой руки; у женщин – наоборот, большой палец левой руки находится сверху.

## Как выполнять дыхание Огня

Дыхание Огня – это просто частое и мощное дыхание через нос. Чтобы освоить его, держите позвоночник прямым, закройте рот и быстро дышите через нос. Вдохи и выдохи должны быть примерно равными по силе и длительности. (Это дыхание отличается от дыхания «Бхастрика» в Хатха-йоге, в котором акцент делается на выдохе, а внимание фокусируется на мышцах нижней части живота.)

На вдохе приподнимите грудную клетку и спокойно удержите её в таком положении. Выдохните и втяните пупок. Обратите внимание, что когда пупок втягивается, верхняя часть живота и диафрагма приходят в движение. Дыхание производится в области от пупка до диафрагмы. Вначале вам может быть легче фокусироваться главным образом на выдохах, которые происходят синхронно с втягиванием пупка.

Начинайте медленно, пока не привыкнете к ритму, чтобы вам было легко координировать дыхание с движениями пупка. Тогда вы можете увеличить скорость примерно до 120–180 раз в минуту.

Слушайте звук своего дыхания. Представьте, что вы озвучиваете фильм, в котором паровоз с двадцатью семью двигателями едет в гору.



С каждым выдохом втягивайте пупок по направлению к позвоночнику. С каждым вдохом отпускайте его. Не делайте пауз между вдохами и выдохами. При правильном выполнении дыхание Огня – это лёгкая практика. Мышцы двигаются ритмично, и вы не устаёте, а скорее наполняетесь энергией.

Дыхание Огня – это не гипервентиляция. При гипервентиляции дыхание глубокое и неравномерное. Грудная клетка не удерживается в поднятом положении, и чаще всего люди дышат «грудным дыханием» или, в противоположность дыханию Огня, с выдохом не втягивают пупок, а наоборот, выпячивают его.

Для первого раза выполняйте дыхание Огня в течение 30 секунд быстро и непрерывно, вдыхая и выдыхая без остановок. Плечи и лицо при этом должны быть расслаблены. Старайтесь выполнять дыхание Огня без напряжения. Позвоночник удерживайте выпрямленным, но не напряжённым.

Если бы мне нужно было составить рекламное объявление о дыхании Огня, я написала бы примерно следующее:

**Ваши нервы «оголены»?**

**Вы по малейшему поводу выходите  
из себя?**

**Попробуйте этот особый вид  
пранаямы:**

### **Дыхание Огня**

- ▶ Фактически, дыхание Огня изолирует ваши нервы. Оно покрывает их невидимой, но надёжной защитной пранической оболочкой, которая может сохраняться несколько дней.
- ▶ Йоги утверждают, что при регулярной практике дыхание Огня избавит вас от неконтролируемых и ставящих вас в неловкое положение вспышек гнева.
- ▶ Вы удивите своих родных и друзей спокойным и безмятежным нравом.

В общем, суть вам ясна. Дыхание Огня удивительным образом укрепляет все 72000 нервов, а благодаря тому, что оно способствует увеличению ёмкости лёгких и позволяет в целом дышать медленнее, оно также активизирует интуицию.

Не вдыхайте и не выдыхайте через рот. Если почувствуете, что вам не хватает воздуха и хочется остановиться, просто сделайте несколько медленных, глубоких, продолжительных вдохов и выдохов через нос, пока не почувствуете, что можете возобновить дыхание Огня. Затем попробуйте снова.

Не делайте пауз или задержек ни после вдохов, ни после выдохов. Дыхание Огня – это одно непрерывное дыхание. Несмотря на то, что может казаться, что оно состоит из многих вдохов и выдохов, на самом деле, оно считается как один дыхательный цикл, с момента как вы начали дышать и до того момента, как закончили. Вот почему это дыхание исключительно эффективно успокаивает ум. (Чем медленнее дыхание, тем спокойнее ум.) Так, если вы будете выполнять дыхание Огня одну минуту, эффект будет равносителен тому, как если бы вы сделали за эту минуту один продолжительный вдох и выдох. Дыхание с частотой меньше четырёх раз в минуту вводит человека в медитативное состояние. Кроме того, медленное дыхание усиливает поток внутреннего интуитивного руководства.

### *Дыхание и интуиция*

Вот как это работает: когда мы дышим с частотой меньше восьми раз в минуту, мы стимулируем секрецию гипофиза. Гипофиз – это не только главная эндокринная железа нашего организма, он также является пропускным пунктом, пультом управления для нашей интуиции. Чем активнее работает гипофиз, тем более активной и доступной становится интуиция. А это значит, что мы лучше знаем, что нам нужно делать. Мы обретаем внутреннее руководство, то непосредственное, мгновенное осознание, когда мы «просто знаем», когда можем действовать быстрее, решительнее и с большим пониманием. С помощью медитаций Кундалини йоги вы научитесь тому, как использовать свой медитативный ум и призывать интуицию по собственному желанию.

### *Физические эффекты*

Дыхание Огня – это очищающее дыхание, поэтому выполняя его впервые, вы можете заметить некоторые физические эффекты. Так, в процессе этого дыхания у вас может появиться головокружение, особенно если в вашей крови содержится много токсинов. Не беспокойтесь об этом, просто продолжайте дышать. Это может быть не

очень приятно, но не опасно. Это просто следствие того, что ядовитые вещества выходят на поверхность, откуда они могут быть выведены из организма.

При любых процессах очищения (таких как очищающие диеты или голодание) мы можем сначала испытывать слабость, можем даже чувствовать себя немного хуже, чем раньше. Однако, если мы будем продолжать, то в конце концов освободимся от токсинов, которые иначе остались бы внутри нашего организма и накапливались бы там до тех пор, пока в один прекрасный день не решили бы «проявиться» в виде какой-нибудь болезни.

При выполнении дыхания Огня могут возникать и некоторые другие симптомы. Так, например, вы можете чувствовать жар или холод в ноздрях, или давление в переносице. Некоторые люди чувствуют зуд или щекотание. У других не возникает ничего подобного. Все эти ощущения являются случайными и временными, пока ваш организм не настроится. Не обращайтесь на них внимания. Дыхание Огня порождает много жара, поэтому тело разогревается. (Попробуйте подышать так в прохладный день!) Дыхание Огня обычно усиливает кровообращение, и поэтому женщинам не рекомендуется практиковать его в критические дни.

Дыхание Огня можно сделать ещё более сильнодействующим, соединив его с мантрой ВАХЕ ГУРУ, ВАХЕ ГУРУ, ВАХЕ ГУРУ,.. быстро повторяя её мысленно снова и снова в ритме с дыханием. ВАХЕ ГУРУ означает «О! Как Бог удивителен и велик!» Это мантра экстаза. Или же можно мысленно шесть раз повторять Бидж мантру Сат нам: САТ НАМ, САТ НАМ, САТ НАМ, САТ НАМ, САТ НАМ, САТ НАМ, и в конце добавлять: ВАХЕ ГУРУ!

### *Домашнее задание*

Будьте добры к себе. Начните регулярно практиковать дыхание Огня. Каждый день садитесь, ставьте перед собой часы или таймер, и просто делайте дыхание Огня. Уделяйте этому пять минут каждый день. Начните с тридцатисекундных сессий, при необходимости делая между ними несколько глубоких и продолжительных вдохов и выдохов. Практикуйте! Ежедневно увеличивайте продолжительность сессий, и к концу недели вы сможете спокойно выполнять дыхание Огня две минуты без перерыва. И, конечно, помните – зани-

маться нужно только на пустой желудок! Не ешьте ничего за час, и только очень лёгкую еду – за два часа до любых занятий йогой.

Дыхание Огня является важным элементом многих упражнений Кундалини йоги, так что **ПРАКТИКУЙТЕ, ПРАКТИКУЙТЕ, ПРАКТИКУЙТЕ!** Вы увидите, как наполняетесь энергией и как хорошо себя чувствуете после этого дыхания!

## *Две ноздри лучше, чем одна!*

Мы говорили с вами о дыхании и о его связи с состоянием ума. Мы познакомились с двумя основными пранаямами: дыханием Огня – пранаямой, которая укрепляет нервную систему и увеличивает ёмкость лёгких, и Долгим Глубоким дыханием.

Теперь давайте поговорим о том, почему у нас две ноздри, а не одна, и как их можно использовать по отдельности.

Температура тела регулируется потоком праны, проходящим поочерёдно через две ноздри. Они действуют подобно кондиционеру и печи, которые то включаются, то выключаются, каждые два часа меняя режим нагревания на режим охлаждения и обратно, и таким образом поддерживая нормальную температуру тела и уравнивая энергию.

Гипофиз – главная эндокринная железа нашего организма – выполняет функцию термостата, регулируя эти переключения. Через левую ноздрю входит охлаждающая, успокаивающая, расширяющая сознание *энергия луны*. Она связана с элементом «воды». Через правую ноздрю входит *солнечная энергия*. Она несёт жизненную энергию, бодрость и умственную активность и разогревает тело. Можете прямо сейчас поэкспериментировать и определить, какая ноздря работает у вас в данный момент. Поместите указательный палец под нос и медленно выдохните. Вы почувствуете, что воздух выходит главным образом из одной ноздри.

Правая ноздря контролирует уровень энергии, а левая – эмоции. Таким образом, когда мы чувствуем себя уставшими, Долгое Глубокое дыхание через правую ноздрю может наполнить нас новой энергией. А дыхание через левую ноздрю может успокоить нас, когда мы чем-то расстроены, возбуждены, рассержены, напуганы или просто немного беспокоимся.

Наш организм автоматически и в определённом ритме переключает дыхание с одной ноздри на другую, но иногда может быть полезно сознательно управлять этой функцией. Есть много техник пранаямы, в которых используется одна ноздря или обе, одновременно или попеременно, в зависимости от того, какого эффекта требуется достичь.

### ***Дыхание через левую ноздрю: охлаждает и успокаивает***

Если вы расстроены, рассержены, взволнованы, ментально или эмоционально возбуждены или просто слишком активны и чувствуете излишнее напряжение, попробуйте сделать следующее:

Найдите уединённое место, где вас никто не побеспокоит, и пять минут подышите следующим образом.

Удобно сядьте, расправьте плечи и выпрямите спину. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, соединив остальные пальцы вместе и направив их вверх, подобно антенне, и начните глубоко и медленно дышать через левую ноздрю. Двадцати шести глубоких, продолжительных вдохов и выдохов будет достаточно, чтобы вы успокоились. В таком состоянии вам будет легче решить, как поступить в той или иной ситуации, потому что у вас не будет запускаться автоматическая эмоциональная реакция.

### ***Попеременное дыхание***

***через обе ноздри:***

***наполняет энергией и успокаивает нервную систему***

Эта дыхательная техника с попеременным использованием обеих ноздрей служит одновременно для успокоения и для наполнения энергией всей нервной системы. Её действие основано на том, что энергетическое состояние нашей нервной системы находится в прямой зависимости от дыхания.

Всего за 3–5 минут можно восстановить энергетический баланс всей нервной системы. Эта техника пригодится тогда, когда вы не можете сосредоточиться, а вам нужно что-то делать на работе, в школе или дома. Допустим, вам предстоит важная деловая встреча, но вы чувствуете себя очень нервными и раздражительными. Эта пранаяма поможет вам успокоиться, так чтобы вы могли эффективно провести встречу.

Итак, сядьте удобно, выпрямите позвоночник. Большой и указательный пальцы правой руки сложите так, чтобы они образовывали букву «U». Большим пальцем вы будете закрывать правую ноздрю, когда будете дышать через левую, а указательным пальцем – закрывать левую ноздрю, когда будете дышать через правую. Левую руку положите на колено.

Последовательность дыхания:

Закройте левую ноздрю; глубоко вдохните через правую. Как только завершите вдох, закройте правую ноздрю и выдохните через левую. Теперь вдохните через левую ноздрю, глубоко и полно. Затем закройте левую ноздрю и выдохните через правую. И опять вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую. Продолжайте дышать таким образом от 3 до 5 минут.

Вдыхайте и выдыхайте полностью. Через 3–5 минут такой практики глубоко вдохните, задержите дыхание на несколько секунд, опустите руку и выдохните через обе ноздри. Расслабьтесь и наслаждайтесь прекрасным самочувствием!

### *«Йог на мгновение»*

*Вспоминайте о своём дыхании!*

Когда вы идёте по улице, сидите в ресторане, открываете почту, ждёте, пока переключится светофор, или когда по телевизору идёт реклама – напомните себе о том, что вы дышите! Осознайте тот факт, что вы дышите и поэтому живёте. Вспомните, Кто даёт вам каждый вдох, и поблагодарите ЕГО.

Медитация на дыхании – это одна из высших форм медитации.

Никогда не недооценивайте значение и силу своего дыхания.

## ПРАНА

Бог не находится где-то –  
Непонятный, далёкий чужой.  
Каждый вдох, каждый миг подтверждает:  
Рядом Он, постоянно с тобой.

Существует одна только Истина  
Между каждым из нас и Богом.  
Почему мы молчим о ней  
Или прячем в неверном слогe?

Бог дышит в тебе и во мне,  
Внутри, а не просто где-то.  
Мы покрыты кожей снаружи,  
Но внутри – наша Сущность Света.

Когда умирает тело, внутри остаётся воздух,  
А то, что уходит – ПРАНА, бесценная жизни суть,  
Ни за какие деньги её уже не вернуть.

Силу атом высвобождает,  
Когда его расщепляют.  
Прана, тонкая сущность Бога,  
Изначально в себе заключает

Энергию всей вселенной.  
Наша жизнь от неё зависит.  
Это щедрый подарок Бога,  
Это шанс свою жизнь возвысить.

Сила выслушать, сила сказать...  
В каждый миг тебе надо решиться  
Как использовать эту силу -  
Быть в плену или освободиться.

Если забрать Прану,  
Останется лишь шелуха.  
И не важны богатство, деньги  
И прочая чепуха.

Дыши глубоко и медленно,  
Спешку ума обуздав.  
Жизнь твоя будет долгой,  
И ты редко будешь неправ.

Если есть внутри тебя Бог, то это дыхание, конечно!  
Бесценно оно и чисто, священно и безупречно.

## 5

## МАНТРЫ

## «Магические слова»

## История, мифы, легенды

В детстве я читала сказку о прекрасной принцессе, которая была заключена в башню и обрела свободу, угадав имя своего похитителя. Али-Баба и сорок разбойников нашли пещеру с сокровищами и произнесли волшебные слова «Сезам, откройся», после чего перед ними чудесным образом появилась потайная дверь. По существу, все эти слова были мантрами. Это не вымысел, а факт – зная волшебные слова, вы можете найти скрытое сокровище!

Наука, использующая звуки для воздействия на сознание, называется *Мантра йогой*. После дыхания (без которого вообще невозможно обойтись), использование мантр является наиболее важным аспектом практики Кундалини йоги.

**МАН** означает ум. **ТРА** – настройка вибраций (как например, настраивают струны гитары). Таким образом, мантра – это звуковой поток, который настраивает и регулирует ментальные вибрации. Это «направляющая психическая энергия», слово или слова, комбинация звуков, которая помогает сфокусировать ум. Такие слова обладают невероятной силой.

Что значит овладеть мантрой? Йоги Бхаджан так ответил на этот вопрос: «Когда вы повторяете её так много, так часто и так добросовестно, что начинаете слышать её внутри своего существа, и она в любой момент приходит к вам на помощь – особенно в момент смерти – это значит, что вы овладели мантрой».

Мантрам сиддхьям, сиддхьям Парамешварам.

Тот, кто владеет мантрой, владеет Самим Богом.

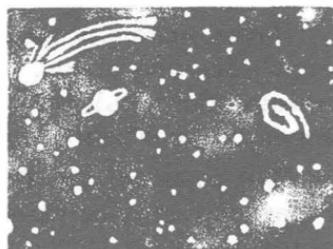
То, что говорят о мантрах, может показаться чудом, но на самом деле мантры – это формулы, которые действуют согласно физическим и метафизическим законам.

Гуручаран Сингх Хальса: «Повторение мантры (вслух) приводит к перестройке установок ума, что даёт опыт. Тишина даёт молчаливое осознание многих опытов».

### *Хороший фонограф!*

Мы живём в море энергии. Энергия вибрирует. Абсолютно всё в проявленном творении вибрирует. Даже предметы, которые кажутся твёрдыми и неживыми, постоянно вибрируют. Просто они вибрируют с более медленной и низкой частотой по сравнению с живыми объектами. Некоторые вибрации слышимые, это звуки, которые мы можем слышать ушами. Мысли – это беззвучные «звуки», электромагнитные колебания. Чем выше частота, чем менее плотными и более тонкими являются вибрации, которые мы слышим и произносим, тем выше становится наша собственная вибрационная частота. Повышение нашей вибрации приближает и соединяет нас с самой высшей вибрацией из всех, с Богом, с изначальной причиной всего созидания во вселенной.

Вся наша вселенная была создана посредством звука, вибрации. Говоря поэтическим языком: Бог сказал, и появился мир. Или, если говорить более точно, Бог породил вибрацию, и появились все вселенные, все миры, все солнечные системы, океаны, земля, небо и множество существ, которые их населяют.



Всему во вселенной соответствуют свои вибрационные частоты. Произнося определённые комбинации звуков, можно настраиваться на различные уровни разума или сознания. Ситуации, люди и события реагируют на сигналы, которые мы посылаем. Вибрационная частота мантры притягивает к нам соответствующие вибрации. Мы становимся подобны магниту.



Повторение мантр, мысленно или вслух, – это метод сознательного контроля ума и управления умом. Счастье и несчастье, горе и радость – всё это определённые вибрационные частоты в нашем уме.

Можно называть их установками, убеждениями, но по существу они являются вибрационными частотами, или мыслеволнами. Они определяют тот род программы, которую «проигрывает» наш ум. То, какие вибрации мы выбираем, определяет то, как мы себя чувствуем и что проецируем на других людей. И мы в любое время можем использовать это своё право выбора.

Когда мы повторяем мантру, наш выбор – призывать позитивную силу, заключённую в данных слогах. Каким бы ни было назначение мантры – процветание, покой ума, развитие интуиции или какое-либо другое – просто повторяя её, мы создаём вибрации, которые неизбежно приводят к определённом результату. При этом даже не важно, знаем мы значение этих слогов или нет.

Каждое слово, которое мы произносим, и даже каждое слово, которое возникает у нас в уме, что-то порождает. Слова подобны бумерангам: каждая вибрация, которую мы посылаем, рано или поздно вернётся к нам. Мы получаем то, на что настраиваемся.

### ***Ваша личная мантра***

Некоторые люди думают, что им нужна личная мантра. На самом деле, любая мантра, которую мы повторяем, становится нашей личной мантрой! Как сказал Мастер Кундалини йоги Йоги Бхаджан:

Слово *мантра* означает ментальную вибрацию, направленную к бесконечному разуму. Это прямая связь между вами и Богом. Мантра всегда является личной, так как она воздействует на вас лично. Её вибрация личная: если вы звоните по своему *сердечному телефону* и связываетесь с Богом, это не имеет отношения ни ко мне, ни к кому-либо ещё. Это имеет отношение только к вам.



«По существу мантра – это разговор ума с душой. Мантра служит для проекции и защиты ума. Она даёт ему направление... Когда язык и ритм соединяются вместе, чтобы вселить на глубочайшем уровне определённую мысль – это мощная мантра. Это священная речь. Это особое использование языка\*».

---

\* Цит. по: «The Sacred Science of Kundalini Yoga: The Teachings of Yogi Bhajan», Ph.D. Compiled by Gurucharan Singh Khalsa, Ph.D.

## Сила позитивного мышления

В начале XX века доктор Эмиль Куэ произвёл настоящую сенсацию своей аффирмацией: «День за днём я становлюсь лучше и лучше во всём», которая стала предметом всеобщего обсуждения. Концепция позитивного мышления была тогда революционной! Знаменитую книгу доктора Нормала Винсента Пила «Сила позитивного мышления», ставшую бестселлером, прочитали миллионы людей. Дейл

«День за днём я становлюсь лучше и лучше во всём».

Карнеги в своей книге «Как обрести друзей и оказывать влияние на людей» использовал тот же самый принцип. Все эти люди «открыли» и пропагандировали созидательную силу слова. Йоги же издавна знали об этой силе.

Если говорить на языке йоги, позитивное мышление представляет собой замену негативных мыслей позитивными. Позитивная аффирмация – это своего рода мантра. Позитивные слова способны



исцелять, поднимать настроение и воодушевлять. С другой стороны, неосторожные, недоброжелательные, негативные слова могут причинять вред. Слова подобны острым инструментам, которые можно использовать и для спасения жизни, как скальпель хирурга, и для убийства, как нож мясника.

Недаром говорится: «Слово ранит сильнее, чем меч». Каждое слово, которое мы произносим, вслух или мысленно, в буквальном смысле запускает определённый творческий процесс во вселенной. Не стоит недооценивать *силу Слова*. Будьте внимательны к тому, что вы говорите. И особенно будьте осторожны с молитвами – потому что вы обязательно получите то, о чём молитесь!

## Почему мы не поём мантры на своём родном языке?

Иногда поём. Однако чтобы достичь наиболее сильного воздействия на сознание, мы используем мантры на Гурбани, языке, основанном на науке НААД. Эти мантры самые эффективные. Аффирмации и мантры на английском языке, конечно, тоже оказывают воздействие на ум и эмоции. Однако наиболее существенные изменения в сознании происходят на гораздо более глубоком уровне. Чтобы мы могли получить опыт Бесконечности, должна измениться сама химия нашего мозга.

## Наука НААД

Очень хорошо о НААД написано в сборнике «Наад йога», составленном Гуручараном Сингх Хальса:

«НААД означает гармонию, процесс гармонизации, посредством которого можно получить опыт Аад, Бесконечности. НААД – это основной, сущностный звук всех языков, когда-либо существовавших и существующих. Этот звук исходит из одного общего источника, называемого звуковым потоком, и представляет собой универсальный код, лежащий в основе любого языка и, соответственно, любой человеческой коммуникации.

Действие науки НААД происходит на уровне движений языка, оказывающих влияние посредством звуковых комбинаций на химический баланс головного мозга. Между разными частями головного мозга не существует нервной связи – они соединены беспроводной связью, которая осуществляется посредством специального раствора – жидкости, осуществляющей нейротрансмиссию. Разные части головного мозга секретируют разные химические растворы. Таким образом, сообщения из разных отделов головного мозга очень быстро передаются посредством жидкостей, которые называются *Наад Намодам Расаа*. НААД означает коммуникацию, связь; НАМОДАМ означает направляющий, передающий; и РАСАА означает сок...»

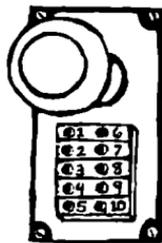
## Цифровой замок

Когда мы поём мантры, кроме создания вибраций происходит кое-что ещё. И это действительно важно. У нас на твёрдом небе есть восемьдесят четыре акупунктурных точки, или выхода меридианов. Произнося звуки, мы стимулируем их языком. Стимуляция этих точек в определённой последовательности с использованием правильного «кода доступа», ведёт к усилению секреции гипоталамуса и к изменению в перестановках и комбинациях клеток головного мозга. Таким образом, мы воздействуем на химию мозга. Когда Йоги Бхаджан объяснял пение некоторых мантр, он особо подчеркивал: «Используйте кончик языка».

«Если вы пощупаете своё небо языком, то почувствуете, что его поверхность неоднородная. На небе и на верхних дёснах за верхними зубами есть два ряда меридианных точек. Язык стимулирует эти точки, а они в свою очередь стимулируют гипоталамус, который активизирует шишковидную железу. Когда шишковидная железа

работает, её излучение порождает импульс в гипофизе. Благодаря импульсу, исходящему из гипофиза, вся эндокринная система начинает секретировать, и тогда человек испытывает блаженство. Это наука\*.

Это подобно тому, как если бы у вас во рту была установлена электронная, компьютеризированная защитная система. Наберите секретный код на своём нёбе, и вы получите доступ к мозгу и к внутренним сферам высшего сознания!



Кроме того, во время пения мантр для создания звукового потока мы используем прану, жизненную силу вселенной, так что неудивительно, что пение мантр оказывает такое мощное воздействие.

Из-за своей особой силы наука о мантрах на протяжении тысячелетий хранилась в секрете, однако Йоги Бхаджан начал открыто учить «секретному коду» слов и технологии, открывающей двери нашего внутреннего восприятия. Его позиция такова: «Какие могут быть секреты между Богом и человеком, о которых нельзя было бы говорить вслух?»

В разделе «Что можно делать» вы найдёте мантры, которые я хочу предложить вам, с подробными объяснениями, как правильно их петь для получения наилучшего результата.

---

\* «The Science of Naad and Gurbani» by Yogi Bhajan.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

(если вам это интересно)

### Виды звуков

Обычно мы считаем, что звуки – это то, что мы слышим, однако звуки также могут быть *тонкими*. Звуковые вибрации могут производиться какой-то одной нашей частью или всем существом.

Йоги различают несколько видов звуков.

- ▶ **БХАКРИ:** Когда мы произносим слышимые звуки, используя кончик языка, это называется БХАКРИ. Это самый простой способ пения мантр.
- ▶ **КХАНТ:** Это звуковой поток, который мы слышим в уме, когда читаем про себя, не двигая губами. Это подсознательная вокализация. В этом случае «звук» беззвучный, но вибрации возникают в Горловой чакре (Пятый центр сознания).
- ▶ **ХАРДЭЙ:** Это звуковой поток, который вибрирует в сердце. Посредством него, например, мать может «услышать» голос своего сына, раненного на поле сражения в десяти тысячах километрах от неё.
- ▶ **АНАХАТ:** Этот звуковой поток иногда называют «мелодией, не имеющей физического источника». Он возникает, когда мантра резонирует в каждом атоме нашего существа, и каждый нерв настроен на неё. Её вибрация становится частью нас самих. Это внутренний звук. Он возникает, когда звук производится из Пупочного центра (Набхи) и с использованием кончика языка. Такое сочетание приводит к активизации высших эндокринных желёз, которые начинают производить «нектар блаженства», *амрит*.

## 6

# ПОБЕДИТЕ СВОЙ УМ, И ВЫ ПОБЕДИТЕ ВЕСЬ МИР\*

*«Быть в своём уме»  
«Научиться уму-разуму»  
«Ум за разум заходит»  
«Прийти на ум»  
«Не твоего ума дело»  
«Быть себе на уме»  
«Быть без ума от кого-либо»  
«Ума не приложу ...»  
«Уму непостижимо»  
«Ума палата»*

Вопреки общераспространённому представлению, вы – это не ваш ум. Ваша идентичность гораздо более долговечная и неизменная. Подумайте о том, как часто меняется ваш ум, как легко вы можете «передумать». Однако ваша идентичность не меняется. Вы всегда остаётесь «собой», независимо от того, что думает ваш ум, что он планирует, что советует или о чём спорит.

Как ваше физическое тело – это не вы, так и ум – это просто инструмент, помогающий вам действовать здесь, на земле. Он должен быть вашим преданным слугой, другом, но никак не хозяином.

Вы когда-нибудь наблюдали за своим умом? Это может быть очень поучительно! Сам факт, что «вы» можете наблюдать за своим умом, говорит о том, что ум – это не ум. Ум – это нечто отдельное от вас, «объект», за которым вы можете наблюдать.

Овладение умом является одной из целей Кундалини йоги (как и любой другой йоги), потому что до тех пор, пока вы не научитесь

---

\* Священное писание «Джап Джи Сахиб», Гуру Нанак Дэв.

контролировать свой ум, вы не сможете выйти за его пределы и достичь освобождения. А освобождение – это переживание своей подлинной идентичности, и этот опыт находится за пределами ума.

Это вовсе не значит, что вы должны отбросить свой ум, разрушить его или подавить. Напротив, вы должны сделать его более острым, ясным и даже более эффективным и полезным, чем раньше.

Для управления умом можно использовать дыхание, потому что ум всегда следует за дыханием, а тело следует за умом. Овладение собой начинается с дыхания. Так что если вы ещё не читали главу о дыхании, пожалуйста, вернитесь назад и прочитайте её. А также найдите «Серию основных дыхательных упражнений» – она специально предназначена для того, чтобы сделать ум ясным и острым.

Ум – это монстр, когда он становится хозяином.

Ум – это ангел, когда он ваш слуга.

*Йоги Бхаджан*

## **ТРИ УМА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДИН**

### **Сознательные умы**

На самом деле, у нас три ума (неудивительно, что иногда бывает так трудно принять решение). Давайте сосчитаем их:

1. Первый ум – это наш «предохранитель», он действует подобно системе сигнализации. Его называют *Негативным умом*. Этот ум предостерегает нас об опасности или неблагоприятных условиях, которые могут быть связаны с той или иной ситуацией или решением. Он очень полезен, он нам нужен. Это ум, который останавливает нас, чтобы мы не шагнули под идущий поезд. Но этот ум не должен становиться высшей инстанцией в нашей жизни. Когда он переразвит и доминирует, то может внушать нам страх даже перед стоящими поездами.

2. Второй ум – *Позитивный*. Это ум, который указывает нам на возможную выгоду или преимущество ситуаций. Обычно он начинает подавать сигналы почти сразу после того, как Негативный ум



выдвинет свои аргументы. Обязательно выслушайте его, но не спешите действовать. Даже когда вы выслушали все «за» и «против», нельзя принимать решение, пока не выскажется третий ум.

3. Третий ум – это *Нейтральный ум*. Он не затуманен страхом и неуверенностью, и также его не могут обмануть никакие иллюзорные ожидания. Он заинтересован только в том, чтобы обеспечить наилучшее, наиболее разумное и мудрое решение любой проблемы. Это ум, которому можно доверять. Он целиком и полностью защищает наши интересы.

В любых вопросах, чего бы они ни касались – работы или личных отношений, здоровья или отпуска – для того, чтобы действительно понять, что для вас лучше, сейчас и в перспективе, и принять наиболее верное решение, вы должны не только осознать, что говорят Позитивный и Негативный умы, но и обратиться за советом к Нейтральному, или Медитативному, уму.

Практика Кундалини йоги помогает развивать Нейтральный, или Медитативный, ум, так что он становится всё более сильным и активным, и вы в любой момент можете обратиться к нему за советом в принятии решения.

### *Подсознательный ум*

Кроме сознательного ума у нас ещё есть очень активный подсознательный ум, а ещё глубже него простираются обширные «подземные» области бессознательного.

Сознательный ум можно сравнить с верхушкой айсберга. Большая же часть всех наших побуждений не лежит на поверхности, а находится в глубине. Наше поведение в значительной мере определяется импульсами, которые приходят к нам из подсознательного ума, а подсознательный ум не способен различать реальность и вымысел. Подсознательный ум – это своеобразная ловушка для всей вербальной и даже невербальной информации, которую мы постоянно получаем. Он не оценивает то, что получает, и практически всё принимает на веру, окрашивая стереотипы нашего мышления, речи и поведения своим ограниченным пониманием.

Легковерие подсознательного ума можно использовать для самоисцеления. Если вы будете снова и снова повторять: «Я совершенно здоров», даже если при этом у вас будет температура под сорок – ваше подсознание поверит в это, и вы поправитесь гораздо быстрее. Ваше тело склонно выполнять то, во что верит подсознательный ум.

«Что сверху, то и внизу». Вот вам ещё одно объяснение, почему действуют позитивные аффирмации! Но до тех пор, пока вы не освободитесь от страхов и неврозов, наполняющих ваше подсознание, вы будете испытывать в жизни большие затруднения.

Возьмём, к примеру, слона. Говорят, что слоны ничего не забывают (как, впрочем, и люди). Вы никогда не задумывались, почему огромный, весящий целую тонну, слон так послушно стоит на одном месте, привязанный за ногу тонкой цепочкой к небольшому колышку, воткнутому в землю? Он даже не пытается уйти, потому что его запрограммировали таким образом, чтобы он верил, что это невозможно. Как? Очень просто. Когда он был ещё совсем маленьким слонёнком, его привязывали к этому колышку, и как только он пытался отойти, цепочка больно врезалась ему в ногу. Тогда он не мог уйти, потому что был недостаточно сильным. При каждой попытке сделать шаг слонёнок испытывал сильную боль, и он очень быстро усвоил, что движение – это больно. Тогда он прекратил все свои попытки. И даже теперь, став большим и взрослым слоном, который с лёгкостью мог бы не только оборвать цепочку, но и вырвать её вместе с колышком или даже разнести весь цирк, это огромное сильное животное даже не пытается освободиться, потому что верит, что это невозможно.



Точно так же и мы страдаем от низкой самооценки, считаем себя «грешниками» и смиряемся со своими поражениями и неудачами, потому что наш подсознательный ум усвоил эти ложные концепции. Мы верим в то, что нам когда-то говорили, даже если на сознательном уровне не помним этого.

Можно пойти к психиатру или психологу и потратить массу времени и денег, чтобы разобраться с деструктивными установками своего подсознания и исследовать их. А можно, используя техники медитаций и мантр, просто растворить боль и избавиться от мусора, засоряющего подсознательный ум.

### *Откуда приходят мысли?*

Каждое мановение ока ум рождает одну тысячу мыслей. Да, у каждого человека – гения, глупца и любого другого – за один миг, когда он успеваает всего лишь моргнуть, возникает тысяча мыслей! И все эти мысли должны быть обработаны.

## ***Куда отправляются мысли?***

Каждая мысль становится:

- ЧУВСТВОМ;
- ЭМОЦИЕЙ; или
- ЖЕЛАНИЕМ.

Когда желания не исполняются, мы расстраиваемся. А наши желания в большинстве случаев не исполняются, если мы не руководствуемся интуицией. Нереализованные желания превращаются в невроты, которые затем могут перерасти в психозы.

Все мысли и чувства отправляются в подсознание. А когда оно переполняется, «излишки» перетекают в бессознательное и становятся источниками наших ночных кошмаров. Когда чувства, установки и привычки попадают в бессознательное, до них бывает очень трудно добраться, чтобы изменить или преобразовать их, не говоря уже о том, чтобы от них избавиться. Вот почему для психического и физического здоровья так важно регулярно очищать подсознание, чтобы «излишки» мыслей и чувств не переходили в бессознательное.

## ***«Генеральную уборку» нужно делать не только весной***

Один из наиболее эффективных способов очищения коридоров подсознательного ума – это садхана, ежедневная практика медитации (с использованием мантр). Поскольку садхана является очистительным процессом, своего рода «уборкой», нужно быть готовыми к тому, что будет «подниматься пыль». Так что медитация не всегда бывает приятной. Старые страхи, подавленный гнев, глубокие негативные эмоции поднимаются на поверхность, где они могут быть растворены силой мантры. (Одна вибрация растворяет/поглощает другую.) Если этого не происходит, они остаются в подсознании и укореняются в нём всё глубже и глубже, или навсегда переходят в бессознательное, и причиняют вам ещё большие страдания и несчастья.

## ***Сосредоточьтесь на мантре***

Когда болезненные негативные мысли и чувства выходят наружу, просто позволяйте им проходить. Настойчиво возвращайте свой ум к мантре, которую вы повторяете. И продолжайте её повторять! Так вы замещаете негативные мыслеволны своего ума позитивными мыслеволнами мантры. Высокие вибрации мантры, подобно хорошему детергенту, растворяют «грязные», нечистые, тягостные мыслеволны. Это процесс, через который нужно пройти.

Предположим, вы сидите и не можете успокоиться, или вас одолевают сомнения или страхи. «Усилим воли создайте мысль: «Бог со мной. Бог и я, я и Бог суть Одно». Встречая этой мыслью каждую приходящую к вам мысль, вы всегда будете в выигрыше... Потому что встречать свои мысли вы будете вместе с Богом, и вы победите». (Йоги Бхаджан)

### *Как победить*

Выберите какую-нибудь аффирмацию или мысль и повторяйте её всякий раз, как только заметите у себя негативное настроение. Повторяйте её так долго, чтобы она стала вашей «второй натурой». Пусть этот звуковой поток уносит прочь все ваши беспокойства и волнения, сомнения и страхи!

Вот два простых примера звуковых потоков,  
которые помогут вам очистить ум:

***БОГ И Я, Я И БОГ СУТЬ ОДНО***

Повторяйте с полным осознанием того,  
что это истина!

***АН(2) САН(2) ВАХЕ ГУРУ***

(Бог в каждой клеточке моего тела,  
каждая клеточка моего тела поёт о Боге.)

## 7

**ТАИНСТВЕННАЯ КУНДАЛИНИ**

*Там, где есть мастерство,  
нет мистификации.*

*Йоги Бхаджан*

Энергия кундалини реальна. Она обладает большой силой, и прямо сейчас она пронизывает всё ваше тело и питает всю вашу нервную систему. Из-за огромной силы этой энергии знания о ней веками хранились в большом секрете. Такая секретность и недостаток точных знаний привели к тому, что о ней распространилось много ложных представлений. Некоторые люди переживали спонтанный подъём кундалини, но при этом они не были подготовлены и не обладали нужными знаниями, чтобы правильно интегрировать и использовать эту энергию. Вот почему знания, передаваемые Йоги Бхаджаном, так важны и ценны для нас. Под руководством мастера Кундалини йоги работа с энергией кундалини становится простой, её подъём случается очень легко, и почти автоматически происходит позитивная интеграция талантов и способностей, присущих разным чакрам. Используя метод преподавания Йоги Бхаджана, практически каждый может практиковать Кундалини йогу. (Если получается у меня, получится у любого.)

Повторю ещё раз: *поднять энергию кундалини* относительно просто. Гораздо сложнее поддерживать её постоянное движение, так чтобы все энергетические центры (чакры) были открыты и сбалансированы. Чтобы понять важность этого, мы должны больше узнать о чакрах и, особенно, о работе шишковидной железы и гипофиза (см. главу 8 «Чакры»). Так что наберитесь терпения и внимательно прочитайте следующий «научный» раздел. Из него вы узнаете, как совместная работа желёз, чакр и *таинственной энергии кундалини* воздействует на наше осознание. Кроме того, вы познакомитесь с некоторыми йоговскими терминами.

Прежде всего, слово *кундалини* (женского рода) буквально означает *локон возлюбленной*. Это поэтический способ описания потока энергии и сознания, который изначально существует внутри каждого из нас. С древних времён, чтобы скрыть священные знания от обычных людей, их передавали с помощью символов и метафор.

Вы когда-нибудь обращали внимание на символ, напечатанный на рецептах, которые выписывает вам врач? Он называется *кадуцей* и представляет поток энергии кундалини. На этом древнем символе медицинской профессии две змеи обвивают вертикальный жезл. Однако кундалини – это не змея! Просто в мифологии и в народном фольклоре змея часто ассоциируется с мудростью; и, кроме того, путь, по которому энергия кундалини движется в нашем теле вдоль позвоночника, извилистый, змеевидный. Кадуцей символизирует поднятие энергии кундалини по двум нервным каналам, которые обвиваются вокруг центрального нерва позвоночника. Эти два канала действуют как главные проводники. Один из них называется *Ида*, другой – *Пингала*. Каждый из них, поднимаясь вверх от основания позвоночника, делает два с половиной оборота вокруг центрального канала (*Сушумна*). Энергия кундалини, которая циркулирует по этим каналам, питает всю нервную систему. *Ида* и *Пингала* проводят основные энергии тела – позитивную и негативную, солнечную и лунную.



*Ида*, канал, который заканчивается в левой ноздре, проводит охлаждающую, успокаивающую, расширяющую сознание энергию луны. *Пингала*, канал, оканчивающийся в правой ноздре, проводит стимулирующую, активизирующую, согревающую энергию солнца. Кроме энергии кундалини, которая уже циркулирует в нас, у нас есть ещё огромный резервуар нетронутой, «не разбуженной», или «спящей» кундалини, который находится под четвёртым позвонком позвоночного столба.

Практикуя Кундалини йогу, мы стимулируем и высвобождаем эту неиспользуемую энергию кундалини и даём ей возможность (не применяя для этого силу) подниматься вверх по центральному нервному каналу (в позвоночнике), пока она не достигнет макушки головы, активизируя шишковидную железу и побуждая её секретировать. Это приводит к коренному изменению сознания. А когда эта энергия возвращается вниз по *Иде* и *Пингале*, активизируя и приводя в рав-

новесие различные энергетические центры, происходит коренное изменение всей жизни человека. Несмотря на то, что известны случаи спонтанного подъёма кундалини, всё же без специальных духовных практик резервуар энергии кундалини обычно остаётся бездействующим на протяжении всей жизни человека. Это всё равно, что иметь гоночную машину и всегда ездить на ней на первой скорости!

### *Подъём кундалини*

В подъёме кундалини нет ничего сложного. Когда практикуешь Кундалини йогу, это происходит так естественно, что можно даже не заметить, когда это произойдёт. Если вы ожидаете колокольного звона, пушечной канонады или вспышек света, забудьте об этом.

Иногда какие-то видения, слуховые восприятия или физические ощущения действительно возникают, и они могут казаться весьма впечатляющими, но они также могут быть и обманчивыми. Такие феномены не являются целью Кундалини

Йоги. Никаких физических признаков может не быть вовсе, или они могут быть очень слабыми. Если у вас возникают подобные переживания, не позволяйте им отвлекать себя и уводить в сторону от основной цели. Они совершенно ничего не значат. Они не являются критерием того, поднялась кундалини или нет. Йоги Бхаджан называет их «сверканием у подножия лестницы».

Всякий раз, когда происходит хоть какое-то проявление так называемой сверхъестественной силы или мудрости, можно не сомневаться, что небольшой ручеёк кундалини нашёл свой путь в сушумну. Только в подавляющем большинстве таких случаев люди невежественно останавливаются на практике, которая высвобождает лишь незначительную часть свернувшейся кундалини. Любая практика поклонения, сознательно или бессознательно, ведёт к такому результату.

Подлинным критерием подъёма кундалини служит твёрдый характер и благородное поведение человека.

*Свами Вивекананда*

## Не опасна ли кундалини?

Вот ответ Мастера:

«А как вы думаете – деньги опасны? Это только энергия. Кундалини – это скрытая энергия, которую можно использовать для полного раскрытия сознания. Опасен может быть только человек, у которого поднялась кундалини. Такой человек становится полностью сознательным. Ему невозможно солгать, его невозможно обмануть, им невозможно управлять. Кундалини очень важна. Пока вы практикуете дисциплину в целом или полную и сбалансированную крию, проблем нет. Вы можете заметить, что в Кундалини йоге любая медитация и крия в той или иной форме включает использование мантры. Это обеспечивает направление энергии в нужное русло\*».

## Творческий потенциал

«Что такое Кундалини? Энергия эндокринной системы объединяется с нервной системой, делая её более восприимчивой, и головной мозг начинает воспринимать сигналы и интерпретировать их так, что действие причин и следствий становится совершенно ясным. Другими словами, человек становится полностью осознанным. Вот почему эта йога называется Йогой Осознания. Как все реки впадают в один океан, также и все йоги ведут к подъёму кундалини. Что такое кундалини? Это творческий потенциал человека\*\*».

## «Божественные железы»

### Гипофиз

Кроме того, что гипофиз является главной эндокринной железой организма, он также управляет интуицией. Гипофиз относится к шестому энергетическому центру (Аджна чакра), который иногда называют Третьим глазом.



\* «Kundalini, Evolution and Enlightenment, Exploring the Myths and Misconceptions» // Ed. by John White. Paragon House, 1990.

\*\* «Учение Йоги Бхаджана: Сила Произнесённого Слова», Йога Экс-Пресс, 2010.

## **Шишковидная железа**

Шишковидная железа связана с седьмым энергетическим центром, Сахасрара чакрой, которую также называют *Тысячелепестковым Лотосом*, *Десятью Вратами*, *Вратами Спасения*, или *Коронной Чакрой*. (Родничок, мягкое место на макушке головы у новорождённых, расположен как раз там, где находится седьмой центр.)

## **Баланс**

В Кундалини йоге очень важен баланс. Вот почему мы обучаем образу жизни в целом, а не только упражнениям, служащим для поднятия энергии кундалини. Всё, что мы делаем в своей жизни, влияет на нашу энергию кундалини, и также энергия кундалини оказывает влияние на всё, что мы делаем в жизни.

Вибрации каждого слова, которое мы произносим, или каждой мысли, которая возникает у нас в уме, мгновенно поднимают или опускают нашу кундалини. Она подобна исключительно чувствительному термометру, который отмечает все наши мысли, настроения, слова и действия. Этот «термометр» мгновенно реагирует на малейшие изменения наших вибраций. Чтобы столбик этого термометра держался на высоком уровне, мы должны постоянно контролировать все свои мысли и слова, иначе частота наших вибраций понизится, и «столбик термометра» опустится в нижние чакры. Конечно, все чакры важны, и все они нужны нам. Однако когда энергия кундалини сосредоточивается преимущественно в нижних чакрах, и мы не поддерживаем постоянный контроль над ними, то становимся рабами своих настроений и эмоций.

Без постоянного поддержания высшего видения и использования Нейтрального ума мы редко бываем удовлетворены. Чего бы мы ни достигали, каких бы успехов ни добивались в этом мире, если при этом мы не реализуем основную потребность своей души – привнести высшее сознание в повседневную жизнь – всё окажется пустым.

***Сущностная природа души – чистая радость.***

***Если я не испытываю радости,  
значит, у меня нет связи с душой.***

## **НАУЧНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

*(хорошо бы это знать)*

### ***Шишковидная железа***

Шишковидная железа вырабатывает несколько секретов, о которых мы, жители Запада, только начинаем узнавать, хотя йоги, конечно, знали о важности этой железы уже тысячелетия назад. Одной из главных функций шишковидной железы является испускание вибраций и регуляция ядерных эманаций всех клеток организма.

У большинства взрослых людей шишковидная железа размером не более пшеничного зёрнышка, в то время как у маленьких детей она размером с крупную горошину. У большинства людей по мере взросления шишковидная железа сжимается, и её секреция снижается. С практикой крий Кундалини йоги эта железа становится мягче, увеличивается в размерах и начинает лучше работать. Она может увеличиться вплоть до размера миндаля и начать опять секретировать свой возвышающий сознание нектар. У детей этот особый секрет вырабатывается в большом количестве.

### ***Сознание***

Любое биологическое сознание по своей природе является химическим. Состояние нашего сознания регулируется выделением в разных частях головного мозга химических веществ, называемых нейрогуморами, нейротрансмиттерами (медиаторами) и блокаторами. «Поднятие кундалини» путём сознательного и направленного действия вызывает активизацию определённых веществ в мозге.

## 8

## ЧАКРЫ

*(Энергетические центры)**«В какой чакре вы находитесь?»*

До тех пор, пока Йоги Бхаджан не рассказал нам, что на самом деле представляют собой чакры, и как они влияют на нашу жизнь, у меня не было никакого желания исследовать лабиринты санскритских терминов и эзотерического символизма, которые попадались мне в книгах по йоге. Ярко раскрашенные цветки лотоса с изображениями божеств на лепестках, животные и другие символы, изображающие чакры, были очень красивыми, но я не понимала, какое отношение они имеют к моей жизни. К счастью, то, что рассказывал о чакрах Йоги Бхаджан, не требовало погружения в оккультизм. Оказалось, в этом нет ничего мистического. Напротив, природа чакр и их функции очень просты и имеют самое практическое значение. А значение это таково: от того, где сосредоточена большая часть нашей энергии кундалини, зависит то, как мы живём. Чакры действительно играют важную роль в человеческой жизни, так что позвольте мне остановиться на этом немного подробнее и поделиться с вами знаниями, которые нам передал мастер Кундалини йоги.

Чакры – это центры сознания. Это узловые пункты сосредоточения энергии, которые оказывают прямое, непосредственное и глубокое воздействие на нашу повседневную жизнь.



## ***Бесконечный поток энергии***

Всевышний Творец, Главный Архитектор, наделил человека определённой системой энергетических потоков. Потоки энергии проходят по позвоночнику, по рукам и ногам, а также через восемь энергетических центров, или чакр. Шесть центров сознания, являющихся проекциями этих чакр, расположены в теле, седьмой – прямо над макушкой головы, а восьмая чакра – это аура, или магнитное поле.

Энергии первых пяти чакр соотносятся с пятью основными элементами, из которых мы состоим: это земля, вода, огонь, воздух и эфир.

### ***В какой чакре вы находитесь?***

Тот энергетический центр, или чакра, в котором сосредоточена большая часть вашей энергии кундалини, преимущественно определяет ваше поведение и установки. Скажу даже больше того – чакра, в которой в основном «обосновалась» ваша кундалини, в значительной мере определяет то, какой вы человек. От места расположения кундалини также зависит и то, какие ситуации мы к себе притягиваем.



Это как в сфере недвижимости, где тремя самыми важными компонентами являются: расположение, расположение и расположение. Когда мы знаем, где преимущественно расположена наша энергия, события нашей жизни становятся более понятными. Почему? Потому что энергия действует подобно магниту. Мы постоянно притягиваем к себе вибрации, имеющие ту же длину волны, что и чакра, из которой мы действуем. И эти вибрации переживаются нами как события и ситуации. Вибрации, которые мы испускаем – осознанно или неосознанно – также привлекают к нам определённых людей.

Конечно, верно и то, что «противоположные полюса притягиваются». Но когда кундалини поднимается и активизирует Нейтральный ум (шестая чакра), мы можем уравнивать позитивные и негативные силы, присутствующие в любой ситуации. Равновесие является одним из ключевых условий самообладания и удовлетворённости. Йог стремится достичь равновесия так, чтобы ничто и никогда не могло ввести его в заблуждение. В шастрах говорится: «Йог не подвержен влиянию пары противоположностей». Практикуя Кундалини



йогу, мы уравниваем и согласовываем работу нижних чакр, и познаём сферы высших чакр.

После того как энергия кундалини поднимется и начнёт свободно циркулировать через все чакры, происходит существенное преобразование сознания и заметное изменение характера человека. Он начинает по-другому смотреть на жизнь, по-другому чувствовать и, соответствен-

но, по-другому действовать. Истинным свидетельством того, поднялась кундалини или нет, является повышение уровня жизненных установок, отношений с другими людьми и с самим собой.

Поднятие кундалини относится к духовному развитию, так что не нужно смешивать это явление с переживанием видений или слуховых галлюцинаций. Когда в результате практики Кундалини йоги энергия кундалини получает возможность подняться, это вовсе не означает, что человек должен обрести сверхъестественные способности, стать каким-то необычным или психически неуравновешенным. Обратите внимание, что ключевые слова здесь такие: «получает возможность». Кундалини йога не поднимает кундалини, она просто готовит тело к возможности подъёма энергии, чтобы мы смогли ощутить своё высшее сознание. Цель заключается в том, чтобы ско-

ординировать и уравновесить работу всех чакр – тех, которые ответственны за нужды повседневной жизни, и высших чакр, которые связаны с вселенским сознанием и расширением. Когда этот баланс достигнут, мы обретаем силу, мы становимся сострадательными, сознательными и одарёнными человеческими существами.

Когда энергия Кундалини возвращается вниз по каналам Ида и Пингала и открывает все чакры, результатом этого является Черди Калаа, «высокий дух».

Некоторые думают, что слияние с вселенским сознанием ведёт к потере индивидуальности. На самом деле, всё как раз наоборот – оно ведёт к потере ограничений. Это открытие и познание высшей идентичности человека, которая бесконечна. Говоря кратко: «Сат Нам: Истина – это наша подлинность».

## *Восемь чакр*

Как любила говорить моя мама: «Всеу своё место и время». Каждая чакра выполняет определённую важную и необходимую для нас функцию. Все они нужны нам. Ни одна из них не является лучше или хуже другой, ни одна не является более важной, чем другие. Зная назначение каждой чакры, мы можем использовать их наилучшим образом. Энергии первых пяти чакр соотносятся с пятью элементами: землей, водой, огнём, воздухом и эфиром. Зная характеристики этих элементов, можно получить некоторое представление о свойствах чакр, которые с ними связаны.

### *Первая чакра: Земля*

Первая чакра представляет в нас элемент земли. Расположена она в прямой кишке в месте соединения 72 000 нервных окончаний. Без первой чакры мы не смогли бы жить. Она помогает нам выводить из организма твёрдые отходы, что является наиболее важной функцией физического тела. Первая чакра участвует в основных вопросах безопасности и выживания. При правильной работе этот энергетический центр даёт человеку силу и уверенность. Если же его работа нарушена, человек живёт в страхе и неуверенности, и у него может быть извращённый подход к жизни.

### *Вторая чакра: Вода*

Второй проецируемый центр сознания соотносится с элементом воды. Он расположен в половых органах. Если вторая чакра работает должным образом, то человек способен проявить свои таланты, энергичен, активен, обладает богатым воображением. Блокировка энергии во второй чакре приводит к одержимости сексом до такой степени, что человека не интересует ничто другое в жизни. Также может проявляться нездоровое потворство разным видам фантазий, не только сексуального характера.

### *Третья чакра: Огонь*

Третья чакра представляет в нас элемент огня. Расположена она в районе пупка, в главном энергетическом центре, здесь сходятся все 72 000 нервных окончаний. Эта чакра регулирует пищеварительный

огонь. Энергия этой чакры связана с идентичностью, чувством территории и способностью к суждению. Нарушение равновесия в этой чакре может проявляться в характере человека как жадность и чрезмерное стремление к личной власти. Как бы много такой человек ни получал, он всегда хочет больше. Ему всегда всего кажется мало, независимо от того, нужно ему это, или нет.

Как и в случае со всеми чакрами, для того чтобы энергия третьей чакры служила нам во благо, нужно научиться управлять ей. В случае полноценной работы, энергия этой чакры наделяет нас инициативой и храбростью. Её огонь способен зажечь в нас неугасимое желание совершать великие дела и даёт рвение и упорство, необходимые для того, чтобы не отступить.

### *Нижний и Верхний треугольники*

Несмотря на то, что Бог может быть осознан через любую из чакр, первые три чакры предназначены главным образом для обеспечения физических нужд и потребностей мирской жизни. Четвёртая чakra является точкой равновесия между нижними чакрами и верхними, которые больше соотносятся с вселенским сознанием.

### *Четвёртая чakra, или Сердечный центр: Воздух*

Четвёртый центр сознания, проецируемый в наше тело, иногда называют «Сердечным центром» или «центром Сознания Христа». Он расположен в центре груди (не в физическом сердце). Четвёртая чakra соотносится с элементом воздуха. Из этой чакры исходит способность жертвовать собой, происходящая от универсальной божественной любви. Это место, где рождается истинная материнская любовь. Любой бескорыстный поступок – когда мы даём, не ожидая ничего взамен – исходит из Сердечного центра. Это место обитания доброты (которая является высшей добродетелью) и сострадания. Когда мы говорим с кем-то «от сердца к сердцу», наша речь ласковая, доброжелательная и воодушевляющая, и собеседник хорошо понимает нас. Когда пробуждённый человек пребывает в четвёртой чакре, он открытый, отзывчивый, любящий и сострадательный.



Некоторые представляют себе открытие Сердечного центра как пробуждение чувств и эмоций. Это не так. На самом деле, чувственные пережи-

вания присущи второй чакре, тогда как в четвёртой чакре устанавливается такая связь с чувствами, благодаря которой происходит переход от эмоциональных волнений к преданности. В этой чакре страсть преобразуется в сострадание. Действуя из Сердечной чакры, мы сознательно относимся ко всему спектру чувств, а не просто усиливаем эти чувства.

## **ЛЮБОВЬ**

*Мы страдаем обычно из-за того,  
что наша энергия кундалини «застревает»  
в трёх нижних чакрах (нижнем треугольнике).  
Истинная любовь возможна только тогда, когда  
Сердечная чакра пробуждается и становится активной.*

То, что в нашем обществе обычно называют «любовью», в лучшем случае является просто сделкой. Более точно это можно было бы назвать страстью обладания или вожделением. «Я буду любить тебя, если...» Истинная любовь не знает никаких границ, никаких требований, никаких ограничений. Только полное принятие. Любовь слепа, она не спрашивает, не сомневается и не ищет недостатков. Мало кто из нас когда-либо испытывал такую любовь, поэтому нам сложно её понять. Святые и Учителя, которые дарили человечеству такую любовь, обычно подвергались мученической смерти.

*«Жить – значит любить; любить – значит давать;  
давать – значит быть наполненным любовью».*

### ***Пятая, или Горловая чакра: Эфир***

Пятый энергетический центр определяет силу воздействия нашей речи. Когда мы говорим из пятой чакры, мы говорим откровенно и проникновенно. Наши слова могут быть также болезненно прямыми и резкими. Одной из основных характеристик этой чакры является сила проекции. Каждый раз, когда нам удаётся глубоко тронуть кого-нибудь своими словами, это значит, что у нас действует пятая чакра. Пятая чакра управляет словами и речью.

Когда человек сосредоточен преимущественно в Горловой чакре, это значит, что он не думает ни о чём, не говорит ни о чём и не интересуется ничем, кроме Истины (т. е. Бога). Когда же работа этой чакры нарушена, мы становимся чрезмерно упрямыми и самоуверенными, и то, что мы говорим, является нашим личным ограниченным представлением об «истине». Пятая чakra открывает доступ в сферу знаний.

### ***Шестая чakra: интуиция***

Шестая чakra, или Аджна чakra, расположена в центре лба, чуть выше бровей. Иногда её также называют «Третьим глазом». Именно пребывая здесь, мы можем «видеть невидимое» и «знать неизвестное». Именно в шестой чакре мы получаем доступ к интуиции и обретаем большую способность быть интуитивными. Шестая чakra – это прямая связь с бесконечным источником универсального знания и мудрости в каждом из нас. Действуя из шестой чакры, мы можем использовать свой Нейтральный, или Медитативный, ум; и нам раскрывается знание прошлого, настоящего и будущего.



По мере того как человек всё больше и больше фокусируется на шестой чакре, его интуиция становится более активной, и он начинает всё больше осознавать и ценить своё дыхание, жизнь и интуицию как дар, полученный им свыше.

Шестая чakra ответственна за постановку целей и оценку долговременных последствий наших действий. Это сфера проективного видения и искущённости.

Чем больше мы стимулируем гипофиз посредством шестой чакры, тем активнее он начинает секретировать, и тем эффективнее начинает служить нам интуиция. Тогда мы просто знаем!

Интуиция выше, чем интеллект. Она относится к совершенно другой сфере. Интуиция также не имеет отношения к психическим способностям. Психические способности проявляются благодаря энергии третьей чакры, а не шестой. Психические способности могут быть очень полезны, но за ними скрывается много ловушек. Проявление психических способностей очень индивидуально и субъективно, поэтому велика вероятность ошибок. Кроме того, существует большой соблазн использовать психические способности для управления другими людьми.

## Седьмая чакра

Седьмой центр сознания, который иногда называют «Тысячелепестковым Лотосом», находится на макушке головы. Его также называют «Вратами Спасения», «Десятью Вратами» и «Коронной Чакрой».

Когда энергия кундалини поднимается в седьмую чакру, человек погружается в состояние блаженства (ананда), которое описывают как «неописуемое». Именно поэтому мантра экстаза – «Вахе Гуру», что означает: «О! Переживание Бога так удивительно, чудесно и потрясающе, что я не могу его описать!»



Это состояние божественного единения известно как «йога» (иногда его ещё называют «самадхи»). Когда йог сознательно оставляет своё тело, чтобы слиться с Бесконечностью, он делает это именно через седьмую чакру. На это способны только просветлённые существа. Они учат нас, что «Всё приходит от Бога, и всё возвращается к Богу».

## Восьмая чакра: Аура

Восьмая чакра представляет собой магнитное поле, порождаемое вибрациями человека. Аура окружает наше тело. В норме она распространяется на 90-150 см во все стороны от тела. По качеству и размеру ауры можно многое узнать о человеке. Она может отражать силу, а может указывать на слабость, депрессию и фрустрацию. Восьмая чакра, Аура, является нашим защитным покровом. Её цвет, прочность и размер меняются в зависимости от общего физического состояния и от преобладающих мыслей и чувств. Многие люди могут видеть ауру, а многие не могут – но она есть. Говорят, что с помощью фотокамеры Кирлиана можно снимать ауру на плёнку. Это одно из многих технических приспособлений, которые люди изобрели для исследования и регистрации изменений в ауре и в тонком теле. Даже если мы не видим ауру человека, мы можем чувствовать её. Разные люди привлекают или отталкивают нас именно в результате нашего контакта с их электромагнитным полем.



## **Баланс**

После того, как кундалини поднимется по центральному каналу позвоночника и затем вернётся вниз по каналам Ида и Пингала, равномерно распределяясь по всем чакрам, жизнь человека обретает новое качество. Мы хотим, чтобы все наши чакры работали не слишком сильно и не слишком слабо, а просто нормально, т. е. в совершенном балансе.

## **Чакры, кундалини и моё счастье**

То, в каких чакрах в основном сосредоточена моя энергия кундалини, определяет мои вибрации. Переживание счастья невозможно на низких вибрациях. Низкие вибрации и счастье несовместимы. Это взаимоисключающие явления. Всё зависит от вибраций. Это не вопрос нравственного суждения, это почти математическое уравнение: мысли и слова, несущие доброту, сострадание, великодушие, любовь, жертвенность и т. д. имеют вибрации высокой частоты. Тогда как мысли, чувства и слова, выражающие гнев, ревность, обиду, жадность, эгоизм, страх,.. обладают вибрациями низкой частоты. И, конечно, когда они овладевают нами, они утягивают нас в нижние чакры. Это можно сравнить с клавиатурой фортепиано. Какую ноту вы нажмёте, такой тон и будет звучать, или вибрировать. Когда вы нажимаете «ми» средней октавы, вы производите соответствующие вибрации. (А этот основной тон, в свою очередь, заставляет вибрировать все ноты, которые с ним созвучны, даже в других октавах.) В каждое мгновение времени наше сознание находится именно на том уровне, которому соответствуют вибрации наших мыслей и слов.

## **Подведём итоги**

Итак, мы можем поднять своё настроение, воспрянуть духом и увидеть мир в более светлых тонах, просто подняв свою энергию кундалини. Мы страдаем, когда позволяем трём нижним чакрам управлять нами, вместо того чтобы использовать их энергии для позитивных и конструктивных целей. Каждый элемент в нашей жизни обладает позитивной и негативной функциями. Понаблюдайте за собой. Вы заметили, что начинаете сердиться? (Имейте в виду, это очень вредно для пищеварительной системы!) Сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов, сосредоточьте внимание на

## **НЕРВ ДУШИ**

Вот что Йоги Бхаджан говорит о Кундалини:

«Да, Кундалини известна как нерв души. И она должна быть пробуждена. Ваша душа должна быть пробуждена. Когда душа пробуждается, больше ничего не остаётся делать. Что ещё нужно?»

На самом деле, все эти чакры воображаемые, реально они не существуют. Эта кундалини – просто кундалини, и ничего больше. Всё это не так важно. Прана и апана просто есть. Нам всё дано. У нас нет недостатка ни в чём. Мы используем эти термины просто для того, чтобы процесс стал более ясен нам, и мы могли реализовать его. Он очень прост. После многих лет пребывания в темноте я обнаружил, что если бы я с самого начала знал, что это так легко, я мог бы избежать многих трудностей. Когда я обнаружил, что кундалини может подняться вот так просто, я был изумлён. Это было неожиданностью для меня. Я спросил: «Это и есть кундалини?» И мой мастер ответил: «Да!»

Должна вам признаться, что приведённая выше цитата неполная. В статье, из которой взяты эти слова, Йоги Бхаджан говорит о пране и апане, и о чакрах, которые он называет «воображаемыми» (хотя они на самом деле существуют). Но он мастер, и у него свой, уникальный способ передачи знания.

Ещё он говорит:

«Всё, что нужно, это создать прану в полости, смешать её с апаной, опустить их вниз (как мы оказываем давление при добыче нефти) и поднять всё вверх. Это и есть кундалини. Вот и всё. Это величайшая истина. Я знаю, что истина горька, так что я не могу говорить всю правду; но, так или иначе, прямо или косвенно, я говорю об истине, потому что я не могу говорить ни о чём, кроме истины...»

шестой чакре и оцените своим Нейтральным умом, действительно ли вы хотите «выходить из себя»? Ту же самую энергию огня можно преобразовать в энтузиазм, инициативу и храбрость. Или даже можно, используя энергию третьей чакры, просто побегать вокруг дома. По крайней мере, вы принесёте пользу своей сердечнососудистой системе. Суть в том, чтобы научиться выбирать и использовать, а не терять контроль, причиняя вред самим себе.

Читая последующие главы и пробуя выполнять различные комплексы упражнений, вы автоматически будете использовать энергию той или иной чакры так, чтобы она работала для вас, а не против вас.

Вы можете подумать: ну, хорошо, всё это звучит очень привлекательно, но как же всё-таки поднять кундалини? Очень просто: откройте раздел «Что можно делать» и научитесь выполнять Корневой замок, или Мулабандху. А затем практикуйте Сат крию. Любое упражнение с применением Корневого замка помогает поднять кундалини. Корневой замок перекрывает три нижних чакры (нижний треугольник), и поэтому энергия кундалини вынуждена двигаться вверх. Это подобно действию шлюзов: нет другого пути, как только вперёд!

## 9

## СТРЕСС, ВЫДЕРЖКА

## и СТАЛЬНЫЕ НЕРВЫ

В конце тридцатых годов, когда я была маленькой девочкой и жила в Миннесоте, бытовые приборы делали очень долговечными. Я не помню, чтобы моя мама когда-либо покупала новый тостер или новый утюг. Но время от времени она показывала нам изношенный электрический шнур, на котором изоляционная обмотка становилась такой тонкой, что были видны медные проволочки, находящиеся внутри, и говорила, что пора купить новый шнур, потому что изношенный шнур очень опасен. Она объясняла нам, что соприкосновение оголённых проводов, лишённых изоляции, может вызвать короткое замыкание и даже привести к пожару!



Я до сих пор помню эти изношенные, обтрёпанные шнуры с оголёнными проводками. Когда я думаю о нервах нашего тела, я представляю себе сеть из 72 000 «проводков», переплетающихся и соединяющихся друг с другом, передающих сигналы в головной мозг и обратно через всю нервную систему. Какими бы благими ни были наши намерения, если наши нервы слабые, изношенные, оголённые, у нас может произойти «короткое замыкание» – и часто так и происходит.



Но когда нервы крепкие и хорошо изолированы, они обеспечивают нам физическую и эмоциональную выносливость. Крепкие нервы позволяют нам быть терпеливыми. Когда же наши нервы слабы, мы по малейшему поводу теряем равновесие и легко выходим из себя.

Когда человек срывается, выходит из себя, это значит, что он потерял контроль над собой. К сожалению, крики и проявление гнева порождают

ложное чувство личной силы и власти. Такой всплеск адреналина вызывает приятные ощущения – на какой-то момент. Но это длится недолго. Когда человек начинает сердиться, надпочечники спешат мобилизовать автоматическую защитную систему организма. Инстинкт самосохранения, «бегства или нападения», запускает секрецию надпочечников. Секреция больших количеств адреналина приводит не только к перегрузке надпочечников, но также к отравлению поджелудочной железы. Так что, если у вас слабые надпочечники, или если вы страдаете гипогликемией, вы можете просто принять яд, вместо того чтобы сердиться! Эффект будет тот же самый.

В приступе гнева самообладание и здравый смысл покидают нас. Рассудок перестаёт работать. Мы часто говорим и делаем вещи, о которых потом глубоко сожалеем. Неосторожные слова, сказанные в запальчивости, могут задеть чувства другого человека, и длительные отношения могут быть испорчены или разрушены.

Никакие извинения не могут стереть  
Когда гнев процветает, отношения угасают. Никакие извинения не могут стереть отпечаток, оставленный причинённой болью. Люди могут простить, но обычно они не забывают. На самом деле, каждое слово, когда-либо произнесённое нами, навсегда запечатлевается в особом «журнале», называемом Летописью Акаши. Эта запись ведётся не на бумаге, но она существует. Вибрации, порождаемые нашей речью, не исчезают бесследно.

Итак, допустим, вы осознали, что гневаться вредно. Значит ли это, что нужно сдерживать и подавлять свои эмоции? Стиснуть зубы, прикусить язык и помалкивать, когда вас провоцируют или досаждают вам? Нет. Вовсе нет. Пожалуйста, читайте дальше. Есть лучший способ справляться с провоцирующими ситуациями.

### ***Первый шаг – укрепить нервы***

Большинство из нас хотят быть добрыми, спокойными и любящими людьми. Мы хотим быть мудрыми и терпеливыми родителями, понимающими супругами, хорошими друзьями. Но как мы можем быть такими, когда каждый наш нерв настолько оголён и чувствителен, что он просто «кричит от боли», и мы постоянно находимся «на грани», готовые сорваться в любой момент.

## Стресс

Если наши нервы недостаточно крепкие, чтобы выносить постоянные атаки повседневных жизненных забот и проблем, тогда нам грозит болезнь-убийца номер один нашего времени: СТРЕСС!

Каждый день приносит какие-то стрессовые ситуации, устраивает проверки, большие или маленькие, с которыми мы должны столкнуться лицом к лицу, разрешить их и преодолеть. Такова жизнь, друзья! Жизнь – это школа, планета Земля – это гигантская классная комната, и испытания будут продолжаться до тех пор, пока наше «обучение» здесь не закончится. Все внешние события, которые с нами происходят, ежедневные заботы и проблемы, возникающие дома, на работе, в супермаркете, на дороге – это всё наши испытания, «проверочные работы». Это упражнения, предназначенные для того, чтобы мы научились управлять своим умом и эмоциями так, чтобы ничто не выводило нас из душевного равновесия и не расстраивало.



Научиться, как быть терпеливыми, спокойными, сострадательными и добрыми, независимо от того, что происходит вокруг нас или с нами, это не только практическое достижение. Это йогическое искусство!

В Калифорнии часто бывают землетрясения. До сих пор ещё никто не научился их предотвращать. Никто не может их контролировать. И было установлено, что основной причиной травм и повреждений является не само землетрясение, а паника. Когда людей охватывает паника, то вместо того, чтобы спокойно ждать, пока минует опасность, они начинают безумно бегать и метаться, и гибнут или получают травмы от падающих обломков и оборванных электрических проводов, находящихся под напряжением. Зачастую мы не можем изменить внешние обстоятельства, но мы можем научиться контролировать свои реакции. Я вовсе не хочу сказать, что нужно подавлять и сдерживать свои реакции или отрицать свои эмоции. Развитие устойчивого медитативного ума с помощью Кундалини йоги – вот главный шаг по направлению к обретению несокрушимой внутренней силы, безмятежности и способности обращаться к ним всякий раз, когда возникает необходимость.

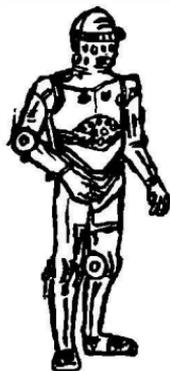
## Автоматические реакции

С помощью медитаций, мантр и пранаямы мы можем погрузиться в совершенный внутренний покой и непоколебимость, которые уже присутствуют внутри нас. Если у нас будут крепкие нервы и сбалансированная эндокринная система, мы не будем «реагировать» на ситуации автоматически, словно роботы. У нас будет такое устойчивое и спокойное ментальное и эмоциональное

«Не реагируй, и обретёшь новую жизнь».

*Йоги Бхаджан*

состояние, что в любых, самых сложных ситуациях мы будем способны оценить свои реакции и решить, как нам лучше поступить.



Как осознанные йоги, мы можем перестать быть просто автоматами и стать спокойными и разумными человеческими существами, владеющими своими эмоциями и умом. И крепкие нервы играют далеко не последнюю роль в достижении всего этого.

Три полезных совета:

1. Дыхание Огня – эффективный и быстрый способ укрепить нервы. Практикуйте его каждый день.
2. Чтобы успокоиться в напряжённой ситуации, подышите через левую ноздрю: сделайте 26 глубоких, продолжительных, медленных вдохов и выдохов.
3. Как только почувствуете, что в вас поднимается волна гнева, немедленно выпейте полный стакан воды.

Конечно, иногда бывают такие ситуации, когда нам нужно действовать напористо и энергично. Иногда мы должны проявлять настойчивость. Но это не то же самое, что реагировать. Те люди, которые практикуют боевые искусства, знают, что гнев снижает их эффективность, поэтому они центрируют себя с помощью дыхания. Перед тем как нанести удар или разбить голой рукой доску, каратисты делают глубокий вдох. Помните, что дыхание обладает силой атомной энергии. Используйте его разумно.

Иногда, может быть, полезно дать людям понять, что вы сердитесь. Иногда, может быть, даже

стоит покричать. Но что касается меня лично, мне пришлось отказаться от этой «роскоши», потому что даже просто физические проявления гнева, без особой эмоциональной включённости, существенно сказываются на моём физическом самочувствии. Мой организм не может справиться с всплеском адреналина, так что я не могу позволить себе попадать под власть эмоций. Во всех ситуациях я должна сознательно решать, где, когда и как реагировать. Кроме того, я не хочу быть просто машиной, на кнопки которой каждый может нажимать, как ему хочется. Я определённо не хочу, чтобы кто-либо имел надо мной такой контроль! А вы?

Нет никакой необходимости позволять эмоциям управлять вами. Вы можете начать видеть и осознавать, что ваши эмоции – это не вы сами. Ваши эмоции не тождественны вам! Вы можете переживать их, и в то же время наблюдать за ними, точно так же, как можно научиться наблюдать за своим умом.

### *Нервы, мышцы и йога*

Нервы поддерживают наши мышцы и обеспечивают нам выносливость. Выносливость позволяет нам дольше тренироваться, чтобы развить более сильные мышцы. Когда Йоги Бхаджан был молодым человеком и учился в колледже в Индии, он с успехом занимался многими видами спорта и был чемпионом по легкой атлетике. Он играл в футбол и был капитаном футбольной команды. Он говорил, что когда он готовился к спортивным соревнованиям, его тренировки состояли главным образом из йоговских дыхательных упражнений (пранаям). Он знал, что йога обеспечит ему достаточную силу и выносливость, чтобы завоевать призы. И он действительно их завоёвывал!



В разделе «Что можно делать» вы найдёте некоторые упражнения, специально предназначенные для уравнивания эндокринной системы и укрепления нервов. А действительно ли они действуют? – спросите вы. Чтобы это узнать, нужно попробовать. Помните? – «Делать – значит верить». Для начала попробуйте регулярно практиковать сорок дней. Именно столько времени требуется, чтобы выработать новую привычку. Чтобы эта привычка закрепилась, нужно девяносто дней, и только через 120 дней это заметят другие!

## **ГНЕВ**

*Гнев – это состояние неудовлетворённости, возникающее, когда эго чувствует своё бессилие*

Храбрый и статный молодой самурай с почтением предстал перед старым мастером дзен и попросил: «Мастер, объясни мне, что такое Небеса и что такое Ад». Мастер с презрением вскинул голову и сказал: «Объяснить тебе, что такое Небеса и Ад? Я не уверен даже, сможешь ли ты научиться беречь свой меч от ржавчины! Ты невежественный глупец! Как осмелился ты предположить, что сможешь понять хоть что-либо из того, что я могу сказать!» Тем временем, как старик продолжал, выкрикивая всё более оскорбительные слова, удивление молодого самурая переросло сначала в недоумение, а затем – в жгучий гнев, нарастающий с каждой минутой.

Мастер ты или не мастер, никто не может оскорбить самурая и остаться в живых. В конце концов, когда кровь уже начала закипать от ярости, стиснув зубы, самурай в полном ослеплении выхватил меч и уже был готов разобраться со стариком, лишив его жизни. В этот момент мастер посмотрел ему прямо в глаза и сказал: «Вот это Ад». И на пике своей ярости молодой самурай осознал, что это и было учение мастера: он показал ему Ад, порождаемый в нашей жизни неконтролируемым гневом и эго.

В полном смирении молодой человек убрал меч в ножны и низко поклонился своему духовному учителю. Посмотрев в сияющее лицо старого мудреца, он почувствовал больше любви и сострадания, чем когда-либо в своей жизни. И в этот момент мастер поднял указательный палец, как школьный учитель, и произнёс: «А это – Небеса».

## 10

**ЦЕЛИТЕЛЬСТВО**

*Врачи ставят диагноз, травы и лекарства лечат, а исцеление – это дар Бога*

С незапамятных времён существовали «целители» – люди, обладающие особым даром облегчать боль и лечить других людей. Однако, на самом деле, ни один человек не может быть целителем – и, в то же время, каждый может им быть, включая нас с вами.

Каждый из нас может повысить свою способность получать больше целительной энергии самому и передавать её другим. Для этого надо соединиться с источником всей целительной энергии, с Единым Творцом, который дышит в каждом из нас, с каждым вдохом принося нам обновление.

Что означает слово «исцеление»? Исцеление – это привнесение жизненности в разрушительную ситуацию или состояние. Исцеление означает исправление, восстановление, возрождение.

Благодаря практике крий Кундалини йоги, дыхательных техник и мантр, увеличивается поток праны, жизненной энергии, текущей через всё наше тело. Она течёт через руки, глаза, даже голос, и мы можем использовать их как инструменты для исцеления себя и других.

С помощью вибраций, создаваемых словами мантр, аффирмаций и позитивного мышления мы можем исцелять. Каждое слово обладает определённой длиной волны, или частотой вибраций. Наши слова представляют собой звуковой поток, приводящий энергию в движение. Эта энергия распространяется во все стороны как круги на воде, и в конце концов возвращается к нам бумерангом, принося те же самые вибрации. Так что позитивное мышление и позитивные утверждения обладают реальной силой! И эта сила может ускорять процесс исцеления как нас самих, так и других людей.

## Самоисцеление

Вы верите в это? Осознаёте ли вы тот факт, что независимо от внешних обстоятельств нашей жизни мы имеем полное право быть Здоровыми, Счастливыми и Праведными?



Даже если вы чувствуете себя больными, и у вас температура под сорок градусов, или если вы сломали руку или потеряли работу, истина состоит в том, что существует определённый уровень вашего существа, который остаётся совершенно здоровым, счастливым и благословенным в любое время и при любых обстоятельствах.

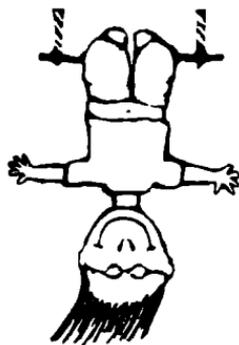
Когда вы утверждаете (заявляете и повторяете), что вы «Здоровые, Счастливые и Праведные», вы в буквальном смысле изменяете своё подсознательное восприятие того, что происходит. И это новое восприятие ускоряет процесс исцеления.

Мы создаём те ситуации, которые проецируем. Всё «решает зритель (или слушатель?)». Мысленно утверждая здоровье, мы способствуем созданию благоприятных условий для того, чтобы это состояние проявилось на физическом уровне.

Ментальное состояние может измениться в одно мгновение; изменение физического состояния требует больше времени.

Однако не отказывайтесь от медицинских процедур. Продолжайте лечение, назначенное вам врачом, но при этом помните и осознавайте, что вас исцеляет Бог, и продолжайте мысленно повторять, что вы уже совершенно здоровы! Позитивную аффирмацию нужно произносить в настоящем времени, потому что в подсознании это происходит уже сейчас.

То, как мы воспринимаем события и обстоятельства, определяет то, какое воздействие они на нас оказывают! Если обратиться к нашей аналогии с телевизором, мы можем «переключать каналы» на внутреннем экране своего ума, в любое мгновение меняя трагедию на комедию, слёзы – на смех. Мы все обладаем такой способностью. Попробуйте, я думаю, вам это понравится!



### *Простая медитация для самоисцеления*

Сядьте (или лягте), выпрямив позвоночник. Вдыхайте только через нос. Сделав глубокий вдох, произнесите на выдохе вслух:

***Я здоровый, я счастливый, я праведный***

(Healthy am I, Happy am I, Holy am I)

Ещё раз глубоко вдохните, чувствуя как со вдохом в ваше тело вливается божественная, любящая, целительная энергия, и повторите аффирмацию ещё раз. Продолжайте так несколько минут, после каждого цикла делая один глубокий вдох и выдох. Выполняйте столько времени, сколько захотите. Не смущайтесь, повторяйте аффирмацию громко и убедительно, чтобы она проникла в ваше подсознание! Это простое утверждение обладает большой силой.

### *Исцеление других людей*

Итак, каждый человек – целитель, и в то же время никто не целитель. Существует только один истинный целитель, которого называют Богом, или Божественным Сознанием. Только благодаря этой Единой Божественной Силе, действительно происходит исцеление. Некоторые люди развиваются настолько, что становятся более чистыми проводниками для этой силы. Когда ваши вибрации отражают и распространяют божественное сияние вашей души, даже само ваше присутствие может исцелять других людей.

Вы когда-нибудь замечали, что когда вы здоровааетесь за руку с некоторыми людьми, их прикосновение кажется таким склизким, что вам хочется поскорее уйти и помыть руки? Остаётся такое ощущение, как будто вы подержали в руках умирающую рыбу. В то же время рукопожатие других людей ощущается совсем по-другому – вы чувствуете, как в вас вливается тепло любви, силы и доброты.



То, что вы чувствуете в обоих случаях – это электромагнитное поле другого человека. Вам передаются его вибрации. При любом контакте, особенно при прикосновении, мы чувствуем именно вибрации другого человека. Когда человек болен, в его вибрациях недостаточно праны, и мы можем влиять на его состояние, передавая ему прану через прикосновение, через слова и мысли.

Ещё один интересный факт относительно целительства – молясь об исцелении другого человека, мы часто исцеляемся сами. Здесь действует принцип: «Как аукнется, так и откликнется», или «Что посеешь, то и пожнёшь». Так что предписание «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой», является очень практичным жизненным руководством. Чем больше мы будем давать, тем больше получим.

### *Через пространство и время*

#### **РАА МАА ДАА САА САА СЭЙ СО ХАН(г)**

Это самая действенная целительная вибрация (мантра), которую я знаю. Она во много раз усиливает ваши целительные способности. При регулярной практике в ваших руках будет накапливаться больше праны. Это мантра для исцеления на расстоянии. Пространство и время не являются препятствием для неё, так что вы можете посылать целительную энергию человеку, находящемуся за тысячи миль от вас, с такой же лёгкостью, как если бы он находился рядом.

Я привожу здесь нотную запись мелодии для этой мантры, в том варианте который я узнала впервые, с пояснениями Йоги Бхаджана, как правильно её петь. (Позже я узнала другие варианты с использованием других мелодий.)

#### *Исцеляющие руки*

Если вы хотите, чтобы ваше целительное прикосновение было более действенным и эффективным, практикуйте следующий простой комплекс упражнений – он позволит вам собрать в руках больше праны.



1. Энергично потрите ладони друг о друга в течение 3–5 минут так, чтобы в них образовался жар. Затем вытяните руки в стороны, параллельно полу, ладони развернуты вверх, большие пальцы отведены назад. Выполняйте дыхание Огня 3 минуты.

2. Сделайте вдох, задержите дыхание, и, по-прежнему удерживая руки вытянутыми в стороны, согните запястья и поверните кисти рук так, чтобы ладони были обращены вовне, как будто вы отталкиваете стены по обе стороны от себя. **Чувствуйте, как энергия из центра ладоней растекается по всему телу.**

3. Опять потрите ладони друг о друга в течение 2 минут. Затем согните левую руку в локте и расположите её так, чтобы предплечье было параллельно полу, а кисть находилась на уровне диафрагмы прямо перед вами, с ладонью, обращённой вверх. Правую кисть расположите над левой на расстоянии 20 см, повернув ладонью вниз. **Медитируйте на потоке энергии между ладоней.**

Если вы хотите обрести способность передавать через руки целебную энергию другим людям или предметам, таким как массажное масло или стакан воды, уделяйте этой практике 11 минут каждый день.

## ***РАА МАА ДАА САА САА СЭЙ СО ХАН(г)***

### ***Для передачи божественной целительной силы и энергии***

Сядьте в Простую позу, локти прижмите к рёбрам. Предплечья расположите под углом 45 градусов по отношению к центральной оси тела. Ладони обращены вверх и выпрямлены, большие пальцы отведены, остальные сомкнуты. На протяжении всей медитации следите за тем, чтобы ладони оставались раскрытыми и выпрямленными. Глаза закрыты на 9/10. Пойте с силой из Пупочного центра в течение 11 минут: РАА МАА ДАА САА САА СЭЙ СО ХАН(г).



На слогах со и хан(г) энергично втягивайте пупок; оба этих звука должны быть короткими и отрывистыми. Особенно следите за тем, чтобы звук хан(г) не был долгим и протяжным. Резко обрывайте его, втягивая пупок.

РАА	Солнце
МАО	Луна
ДАА	Земля (Тот, кто принимает всю Полноту)
САА	Тотальность, Полнота
САА	Тотальность, Полнота
СЭЙ	Дух, Энергия
СО	Проявление
ХАН(г)	Ощущение Тебя

Спев один полный цикл мантры, сделайте глубокий вдох и повторите снова. (Помните, что пение мантры – это не просто пение, а создание вибраций.)

Через одиннадцать минут закройте глаза, глубоко вдохните и задержите дыхание, посылая целительную молитву и мысленно представляя человека, которому вы желаете исцеления, совершенно здоровым, сияющим и сильным. Затем выдохните, ещё раз глубоко вдохните и опять предложите свою молитву.

Можете проделать это несколько раз, каждый раз создавая образ человека, полностью исцелённого. Можете представить его окружённым целительным белым светом.

В завершение: глубоко вдохните, поднимите руки вверх и энергично потрясите кистями рук и пальцами. Отдохните.

### ***Слова, которые не исцеляют!***

#### ***Сила негативного мышления***

Одного только исцеления физического тела недостаточно. Если не устранить ментальные и эмоциональные причины проблемы, она, скорее всего, вернётся в той же или в какой-либо другой форме. Вот почему мы подчёркиваем необходимость позитивного мышления и садханы – регулярной личной духовной практики.

А теперь послушайте историю, которая произошла на самом деле. Я это знаю, потому что всё это случилось со мной.

Был один из «холодных» (для Лос-Анджелеса), дождливых зимних дней, и я сидела на полу в своей старой квартире на Пройсс Роуд, занимаясь бухгалтерскими делами для нашей только что созданной Организации ЗНО. Тогда, в начале 70-х годов, у меня не было офиса, поэтому я работала дома. Весь финансовый отдел ЗНО состоял из нескольких коробок из-под обуви с квитанциями, которые я хранила в своём кабинете. Я работала полный рабочий день в Беверли Хилтон, а в свободное время писала письма для Йоги Бхаджана и за-

ведовала финансами йога-классов ЗНО. В тот памятный день я решила согреться чашкой горячего чая. Я подогрела на плите всегда имеющийся в наличии чайник с йоговским чаем и отнесла дымящуюся чашку в гостиную.

У меня замёрзли ноги, поэтому я аккуратно поставила чашку на пол рядом с бумагами и пошла в спальню, чтобы надеть носки. Вот они, мысли о том, чтобы согреть ноги! Вернувшись в гостиную и забыв про чашку с чаем, я шагнула прямо в кипяток. Я издала дикий вопль и кинулась в ванную. Если говорить более точно, я прыгала на одной ноге, судорожно вцепившись в мокрый носок и пытаюсь как можно скорее стянуть его с ноги, потому что мокрая шерсть хорошо сохраняла тепло жидкости и сильно жгла ногу. Я схватила из аптечки мазь и намазала повреждённую ногу, которая уже заметно и угрожающе покраснела.



Йоги Бхаджан как раз только что вернулся в город из одной из своих преподавательских поездок, и я знала, что он находится в ашраме Гуру Рам Даса на расстоянии в полквартиры от меня. Я взяла телефонную трубку и позвонила ему, самонадеянно полагая, что он тут же примчится, чтобы утешить и исцелить меня. Как бы ни так!

Когда я рассказала ему, что произошло, он сказал: «Всё будет в порядке. Я пришлю Пинк\* Кришну (такое прозвище женщине дали за розовый цвет лица – благотворный результат нескольких месяцев питания одной только растительной пищей), она позаботится о тебе». И он так и сделал. Пинк Кришна пришла уже через несколько минут и помогла мне приготовить место на кушетке, чтобы я могла лечь. Я знала, что не смогу спать в своей кровати, да и в любом случае едва ли смогу нормально заснуть.

Я позвонила в Беверли Хилтон и сказала управляющему, что сильно обожгла ногу и поэтому не смогу прийти завтра на работу. Потом я легла, закрыла глаза и приготовилась к мучительной, беспокойной ночи. Я спала с перерывами, часто просыпалась, но, о чудо, когда настало утро, на стопе не осталось ни малейших следов ожога! Покраснения не было, и боли тоже. Я была потрясена.

Позвонив своей маме, я сказала: «Представляешь, что произошло...» и рассказала ей всю историю о горячем чае, обжигающем носке и чудесном исцелении. И в заключение сказала: «Не могу в это

\* pink (англ.) – розовый.

Акцентируйте Позитивное,  
Искореняйте Негативное,  
Держитесь за  
Утвердительное,  
И не путайтесь с мисте-  
ром Ни-То-Ни-Сё...

*хит Дж. Мерсера, 1940 г.*

поверить!» Потом я позвонила ещё по крайней мере четверым своим знакомым, и каждый раз заканчивала свой рассказ словами: «Не могу в это поверить!» К четырём часам дня моя нога тоже перестала в это верить. Она опять начала болеть, покраснела, как прежде, и мне пришлось ждать несколько недель, в течение которых происходил естественный процесс заживления. В тот день я убедилась в силе своих слов!

Мы действительно что-то порождаем каждым своим словом, и сила позитивного (и негативного) мышления – это не фантазия, а реальность.

Много лет спустя у меня была ещё одна возможность ощутить силу своих слов. Однажды рано утром я спускалась по лестнице, поскользнулась и пролетела целый пролёт по цементным ступенькам вниз, сломав в результате два ребра. Одним из преимуществ перелома рёбер является то, что они хорошо срастаются (и, кроме того, люди очень добры и внимательны к вам, пока вы поправляетесь). Однако всё это время любая попытка посмеяться, покашлять или просто глубоко вздохнуть вызывает мучительную, резкую боль. Несмотря на лекарства, которые я принимала, боль была весьма сильной, поэтому я решила попробовать кое-какие из йоговских техник, которым сама учила. И я обнаружила, что они работают! Как только я чувствовала приступ острой боли, я говорила вслух (или просто мысленно): «Спасибо, Господи, я принимаю эту боль как твой чудесный дар», и боль немедленно утихала.

Когда мы с благодарностью принимаем всё, что к нам приходит, как дар Бога, это влечёт за собой удивительно быстрый отклик от Него. «Позиция благодарности» побуждает силу Бога действовать быстрее и с большей лёгкостью, благословляя и исцеляя нас.

Попробуйте сами. Когда бы и что бы ни происходило – хорошее, плохое, приятное, неприятное, желательное, нежелательное – смотрите на это как на действия Бога и словесно выражайте свою благодарность. Вы увидите, что произойдёт. По крайней мере попробуйте в качестве эксперимента. Даже если какой-то человек поступает низко, поблагодарите Бога за то, что это делаете не вы! Просто у этого человека такая «низкая» карма. А то, как реагируете вы, становится вашей кармой.

## *Помощь Гуру Рам Даса*

Однажды, когда Йоги Бхаджану угрожали и досаждали, желая причинить ему вред, он медитировал и молился, призывая на помощь Гуру Рам Даса. И Гуру Рам Дас дал ему эту мантру, специально предназначенную на тот случай, когда ему – или кому-либо ещё – будет угрожать опасность. (Вы тоже можете её использовать.)

### ***ГУРУ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ, ГУРУ РАМ ДАС ГУРУ***

Когда мы поём мантру Гуру Рам Даса, мы обращаемся не к конкретному человеку, а скорее к сознанию, которое он собой воплощал, и призываем особые качества, проявлявшиеся в нём. РАМ – это одно из индуистских имён Бога, а ДАС означает «слуга». Рам Дас действительно был возлюбленным слугой Бога. Он был Раджа йогом и четвёртым сикхским Гуру. Каждый из десяти Гуру олицетворял особые добродетели и проявлял определённые качества, показывая тем самым, что какое бы положение человек ни занимал в обществе, и чем бы он ни занимался, он может быть праведным. Гуру Рам Даса все любили и почитали за его смирение, служение и сострадание, но он также был великим йогом, особенно славившимся своим необычайным даром целительства.



## *Краткий экскурс в историю сикхских Гуру*

Из десяти сикхских Гуру один был совсем маленьким ребёнком, несколько были людьми преклонного возраста, одни были женаты, другие нет. Одни были поэтами, другие воинами. Гуру Рам Дас, живший с 1534 по 1581 год, был четвёртым Гуру, передающим божественный свет и бесконечное сознание Гуру Нанак, первого Гуру. Гуру Нанак учил, что каждый человек изначально божественен, и что люди не должны спорить о том, как служить Единому Богу, который дышит в каждом из нас. Его последователей, или учеников, называли шишьями, или сикхами. Сейчас сикхи не поклоняются какому-либо человеку как Гуру, а считают писание Сири Гуру Грантх Сахиб, воплощённое Слово Бога (Шабд Гуру), своим живым Гуру.

## *Воспевайте Гуру Рам Даса и исцеляйте мир!*

То, что вы сейчас читаете – подлинная история. Все имена оставлены без изменений. Всё это произошло на самом деле.

В 1938 году, когда Йоги Бхаджану было девять лет, он подхватил какую-то серьезную ушную инфекцию. Ни его отец, который был врачом, ни другие доктора и целители, к которым обращались за советом, не знали, как её лечить, и инфекция продолжала развиваться. Болезнь определили как неизлечимую, и все думали, что мальчик умрёт.

Но как-то раз ночью во сне мальчику явился Гуру Рам Дас и сказал, чтобы он попросил отца (доктора Картара Сингх Пури) закапать ему в ухо луковый сок. Мальчик передал отцу это странное пожелание, и, конечно, лечение подействовало!

С тех пор Харбхаджан Сингх Пури, впоследствии ставший Йоги Бхаджаном, считал Гуру Рам Даса своим особым покровителем, учителем и наставником. Ашрамы ЗНО по всему миру называют в честь великой души Гуру Рам Даса.

Гуру Рам Дас был Раджа йогом. Знаменитый Золотой Храм в Амритсаре, в Индии, был заложен именно им. Этот храм сикхи всего мира считают самым святым местом и называют Хари Мандир Сахиб. Храм открыт людям всех религий, любого цвета кожи и всех национальностей; он является местом поклонения, куда приезжают десятки тысяч людей, чтобы получить вдохновение и духовный подъём благодаря вибрациям Гуру и погрузиться в целительные воды, окружающие храм. Хари Мандир Сахиб построен из мрамора и отделан золотом.

В юности в течение четырёх лет Йоги Бхаджан каждую ночь мыл мраморные полы Золотого Храма, чтобы очистить себя – и молился Гуру Рам Дасу. Придя туда йогом, он вышел святым. Такова великая сила Гуру Рам Даса.

## 11

**ДАВАЙТЕ ПОГОВОРИМ О ЕДЕ**

Вот некоторые прописные истины, которые на самом деле истинны:

- ▶ Мы являемся тем, что мы едим.
- ▶ Тело – храм Бога.
- ▶ Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живём для того, чтобы есть.

Для тысяч людей контроль питания становится одной из самых больших жизненных проблем. Он превращается для них в ежедневную борьбу силы воли с непреодолимыми желаниями и привычками. Клубы здоровья, спортивные залы и курорты переполнены «телами», которые растягиваются и напрягаются, сопят и пыхтят, кричат и потеют – и всё ради того, чтобы «избавиться от этого безобразного, лишнего жира» и достичь идеального веса. Но какими бы мы ни были, толстыми или худыми, мы можем испытывать серьезный дефицит питания, если не получаем всех необходимых организму питательных веществ.



В нашем обществе дорогую изысканную пищу, приправленную пряными подливками и экзотическими соусами, принято считать признаком «успеха». Однако в результате переедания и неправильного питания (кстати, необязательно быть богатым, чтобы неумеренно поглощать слишком жирную или слишком солёную пищу) могут возникать такие проблемы со здоровьем, как язва желудка, гастрит, запор и избыточный вес, не говоря уже о повышенном кровяном давлении и болезнях сердца. Избыточный вес причиняет не только физический, но и психологический вред.

Полки книжных магазинов заполнены множеством книг, предлагающих всевозможные диеты. По телевидению постоянно реклами-



## Есть или не есть?

В древних книгах знаний, Ведах, можно найти некоторые рекомендации о том, как есть. Например: «никогда не набивайте полный желудок». Чтобы процесс пищеварения проходил легче, желудок должен быть занят твёрдой пищей только наполовину, одна четверть должна быть занята жидкостью, и одна четверть должна оставаться пустой.



По той же самой причине рекомендуется делать промежутки между приёмами пищи от четырёх до пяти часов. Иначе кровь будет постоянно занята в процессе пищеварения, и другие части тела будут испытывать недостаток кровоснабжения. Хорошая циркуляция крови особенно важна для глаз, ушей, носа и горла. Когда эти части тела ослаблены и не получают достаточного питания из-за плохой циркуляции, они становятся подвержены нападениям бактерий и вирусов, вызывающих простуду, грипп и различные инфекционные заболевания. Если вам требуется есть чаще – пожалуйста, только не ешьте помногу. Когда уровень сахара в крови становится низким, делайте лёгкие перекусы.

Людам, страдающим гипогликемией, у которых из-за недостаточной работы поджелудочной железы уровень сахара в крови сильно колеблется, обычно приходится съесть что-нибудь каждые два часа. Прочитайте книгу доктора Пааво Аиролы «Гипогликемия, лучший подход». Советую также прочитать книгу Даффи под названием «Сахарная хандра».

Вам могут подать самую лучшую, самую вкусную еду в мире, но если, как говорила моя мама, «ваш организм её не принимает», если он не может её должным образом переварить и усвоить, она принесёт вам скорее вред, чем пользу. Пища должна снабжать нас энергией. Она должна быть «топливом» для нашего организма, питать клетки и превращаться в кровь, кости и другие ткани. Всё, что не используется для этих целей, становится отходами и должно быть выведено из организма. Если организм не может вывести отходы достаточно быстро, они начинают отравлять нас, и мы можем заболеть. Таким образом, мы в буквальном смысле отравляем сами себя. Всё, что мы съедаем, должно перевариваться и усваиваться в женском организме в течение восемнадцати часов, и в мужском – в течение двадцати четырёх часов.



Существует так называемый «тест поплавок», с помощью которого можно определить, насколько хорошо наш организм переваривает пищу. Если пища переваривается должным образом и действительно идёт на питание и исцеление организма, тогда то, что остаётся, твёрдые отходы, будут минимальными, и после выведения из организма они будут плавать на поверхности воды. Если же они тонут, можете быть уверены, что вы не получили большой пользы от съеденного.

Всегда помните о том, что пищеварение начинается во рту. Пища должна быть тщательно пережёвана, чтобы пищеварительные ферменты слюны могли хорошо с ней смешаться. Поспешно проглатывая еду, вы пропускаете важный первый шаг пищеварительного процесса. В таком случае, попадающая в желудок пища не подготовлена к тому, чтобы пищеварительный процесс проходил нормально. Не спешите. Попробуйте считать, делая от двадцати до пятидесяти жевательных движений, прежде чем вы проглотите пищу, – это поможет вам есть медленнее. Ещё один совет, если вы пытаетесь контролировать количество съеденного: подождите пять минут, прежде чем брать добавку. За это время организм обычно успевает распознать, что ему достаточно. Когда же вы едите слишком быстро, то часто продолжаете есть тогда, когда вы уже, на самом деле, не голодны.

### ***Вода, вода, кругом вода***

***(Вам Нужно Пить Больше, Одной Капли Вам Будет Мало)***

Ещё один секрет хорошего пищеварения: пейте много, много воды, но только не запивайте еду и не пейте сразу после еды. Это приведёт к разбавлению ферментов, которые необходимы для нормального пищеварения. Сослужите своим почкам хорошую службу – начинайте каждый день с двух стаканов воды, после того, как почистите зубы. (См. главу «Как вставать утром».) Постоянно держите на своём рабочем столе кувшин с водой и пейте в течение всего дня. Восьми стаканов в день будет даже мало, постарайтесь выпивать шестнадцать, или хотя бы двенадцать. Перед тем как ложиться спать, тоже выпейте стакан воды. За состоянием почек можно следить по цвету утренней мочи – она должна быть светлее, чем золото. Если она темнее, значит что-то не в порядке. Пейте больше воды. Возможно, вам стоит пройти медицинское обследование.

## ***Есть, чтобы жить***

Так в чём же заключается здоровая йоговская диета? Прежде всего, в ней нет ничего необычного и фанатичного, и она не безвкусная. Она представляет собой сбалансированное сочетание:

- фруктов,
- орехов,
- овощей,
- зерновых,
- бобовых,
- молочных продуктов.

Вопреки представлениям большинства авиакомпаний, многие вегетарианцы едят молочные продукты, однако мы не едим яйца. Когда мы практикуем Кундалини йогу, в частности, дыхание Огня, из организма выводится много слизи, а молочные продукты помогают восполнить эти потери, поскольку способствуют образованию слизи. Это важно, потому что слизь предотвращает пересыхание дыхательных путей и защищает мембраны. Если у вас аллергия на продукты из коровьего молока, попробуйте заменители из сои или козьего молока. Все люди разные; нужно подобрать то, что подходит именно вам.

Вы, наверное, заметили, что мясо, рыба, птица и яйца не входят в наш диетический список. Вы правы. Йоги не едят эти продукты. Она нам не нужны. Все белки, витамины и минеральные вещества можно получать из других продуктов. Мы приносим большую пользу своим артериям, избегая пищи, которая их засоряет. Итак, йоговская диета – это вегетарианская диета. На это есть веские причины. Вот три из них.

## ***Три веских причины, почему нужно быть вегетарианцем***

### ***Веская причина № 1***

Когда мы едим мясо, в наш организм попадает ядовитый адреналин, который образовался в теле напуганного животного непосредственно перед тем, как его забили.

### ***Веская причина № 2***

У львов, тигров и других плотоядных животных (которые, очевидно, были созданы Богом, чтобы поедать других животных и таким образом поддерживать баланс в природе) есть клыки и когти, и у них

очень короткий пищеварительный тракт. Они способны перерабатывать плоть очень быстро и выводить её из организма, прежде чем она начнёт разлагаться и станет ядовитой. Однако наш пищеварительный тракт гораздо длиннее, поэтому мы на это неспособны.

Если вы боитесь, что без мяса у вас будет мало сил, подумайте о слоне. Это огромное, очень сильное и разумное животное питается одной только растительной пищей, и при этом живёт долго.

### ***Веская причина № 3***

После мяса в крови остаётся мочевая кислота. По мнению некоторых учёных, мочевая кислота является канцерогеном (приводящим к развитию рака). Мочевая кислота – это токсическое вещество, которое мешает достижению высоких и чистых медитативных состояний, поскольку она оказывает раздражающее действие, разносясь кровью по всему организму.

Не включайте в свой рацион то, что когда-то могло уходить, убегать, уползать или улетать от вас!

### ***Здравый смысл***

Согласно древним йоговским учениям, нельзя есть мясо, а также подгоревшую, несвежую или испорченную пищу. Рекомендуется простая здоровая свежая и как можно более натуральная пища.

### ***Как рыба на крючке!***

А как насчёт рыбы? Вы, наверное, слышали выражение: «Попался, как рыба на крючок»? Когда бедную рыбу, с вонзившимся в рот крючком, вытаскивают из её родной стихии, из океана, реки, озера или ручья, лишённая воды, она умирает мучительной смертью. Если пойманную рыбу сразу не положить в воду или в лёд, она быстро начнёт разлагаться и плохо пахнуть. И даже после того, как вы её съели, она продолжает требовать воды. Вы замечали, как после рыбы всегда хочется пить? Она продолжает требовать воды. Употребление рыбы в пищу приводит к обезвоживанию организма. Обвисшая кожа на верхней части рук может быть связана именно с этим. Ещё есть вопросы?



## Яйца: вам решать

Теперь поговорим о яйцах. Даже если отставить в сторону вопрос о потенциальном цыплёнке, заключённом в каждом яйце, в яйцах очень высокое содержание холестерина. Йоги вы или нет, но если вы хотите побереечь свои артерии, не ешьте яйца.

## Выбросить бифштекс?

Весело, нечего сказать! Ни мяса, ни рыбы, ни кур (да, птицу тоже есть нельзя), ни яиц, что же тогда есть?

Вегетарианская диета вовсе не означает, что нужно взять блюдо с бифштексом, печёным картофелем и зелёным горошком и выкинуть бифштекс. Или заменить его макаронами или хлебом. В вашем

распоряжении широкий ассортимент разнообразных и очень вкусных продуктов, растущих в земле и на деревьях. Это многочисленные растения и плоды. И вовсе необязательно жить на ферме, чтобы иметь всё это. В магазинах здорового питания вы найдёте множество продуктов, которые очень и очень вам полезны. Вегетарианские блюда, приправленные различными травами и специями, могут доставить вам большое



удовольствие. Если вы будете придерживаться разумной, сбалансированной вегетарианской диеты, то проживете дольше, будете более энергичными и даже будете лучше спать. Говорят, что *хунзы*\* живут дольше, чем какой-либо другой народ в мире, а они вегетарианцы.

Не забывайте, что мы живём благодаря пране. Мы должны получать прану не только из воздуха, которым дышим, но также из пищи, которую едим, и воды, которую пьём. Одни продукты содержат в себе больше праны, чем другие – это зависит от их качества и степени обработки.

---

\* Племя Хунза живёт на севере Индии, в Кашмире, в труднодоступной гималайской долине. Люди племени не знают, что такое лечение, у них рекордная средняя продолжительность жизни: 110–120 лет, даже зубная боль и расстройство зрения здесь неизвестны, хотя рядом живёт много других племён, страдающих от туберкулёза, тифа, диабета... Секрет здоровья и долголетия Хунзы кроется в принципах питания, которые возведены в ранг религии и являются национальной гордостью этих людей.

В конце книги вы найдёте некоторые из моих любимых рецептов, которые придется по вкусу даже тем из ваших родных и друзей, кто не придерживается вегетарианской диеты. Там также приводится список кулинарных книг, которые я лично вам рекомендую – они помогут вам открыть новые интересные и вкусные блюда, которые не только будут полезны для вашего тела, но и доставят вам удовольствие.

Если вы хотите больше узнать о том, почему нежелательно есть мясо, прочитайте книги Джона Роббинса\* «Диета для новой Америки» и Барбары Пархам «Почему вредно есть мясо?»

### ***Маш и рис – хорошее сочетание***

Одним из наиболее питательных и лёгких для усвоения блюд является Китчири. Это традиционное индийское блюдо, которое готовится из маша и белого риса басмати. Шлифованный рис не рекомендуется, потому что он лишён полезных витаминов. Также нежелательно использовать коричневый рис, потому что он очень плохо усваивается, и его нужно долго-долго варить.

Маш – это маленькие, невзрачные на вид бобы тёмно-зелёного цвета. Они заключают в себе много энергии и богаты белками. Основной рецепт китчири приведён в конце книги. Вы можете немного изменять его в соответствии со своим вкусом и изобретательностью. Кроме того, что это блюдо очень вкусно, у него есть ещё одно важное преимущество – оно содержит все четыре основных целебных йоговских продукта. Читайте дальше...

### ***Великая четвёрка: «Три корня» плюс ещё один***

Лук, чеснок и имбирь, часто называемые «тремя целебными корнями», в сочетании друг с другом способствуют очищению организма, а также – производству и сохранению энергии.

Благотворное действие, оказываемое каждым из них в отдельности, усиливается при совместном употреблении.



\* Robbins J. «Diet for a new America», Parham B. «What's wrong with eating meat?»

## Лук

Лук заслуженно приобрёл репутацию универсального целебного продукта. Он не только борется с вредными бактериями и очищает кровь, но также способствует кроветворению. Лук рекомендуется в случае простуды, лихорадки, ларингитов и диареи (нужно пить луковый сок, смешанный с горячим или холодным мятным чаем). Говорят даже, что регулярное употребление сырого лука защищает от рака. Если вы собираетесь поехать в другую страну, где вашему организму придётся иметь дело с незнакомыми бактериями, то за две недели до поездки начните есть по одной сырой луковичке в день и продолжайте то же самое во время своего путешествия. Это поможет вам избежать дизентерии. Если вы никак не можете есть сырой лук, ешьте его хотя бы в приготовленном виде. Но, так или иначе, он должен быть в вашем организме. Некоторые даже говорят, что сырой лук проясняет ум.

## Чеснок

Вы, наверное, слышали, что некоторые аскеты не едят чеснок, потому что он увеличивает половую потенцию. Чеснок действительно стимулирует производство семени в организме. Однако практика Кундалини йоги позволяет не только контролировать, но и использовать эту возросшую сексуальную энергию. Так что нам не нужно её бояться. Напротив, нам нужно, чтобы она возросла так, чтобы мы смогли направить её вверх, к высшему духовному сознанию.

Ещё в древности чеснок считали священным растением благодаря его мощному лечебному действию. Чесночное масло эффективно использовали против многих типов вирусов и бактерий. Чеснок и экстракты чеснока применяли при желудочно-кишечных расстройствах, септических отравлениях, тифе и даже холере. А в бывшем Советском Союзе чеснок был известен как «русский пенициллин»!

Лучше всего чеснок есть в сыром виде, но можно принимать его и в форме капсул (в том случае, если ваши близкие не разделяют вашей страсти к этому «ароматному» растению). Можно приготовить очень вкусную пасту для тостов или крекеров, смешав измельчённый чеснок с размятым авокадо. Если запечь целую головку чеснока, тоже получится вкусная паста для тостов. Нужно будет просто выдавить один зубчик на тост, когда чеснок испечётся. Изумительно вкусно! При приготовлении блюд в домашней кулинарии чеснок чаще всего используется в сочетании с луком и имбирём.

## *Имбирь*

Имбирь успокаивает и укрепляет нервы, когда организм подвергается стрессу. Он также способствует укреплению нервных центров в позвоночнике, питая спинномозговую жидкость. Из имбиря можно очень легко приготовить вкусный и восстанавливающий силы чай. Для этого просто порежьте ломтиками кусочек корня имбиря длиной 2,5–5 см (имбирь сейчас можно купить в любом супермаркете) и кипятите в литре воды в течение нескольких минут. Корень можно даже не чистить, просто процедите чай перед употреблением. При желании можно добавить подсластитель и молоко. Имбирный чай особенно полезно пить женщинам во время менструации. Это прекрасное тонизирующее средство поможет вам, когда вы чувствуете упадок сил и уныние. Попробуйте. В отличие от кофеина, который разрушает нервы, имбирь их укрепляет.

## *Куркума*

Куркума полезна для кожи и слизистых оболочек организма, особенно для женских репродуктивных органов. Куркума является одним из основных компонентов порошка-специи «карри». Она придаёт пище особый вкус, и её добавляют во многие блюда – запеканки, супы, подливки и соусы. Куркума является обязательным компонентом китчири. Йоги Бхаджан много говорил о достоинствах куркумы. Одним из её наиболее важных свойств является то, что она делает кости и суставы более гибкими. Даже небольшое её количество оказывает благотворное действие. В разделе «Рецепты» вы найдёте рецепт *Золотого молока*, замечательного напитка для вас и ваших детей. Куркуму можно купить в магазине. Только будьте осторожны, когда будете готовить – не просыпьте её на одежду, если её намочить, она оставляет пятна.

В учении Кундалини йоги рекомендуется есть «три целебных корня» (лук, чеснок и имбирь) каждый день. Неплохо также включить в свой ежедневный рацион куркуму и по крайней мере одну чашку йоговского чая.

## *Йоговский чай (Йоги-чай)*

Разговор о питании был бы неполным (хотя, в любом случае, мы лишь слегка коснулись огромного объёма информации, касающейся питания; в книге «Древнее искусство самоисцеления» Йоги Бхаджан

описывает много других йоговских секретов питания), если не рассказать о знаменитом рецепте йоговского чая от Йоги Бхаджана. Сейчас Йоги-чай можно купить в готовом виде, в пачках или в пакетиках. А в 1969 году Йоги Бхаджан научил меня как готовить его самим. Он рассказывал, как использовал йоги-чай в полевых условиях, когда командовал батальоном индийской армии. Тогда началась сильная эпидемия гриппа, и все отряды были распущены по домам. Однако его солдаты продолжали выполнять свои обязанности, потому что их термосы постоянно были наполнены йоговским чаем, и они не пили ничего другого, даже воды. Никто из них не заболел.

Этот удивительный напиток является неотъемлемой частью образа жизни ЗНО. Если вы хотите попробовать приготовить его сами, то можете найти рецепт в конце книги. В приготовлении йоги-чая из разных специй, как меня учил Йоги Бхаджан, есть один забавный момент: после того как вода закипит, нужно сначала добавить бутоны гвоздики и «наблюдать, как они танцуют». Как правило, они сходятся по две или три и начинают кружиться в танце. Потом, через минуту или две, когда гвоздики отдадут своё полезное содержимое в воду, нужно добавить другие ингредиенты.

Чёрный перец служит для очищения крови. Молоко смягчает действие перца, так чтобы он не раздражал кишечник. Корица полезна для костей, кардамон – для кишечника, гвоздика – для нервной системы. Имбирь добавлять необязательно, но очень желательно. Если вы захотите очистить свой организм, можете провести голодание с йоговским чаем. В течение одного или двух дней (максимум трёх) живите только на Йоги-чае. Пейте его сколько хотите, но при этом ничего не ешьте. Вы почувствуете удивительную лёгкость и прилив энергии.

В любом случае, выпивайте хотя бы одну чашку йоговского чая в день. Это не просто вкусный напиток, это совершенное целебное тонизирующее средство! Не забывайте добавлять чёрный чай – это часть рецепта. Сейчас можно даже найти в продаже йоговский чай с разными вкусами. Ах, эта современная технология!

### *Невидимый ингредиент*

Самым действенным целебным компонентом пищи является ВИБРАЦИЯ, которую вы вложили в неё во время приготовления. Это не вымысел. Это на самом деле так, особенно если готовит пищу женщина. Когда вы молитесь или поёте мантры во время пригото-

ния пищи, её питательные и целебные свойства повышаются. Я расскажу вам одну историю, которая произошла в действительности. Несколько лет тому назад в центр ЗНО в Лос-Анджелесе приехала одна молодая женщина. Она хотела разобраться с некоторыми семейными проблемами и привести в порядок свою жизнь. Она была превосходным поваром и каждый день готовила еду для нескольких штатных сотрудников. Еда была очень вкусная, но каждый раз после завтрака мы все плохо себя чувствовали. В конце концов мы поняли, в чём дело – она всё время была такая сердитая, что это отражалось на пище, которую она готовила и перестали просить её готовить. Через год она вновь приехала к нам. На этот раз она была в гораздо лучшем эмоциональном состоянии, и мы могли наслаждаться её кулинарным искусством без неприятных последствий. Более подробно об особой силе женщин мы поговорим в главе о женщинах.

Что касается приготовления еды, то раньше я очень беспокоилась и приходила в отчаяние, когда мне приходилось готовить для кого-то, особенно для неожиданных гостей. Я всегда сомневалась, понравится ли им то, что я приготовила. Йоги Бхаджан научил меня главному правилу поварского искусства: «используй то, что есть, и пой мантры, когда готовишь».

Вибрации действительно всё меняют. И, конечно, Йоги Бхаджан был потрясающим поваром. Многие из его личных рецептов используются в ресторанах сети «Golden Temple Conscious Cookery» (Осознанная Кулинария Золотого Храма) по всему миру и включены в написанную им кулинарную книгу.

### *Продукты, которые вас любят*

Конечно, нельзя не сказать о цуккини. Они очень и очень легко усваиваются, практически не содержат калорий и очень быстро готовятся. Можно нарезать их ломтиками и просто потушить, а можно пожарить с луком и чесноком, а потом добавить томатный соус.

Включайте в свою диету как можно больше зелёных овощей. Ешьте продукты, которые наполнены праной (жизненной энергией). К ним относятся свежие сочные фрукты и практически любые свежие растительные продукты, доступные в то или иное время года. Свежие продукты всегда предпочтительнее мороженых, а мороженые – предпочтительнее кон-



сервированных. Вместо соли можно выжимать на овощи лимонный сок. Сейчас в продаже есть много различных заменителей соли, приготовленных из разных трав. После тридцати пяти лет йоги рекомендуют исключить из рациона соль. Покупая продукты в магазине, читайте этикетки. Избегайте химических добавок. Старайтесь употреблять продукты в натуральном виде; другими словами, чем меньшей обработке они подвергнуты, тем лучше.

### *Как сладко!*

Мы – сладкая нация. Ежегодно американцы потребляют тонны сахара. Сахар истощает запасы витамина В в организме. Я точно знаю, что мой организм и моя нервная система не переносят рафинированный сахар. Я становлюсь очень вспыльчивой. А когда я выхожу из себя, мои надпочечники перегружаются и выходят из строя, и потом я себя плохо чувствую. Это происходило много раз, так что я уже не сомневаюсь в том, какие последствия меня ожидают. Если вы серьёзно настроены отказаться от сахара, то существует много способов, как это осуществить. Прежде всего, своим вкусом можно управлять.

Я, например, стараюсь не подслащивать йоговский чай и остальные напитки. Есть другие продукты, которые могут утолить нашу тягу к сладкому, к тому же эта тяга снижается, когда мы едим достаточно полноценной пищи, необходимой нашему организму. Можно приготовить очень вкусный яблочный соус с корицей. В йогуртовые и молочные коктейли можно добавлять для вкуса ваниль. Я люблю смешивать в блендере охлаждённый банан и молоко (я употребляю соевое молоко), добавляя щепотку корицы и чуть-чуть ванили. Это блюдо можно приготовить густым, как охлаждённый йогурт, и есть его ложкой, или более жидким, как коктейль, и в том и в другом случае получается очень вкусно. Для выпечки можно использовать кленовый сироп, кленовый сахар или ячменный солод. Мёд – очень ценный и чистый продукт, но, к сожалению, он настолько концентрированный, что может быть тяжёл для поджелудочной железы. Одни люди хорошо переносят фруктозу, в то время как другие не переносят. Понаблюдайте за своей реакцией – возможны нежелательные побочные эффекты.



Вы когда-нибудь обращали внимание, как ведут себя «гиперактивные» дети после того, как их угостят конфеткой, мороженым или пирожным? Одно я знаю наверняка – рафинированный сахар доставляет мне неприятности, так что я просто его не ем. Я с уверенностью

### **Предупреждение:**

#### **Всем любителям шоколада:**

Не читайте следующий раздел, он вам не понравится.

могу сказать, что с тех пор, как я перестала есть сахар, моя жизнь, моё здоровье и поведение существенно изменились. Внимательно читайте этикетки на продуктах и делайте соответствующий выбор. Вы можете обнаружить сахар там, где и не ожидаете.

## *Шоколад*

Шоколад содержит кофеин и теобромин. И он вызывает зависимость. Если вы никак не можете обойтись без шоколада, по крайней мере ешьте шоколад с заменителями сахара. Рафинированный сахар и шоколад составляют смертоносную комбинацию. Всё больше и больше людей начинают осознавать, какое пагубное воздействие оказывают сахар и шоколад, и сейчас в продаже имеется целый ряд заменяющих их продуктов. Попробуйте. Возможно, они вам понравятся, и вы также понравитесь им!

По распоряжению начальника медицинской службы армии Соединённых Штатов повсюду печатаются предупреждения, что курение приводит к развитию рака, но люди всё равно курят. Так что я не надеюсь, что мои читатели так легко откажутся от своей привычки есть шоколад. Некоторые отучают себя от шоколада, приучая свои вкусовые рецепторы получать удовольствие от цератонии\*. Некоторые могут есть шоколад с добавлением мёда или кленового сиропа, но лично я не хочу привыкать к вкусу шоколада ни в каком виде. Действие шоколада объясняется тем, что он стимулирует производство нейрохимических веществ, влияющих на работу коры головного мозга. Так что неудивительно, что шоколад вызывает привыкание и зависимость! Если вы испытываете потребность в утешении и успокоении, попробуйте поговорить со своей душой – это лучший заменитель шоколада!

---

\* Цератония (Ceratonia), род древесных растений семейства цезальпиниевых. Плоды цератонии содержат сочную сладкую мякоть.

## **Кофеин**

Кофеин истощает запасы праны. Ну а о том, как кофеин действует на нервную систему, я думаю, можно даже и не говорить. Йоги обычно избегают любых стимуляторов.

## **Алкоголь**

Если вам нужно снять жар, можно использовать спирт для растирания. При употреблении внутрь он действует как стимулятор – сначала, а потом – как депрессант. Алкоголь разрушает печень и причиняет вред головному мозгу. Общество «Анонимных алкоголиков» может предоставить вам исчерпывающую информацию о развитии алкогольной зависимости.

## **Вы слишком много съели?**

Если вы случайно, незаметно для себя, съели лишнего (например, американцы имеют склонность есть по любому поводу, слишком часто и слишком много), то существует способ, как избавиться от ощущения переедания. Посидите несколько минут на коленях и пятках. Конечно, на людях делать этого не стоит, если только вы не хотите привлечь к себе внимание. Но если вы у себя дома, сядьте после обеда на несколько минут в позу Скалы, Ваджрасану. Говорят, что в этой позе человек способен переварить камни. Кроме того, если вы собираетесь медитировать, эта поза придаст вам устойчивость и поможет сидеть неподвижно, как скала.

## **Целительная крийя для пищеварения**

В молодости, по невежеству, я пробовала различные экстремальные методы голодания. В результате я заработала серьёзные проблемы с пищеварением. Моя пищеварительная система пришла в такое негодное состояние, что ко времени своего знакомства с Йоги Бхаджаном я не могла выпить без мучительных последствий даже стакан воды. Он показал мне *Ватскар Дхоути крийю*, и сказал, чтобы я делала её в течение сорока дней, не пропуская ни одного дня. Она мне очень помогла. Хотите тоже попробовать? Переверните страницу...

## **Ватскар Дхоути крийя**

### **Для приведения в порядок пищеварительной системы**

Это одна из секретных крий Кундалини йоги, которые на протяжении столетий передавались только избранным. Она очень проста в исполнении, но я вас уверяю, что она очень действенна.

Предостережение: Не делайте эту крийю сразу после еды, её нужно практиковать только на пустой желудок.

Сядьте в любую позу с прямой спиной. Округлите губы в форме буквы «О» и начните вдыхать воздух так, как будто вы пьёте его маленькими глотками. Сделайте столько «глотков», сколько сможете, затем закройте рот, задержите дыхание и начните вращать животом\*. Продолжайте вращения, пока можете удерживать дыхание. Затем очень, очень медленно и осторожно выдохните одним непрерывным выдохом через нос. Сделайте три таких цикла. Три цикла составляют одну полную крийю. Ватскар Дхоути крийю не рекомендуется практиковать больше двух раз в день.

Обратите внимание, что в этой крийе вдыхать нужно через рот, что является исключением из общего правила дышать только через нос. Если вы хотите отрегулировать свою пищеварительную систему, практикуйте Ватскар Дхоути крийю один или два раза в день в течение сорока дней. Не пропускайте ни одного дня.

### **Как совершить переход**

Я стала вегетарианкой в 1956 году, когда мне посоветовали перестать есть мясо, чтобы улучшить своё здоровье. Я последовала совету, и здоровье действительно улучшилось. Один из способов перейти к вегетарианству – это медленно и постепенно заменять мясные блюда постными и начать есть больше свежих фруктов и овощей. Для начала можно попробовать следовать вегетарианской диете один или два дня в неделю, а затем постепенно увеличивать количество дней. Другой способ – сделать это «одним махом». Для такого перехода Йоги Бхаджан в 1969 году предложил специальную

---

\* Здесь имеются в виду вращения корпусом – это такое же вращение корпусом, как в разминочном упражнении *Суфийский круг*, когда вы сидите в простой позе со скрещенными ногами и выполняете вращательные движения корпусом (макушка при этом неподвижна). Описание можно найти в книге «Йога Осознания», изд.3, 2009. С.196.

переходную диету. Она состояла в том, что в течение тридцати дней нужно было есть одни только фрукты, орехи и овощи. Те, кто ей следовал, говорили, что в первые несколько дней они чувствовали некоторую слабость, но зато потом уровень энергии поднялся необычайно. Через тридцать дней вы начинаете добавлять зерновые и молочные продукты, и вас можно поздравить – вы стали вегетарианцем!

Вегетарианцы не едят то, что родилось от матери.

*Йоги Бхаджан*

### ***Благодарение***

По крайней мере один день в году большинство американцев благодарят Творца за щедрые дары, которые он нам даёт. Благословены те, кто возносит благодарности каждый день, с каждым своим дыханием.

Благодарственная молитва перед едой, обращение к истинному Дарителю с просьбой, чтобы он благословил нашу еду – очень важный обычай. Благословение наполняет пищу праной. Молитвы не обязательно должны быть красноречивыми и возвышенными. Я сама слышала, как Йоги Бхаджан говорил что-то вроде этого: «Большое спасибо Тебе, Господи, мы были очень голодны, и Ты дал нам еду. Пожалуйста, благослови эту пищу и благослови нас. Спасибо».

### ***Заключение***

В заключение я советую вам подумать, что бы вы хотели изменить в своём привычном образе питания. Любые изменения в жизни требуют скорее умеренности и чувствительности, чем фанатизма. Если вы всегда ели много мяса, не старайтесь стать вегетарианцем за один день. С другой стороны, некоторые люди поступили именно таким образом и вполне успешно. Прислушивайтесь к себе и следуйте здравому смыслу. И помните:

- ▶ Тщательно пережёвывайте каждый кусок пищи.
- ▶ Пейте много воды.
- ▶ Не ешьте слишком часто, не ешьте слишком много.
- ▶ Больше смейтесь.

## ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ЕДИТЕ

У хищников-тигров – клыки  
И острые длинные когти,  
Природе они подчиняются,  
Пожирая жадно оленя.  
Плотоядные созданы Богом,  
С очень коротким кишечником,  
Не таким, как у вас и меня.

Перевариться должно  
То, что мы поедаем.  
Лучшая пища для нас –  
Фрукты, орехи, овощи,  
Ягоды, зерновые,  
Сыр, молоко и творог.  
Вегетарианская диета  
Весьма полезна для нас.

Вегетарианец не будет есть  
То, что ползает, плавает, ходит.  
Долго живут слоны,  
Отличаясь не дюжей силой,  
Но нет мяса в их рационе.

То, что тело не потребило,  
Должно покинуть его  
За сутки или чуть меньше.

Вкусное блюдо порою  
Содержит много токсинов:  
Кислота мочева в крови –  
Источник угрозы рака.

Мудрый совет аюрведы:  
Не набивайте желудок.  
Оставьте достаточно места,  
Чтобы усвоилась пища.  
Заполняет твёрдая пища  
Желудок лишь наполовину,  
Одна четверть – это для жидкости.  
Так говорят нам Веды.  
Придерживайтесь диеты  
Для здоровья и красоты.

Пережёвывайте пищу,  
Ведь зубов у желудка нет.  
Перевариваться пища  
Начинает ещё во рту.

И улыбайтесь, не хмурьтесь!  
Смех – лучшее из лекарств,  
Чувство юмора – лучший доктор.

Потребность в белке изрядно  
Многими преувеличена,  
Достаточно он содержится  
В том, что я перечислила.  
Кулинарную книгу купите,  
Научитесь есть, чтобы жить,

Теперь я хочу вам представить  
Тройку прекрасных друзей:  
Сладкой сделают вашу жизнь  
Лук, чеснок и имбирь.  
Лук очищает кровь,  
Предотвращая болезни.  
Силу даёт вам чеснок.  
Имбирь укрепляет нервы,  
Пейте имбирный чай  
Во время боли при месячных.

А теперь познакомлю я вас  
С очень опасной специей.  
Будьте весьма осторожны,  
Чтоб одежду ей не окрасить.

Что же это такое,  
Что может испачкать одежду?  
Название ей «куркума»,  
Внесите её обязательно  
В список ваших покупок.  
Вкусная и целительная  
Помогает она суставам,  
Её нужно совсем немного.  
Рецепт молока золотого  
Найдёте вы в этой книге.  
Угощайте им всех, кто вам дорог.

Йоги Чай – это больше, чем чай,  
Это здоровья формула.  
А здоровье не купишь за деньги.  
Мудрый рецепт Йоги Чая  
При многих проблемах поможет:  
Он улучшит пищеварение,  
Предотвратит простуду.  
Йоги Чай очень любят йоги.

## 12

### **НАШИ ПРИВЫЧКИ**

Нет никаких сомнений, что наша жизнь в значительной мере основана на привычках. Всё, что мы делаем, чувствуем, как говорим и как общаемся с людьми, в большинстве своём представляет собой просто привычки. У каждого человека свои привычки: у праведника – праведные привычки, у преступника – преступные. Я не хочу употреблять здесь слово «грешник». Отношение к себе как к грешникам итак уже причинило людям много вреда. Я не принимаю идею греха, кроме греха незнания своей божественной природы, как говорят знатоки Вед.

Привычки так сильно обуславливают нас, что, изменив привычки, мы буквально можем изменить свою судьбу. Согласно древним йогическим учениям, существуют шесть сфер, или групп, привычек, которые мы можем изменить. Они относятся к тому, как мы:

- ▶ Ходим
- ▶ Говорим
- ▶ Одеваемся
- ▶ Ведём дела (или общаемся)
- ▶ Едим
- ▶ Поклоняемся Богу

Конечно, лучший способ избавиться от привычки – это заменить её другой. Таким образом, йоги применяют на практике концепцию «непротивления злу».

#### ***Два вида привычек***

«Как показывает весь наш уклад жизни, мы на 15% являемся рабами заведённого порядка, или привычки. Чтобы жизнь человека могла продолжаться, у него должно быть определённое количество привычек. Однако мы можем обрести освобождение, если изменим характер этого необходимого минимума привычек.

Существуют два вида привычек: возвышающие и разрушающие. Возвышающие привычки делают человека счастливым на физическом, ментальном и духовном уровнях. Если в своей жизни вы приобретаете только возвышающие привычки, то, в конце концов, вы станете освобождённым, божественным человеком. Но если у вас есть разрушающие привычки, они неизбежно приведут вас к физическому распаду, ментальному безумию и духовной смерти.

Привычки – это потребность вашей личности и ума. В тот момент, когда вы действуете под влиянием разрушающей привычки, вы полностью находитесь во власти негативных качеств. Также известно, что когда у вас появляется одна негативная привычка, она притягивает к себе четверых своих спутниц, потому что они любят собираться вместе. Этими пятью деструктивными привычками являются: жадность, гнев, похоть, привязанность и негативное эго. Как только появляется одна из них, к ней тут же присоединяются остальные.

Чтобы образовалась привычка, требуется 40 дней;  
чтобы она утвердилась – 90; и  
чтобы все это заметили – 120 дней!

Каждую привычку поддерживают два «треножника»:

- ▶ физический уровень, ментальный и духовный,
- ▶ прошлое, настоящее и будущее.

У человека могут быть два руководящих инстинкта. Он либо стремится улучшить свое будущее, либо препятствует его улучшению. Если вы это осознаёте и если искренне хотите улучшить своё будущее, то будете приобретать только возвышающие привычки. О, человек, если ты не заботишься о Боге, позаботься хотя бы о своём будущем! Если вы будете заботиться о будущем и поддерживать только возвышающие привычки, вы станете освобождённым человеком.

Освобождённый человек всегда счастлив. Он не испытывает недостатка ни в каких материальных удобствах. И нет на Земле такой силы, которая могла бы оскорбить его. Он живёт милосердно в этом мире, и когда покидает тело, его почитают многие последующие поколения. Любой человек может быть таким.

Величайший грешник в одно мгновение может стать святым. Единственное, что для этого требуется – сделать выбор: продолжать руководствоваться материально-физическими аспектами мира и блокировать своё будущее, или начать заботиться о своём будущем и стать освобождённым человеком. ...Поддерживайте позитивный

настрой и возвышающие привычки на протяжении сорока дней, и вы измените свою судьбу».

Есть специальная медитация, которая помогает изменить привычные модели поведения. Это **СА-ТА-НА-МА** медитация. В этой книге приводится первоначальная форма этой медитации, как Йоги Бхаджан дал её в первый раз. Позже в дополнение к ней он дал прекрасную технику визуализации. Я тоже привожу её здесь для вас, и при желании вы можете её попробовать. Я думаю, она вам понравится.

Кроме того, вы найдёте в этой книге дыхательную медитацию, которая помогает контролировать зависимости (привычки).

### *Рекомендуемая конструктивная привычка*

Практикуйте одну специальную медитацию каждый день на протяжении сорока дней. Ведите дневник, отмечая в нём свой прогресс и изменения, которые с вами происходят.

## 13

**НАРКОТИКИ**

*«Китайцы употребляли опиум, и их цивилизация погибла.  
Индийцы употребляли марихуану, и их цивилизация погибла.  
Мексиканцы принимали пейот и другие растения,  
и их цивилизация погибла.  
Цивилизации греков и римлян погубил алкоголь.  
В Соединенных Штатах есть всё это сразу».*

*Йоги Бхаджан*

Почему люди принимают наркотики? Чтобы уйти от реальности. Но наркотики уводят человека в нереальность. Употребление наркотиков стало сейчас настолько распространённым, что даже считается «модным». При этом тысячи людей продолжают умирать от наркотиков, и тысячи жизней, карьер и браков оказываются разрушены из-за злоупотребления ими. Дети рождаются уже зависимыми, потому что их матери употребляли наркотики. Новые синтетические наркотики оказываются даже ещё более смертоносными и опасными, чем те, которые в основном употребляли в 60-х годах. В 1994 году молодой, подающий надежды актёр двадцати двух лет, Ривер Фозникс, упал прямо на глазах у публики в клубе на Беверли Хиллс, и вскоре после этого умер; ещё одна жертва – чего? Наркотиков? Неведения? Самонадеянности? («Со мной этого не случится».) Общественного влияния?

Когда в декабре 1968 года Йоги Бхаджан приехал в Лос-Анджелес, «наркотическая культура» была образом жизни практически всего молодого поколения. Молодые люди начали принимать наркотики, чтобы найти Бога. Они отвергли материальные ценности общества и хотели получить духовный опыт. Да, им нравилось наркотическое опьянение, но для большинства из них это был искренний духовный поиск, а не просто стремление к острым ощущениям.

К сожалению, они не знали, к каким последствиям может привести употребление наркотиков. Они не знали, как будут страдать от побочных эффектов. Из двадцати миллионов молодых людей несколько миллионов умерли, стали калеками или сошли с ума.

Для тех из вас, кто не застал тех времён (или застал, но не помнит), следующие слова Йоги Бхаджана послужат иллюстрацией:

«Возможно, кому-нибудь из вас иногда хочется вспомнить 60-е. Некоторые из вас очень наивны. Вы не понимаете. Сегодня я столкнулся с одной ситуацией. В какой-то момент своей жизни человек употреблял так много наркотиков, что некоторые нейроны его головного мозга оказались повреждены. У нас есть семь слоёв нейронов. Если в результате чрезмерной стимуляции и сокращения один слой повреждается, то можете себе представить, к каким тонким негативным последствиям это приводит. Это подобно машине с очень слабым аккумулятором. Кофеин, различные стимуляторы и тому подобные вещества на какой-то момент могут вам помочь. Но с течением времени они причиняют большой вред».

Когда Сири Сингх Сахиб, известный тогда просто как Йогиджи, увидел, до какого состояния довело молодых людей употребление наркотиков, он проникся таким состраданием, что решил учить их

Почувствовав сильное желание принять какой-либо стимулятор, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, делая максимальную задержку после каждого вдоха. Или (конечно, если вы находитесь не в общественном месте) начните выполнять дыхание Огня. **Это самое действенное средство!**

Кундалини йоге. Он знал, что это самый быстрый способ исцелить их физически и ментально и помочь им достичь духовного пробуждения, которого они искали. Он принял такое решение – открыто преподавать Кундалини йогу, несмотря на традиционный запрет, поскольку Кундалини йога наделяет большой силой.

Он понимал, что с помощью наркотиков молодые люди пытались изменить своё сознание, заполнить внутреннюю пустоту. Они принимали наркотики, потому что не знали другого способа управлять своей внутренней жизнью. Наркотики освобождали их от внутрен-

ней боли и инертных ментальных состояний. Однако они не позволяли выстроить сколько-нибудь реальную основу для нового сознания. Йоги Бхаджан знал, что Кундалини йога обеспечивает немедленное и подлинное изменение сознания. И хотя многие наркоманы воспринимали Кундалини йогу просто как ещё один способ получить «кайф», на самом деле, Кундалини йога – это способ открыть своё высшее «я»! Она устраняет боль, подсознательный хаос и скуку. Она позволяет получать такую энергию изнутри, которую не могут дать или создать никакие внешние средства.

Йоги Бхаджан знал, что, практикуя Кундалини йогу, его ученики не только смогут пережить высшие состояния, но и восстановят свою нервную систему и головной мозг. Он говорил, что для того, чтобы исправить вред, причинённый употреблением наркотиков, нужно три года практиковать Кундалини йогу и соблюдать здоровую диету. Так было положено начало «реабилитационной программе ЗНО». Даже на всех наших почтовых отправлениях мы печатали такой призыв:

***«Избавь страну от наркотиков!  
Помоги организации ЗНО»***

Йоги Бхаджан никогда напрямую не говорил ученикам, чтобы они прекратили употреблять наркотики, но он объяснял, к каким последствиям это может привести, и давал простые рекомендации в качестве альтернативы:

*Почувствовав сильное желание принять какой-либо стимулятор, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, делая максимальную задержку после каждого вдоха. Или (конечно, если вы находитесь не в общественном месте) начните выполнять дыхание Огня. Это самое действенное средство!*

*Если вы будете каждый день по полчаса практиковать дыхание Огня, вы избежите многих проблем*

Йоги Бхаджан показал людям, что с помощью Кундалини йоги они могут получать более сильный эффект, чем с помощью каких-либо других средств. И при этом она не оказывает никаких вредных побочных действий, не запрещена законом и не так дорого стоит, как наркотики. Каждое занятие Кундалини йогой не только помогало исцелить причинённые раньше повреждения, но и обеспечивало немедленный духовный подъём.

В Таксоне, в штате Аризона, на основе учения Йоги Бхаджана был создан специальный стационарный безлекарственный реабилитационный центр ЗНО. Укомплектованный квалифицированными специалистами, со временем он превратился в центр «СУПЕРЗДОРОВЬЕ» («SUPERHEALTH»), открытый для всех желающих, кто хотел отдохнуть, снять напряжение и восстановить свои силы. Кроме занятий Кундалини йогой, которые составляли основу программы, гостям и клиентам предлагались массаж, консультации, диета и мотивационные техники, направленные на то, чтобы улучшить качество жизни.

***Наркотики и восстановление сил несовместимы.  
Наркотики ничего не создают и не восстанавливают,  
они только разрушают.***

## ***Марихуана***

Марихуана далеко не безвредна. Марихуана поражает нервные центры в позвоночнике, в результате чего все 72 000 нервов оказываются повреждёнными. Кроме того, марихуана оказывает пагубное воздействие на функцию памяти.

Работа полушарий головного мозга поочередно активизируется и притормаживается в зависимости от активности ноздрей. Когда человек курит марихуану, то в зависимости от того, какая ноздря у него «открыта», деятельность соответствующего полушария сильно активизируется. Это создаёт эффект эйфории и искажение пространственного и зрительного восприятий. Проблема состоит в том, что под действием наркотика нормальная функция контроля расширения и сжатия нарушается. И тогда данное полушарие может начать «расширяться» в любое время и в любом месте, независимо от того, курит человек «травку» или нет. Человек становится рассеянным и забывает, что он делает. Я сама наблюдала, как в результате употребления марихуаны очень умные люди становились недееспособными и ненадёжными. Марихуана стимулирует клетки головного мозга и вызывает сдавливание спинномозговой жидкости.

Йоги Бхаджан указывал на тот факт, что в Индии марихуана растёт в диком виде, но там её больше уже никто не курит, потому что люди поняли, к каким губительным последствиям это ведёт.

## *Снотворные средства*

Тридцать пять миллионов человек в этой стране не могут спать ночью. Многие принимают снотворные таблетки. Снотворные средства делают человека невротичным, потому что после их приёма его тело спит, но подсознание – нет. И тогда всё переходит в бессознательное. А когда многое попадает в бессознательное, человек становится подобен сумасшедшему. У него полностью бездействует система нервного контроля. Его парасимпатическая нервная система совсем не работает. И никакие лекарства не могут излечить от этой болезни, потому что они не устраняют коренную причину, они действуют только на поверхности.



Йогиджи обучил нас йоговским методам, позволяющим засыпать без таблеток, лучше и глубже спать и просыпаться утром отдохнувшими и бодрыми. Об этом вы можете прочитать в главе, посвящённой сну.

## *Жизненные циклы*

В жизни человека можно выделить три группы временных периодов, или циклов\*, в течение которых у него происходят основные изменения. Это изменения в сфере сознания (семилетние циклы), разума (одиннадцатилетние циклы) и физической структуры (восемнадцатилетние циклы).

На протяжении первых восемнадцати лет физическое тело растёт, поэтому нам кажется, что мы можем делать практически всё что угодно без каких-либо нежелательных последствий для своего здоровья. Дети могут есть нездоровую пищу, обходиться без сна и без физической активности, они могут даже пить и курить, и при этом чувствовать себя вполне нормально. С восемнадцати до тридцати шести лет организм продолжает использовать свои резервы, поэтому нам всё ещё кажется, что нездоровые привычки сходят нам с рук. Объясняется это просто большой способностью нашего организма к самовосстановлению и адаптации. Но после тридцати шести лет – берегитесь! Резерв исчерпан, и теперь весь вред, который мы когда-

\* Подробно о жизненных циклах написано в книге «Мужчина и Женщина», серия «Гуманология – XXI век», Йога Экс-Пресс, изд.2, 2009. С.8.

то причиняли своему физическому телу, злоупотребляя им и пренебрегая его здоровьем, начинает проявляться и преследовать нас. У нас расцветает целый букет болезней: бурситы, артриты, пищеварительные проблемы, которые мы считаем признаком возраста. Но дело не в возрасте, друзья, а в недостаточности.

К счастью, никогда не поздно попытаться исправить положение. Даже если вам больше тридцати шести, не отчаивайтесь. Если вы практикуете Кундалини йогу, вы уже начали восстанавливать, исцелять и укреплять своё тело.

Однако Кундалини йога не всегда легка; её нужно ДЕЛАТЬ, это не то же самое, что проглотить таблетку или воткнуть иголку в руку. Йоги Бхаджан всегда говорил:

***Никакая свобода не даётся даром\*.  
Не бывает освобождения без труда.***

«Я знаю, что некоторые из вас принимали ЛСД, кто-то принимал «Ангельскую пыль», но вы можете освободиться от негативных последствий употребления этих наркотиков, если будете добросовестно выполнять садхану (регулярную ежедневную духовную практику). Я объясню вам механизм, как это действует. Все эти наркотики, стимуляторы, вещества возбуждающего и тормозящего действия (включая снотворные средства) влияют на открывающую и закрывающую функцию метаболизма головного мозга. Наркотики допустимо принимать только в случае крайней медицинской необходимости. В других случаях, когда мозг работает нормально, а вы принимаете наркотики, вы нарушаете его нормальную работу. Многие люди, которые регулярно практиковали садхану, полностью избавились от последствий и отклонений, вызванных употреблением наркотиков. Эти отклонения могут быть физическими, ментальными и духовными. Вот почему садхана состоит из трёх частей: первая часть затрагивает физическую сферу, вторая – ментальную, и третья – духовную. Мы должны каждое утро делать садхану, с полной верой в то, что постепенно получим от этого пользу.

Если вам непременно нужно быть от чего-то зависимыми, будьте зависимыми от ежедневной садханы. Никакие другие зависимости не приведут вас к свободе. Когда вы принимаете наркотики, вы несвободны. Нейроны вашего головного мозга становятся слабыми. Конеч-

---

\* Йоги Бхаджан использовал игру слов: freedom – свобода, free – свободный, бесплатный.

но, если хотите, принимайте наркотики. Какое мне до этого дело? Но учтите, что вы утратите свою назальную и гипофизарную чувствительность. Вы никогда не сможете ощутить тонкий аромат жизни. Жизнь всегда будет тяжела для вас». (Из лекции Й.Бхаджана)

## Кокаин

Кокаин даёт человеку ложное чувство непобедимости, и это, конечно, особенно привлекает молодых людей. Я думаю, они просто не верят данным статистики, которые свидетельствуют о том, что кокаиновая зависимость очень часто заканчивается летальным исходом. Или верят статистике, но думают, что с ними этого не произойдёт. Мы все склонны думать, что несчастья случаются с «другими людьми», но не с нами.

## Привычка или зависимость?

Все наши привычные формы поведения являются результатом того, как сияние индивидуальной души и частота нашего магнитного поля соотносятся с вселенской душой и магнитной силой. Когда я впервые услышала это объяснение Йоги Бхаджана, мне пришлось записать его и перечитывать снова и снова, чтобы понять. Главное, что нужно понять, это что у всех нас есть привычки, или привычные модели поведения. Без них мы не могли бы действовать в этом мире. Однако мы часто «перерастаем» привычки, которые у нас сложились. Мы меняемся, и тогда у нас возникает желание изменить свои привычки. Или у нас возникает такое желание, потому что мы знаем, что, изменив привычки, мы сможем изменить свою жизнь!

Переедание, принятие наркотиков, курение, употребление спиртного, азартные игры иногда превращаются в привычки, которые могут быть очень разрушительными для нас. Как изменить эти привычные модели поведения? Повысив свою частоту. Помочь в этом может мантра СА ТА НА МА, которая является ядерной формой «семенной» мантры САТ НАМ. Мантра – это проекция ума; это техническое средство для управления умом. Медитация СА ТА НА МА была описана в главе «Давайте поговорим о еде», и мы ссылались на неё в главе «Наши привычки». Вот ещё некоторые сведения о том, почему эти слогги так эффективны.



«Семенные», или бидж-мантры, – это звуки, которые полностью перестраивают привычные модели подсознательного ума. Когда мы производим звуковой поток САТ НАМ, мы активизируем такую энергию в уме, которая разрушает и создаёт привычки. Эта мантра является звуковым воплощением самой Истины: САТ (истина) – это реальность того, что существует, а НАМ (имя, идентичность) – это вибрация, которая создаёт то, что она называет. СА ТА НА МА – это основная эволюционная сила в человеческой душе, и её действие можно сравнить с расщеплением атома.

СА – бесконечность, начало. ТА – жизнь: из бесконечности рождается жизнь, существование. НА – смерть: жизнь порождает смерть или изменение. Из смерти приходит Сознание радости бесконечности, которое снова ведёт к жизни – МА – или возрождению.

На следующей странице вы найдёте медитацию «для разрушения зависимостей», в которой используется эта бидж-мантра...

*«Осуществление трудного требует много времени;  
осуществление невозможного требует его немного больше».*

---

\* Автор высказывания – Хаим Вейцман (1874–1952) – первый президент государства Израиль.

## *Разрушение зависимости посредством очищения подсознательного ума*

В этой медитации большие пальцы рук упираются в виски. Давление, которое они оказывают, вызывает ответный ток под телом шишковидной железы. Именно дисбаланс в этой незаметной области делает ментальные и физические зависимости такими стойкими.

В результате дисбаланса в этой области под шишковидной железой расстраивается пульсирующее излучение, регулирующее гипофиз. А поскольку гипофиз регулирует всю остальную эндокринную систему, то когда шишковидная железа бездействует, и тело, и ум выходят из равновесия. Данная медитация исправляет это нарушение. Она хороша для всех, но особенно эффективна для реабилитации при наркотических зависимостях, психических расстройствах и фобиях.

Эта медитация даёт эффект уже через 5–7 минут, но желательно практиковать её 31 минуту каждый день. Привычки у человека создаются и разрушаются в течение сорока дней. Для исправления наиболее глубоко укоренённых привычек может потребоваться ещё больше времени.

Как только шишковидная железа начнёт работать, это придаст вам сияние, вы освободитесь от старых привычек.

Итак, сядьте в удобную позу. Выпрямите позвоночник, подайте немного вперёд шесть нижних позвонков. Подушечки больших пальцев поместите на виски, там, где существует небольшое углубление, примерно в одном-двух сантиметрах в сторону от бровей. Это нижняя передняя часть лобной кости над височно-клиновидным швом. Разверните ладони так, чтобы они были раскрыты вперёд и затем сожмите кисти в кулаки.

Сомкните зубы, губы также держите плотно сомкнутыми. Мысленно произносите мантру СА ТА НА МА и ритмично сжимайте и отпускайте челюсти, изменяя давление на коренные зубы. Сжимайте челюсти на каждый слог мантры. При этом мышцы под подушечками больших пальцев будут двигаться. Чувствуйте, как они оказывают давление на пальцы, и, в свою очередь, плотно прижимайте пальцы к вискам.

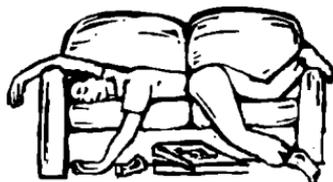
Глаза закрыты, внутренний взгляд направлен в точку между бровей. Чувствуйте беззвучную вибрацию слогов СА ТА НА МА. Начните с 5–7 минут, постепенно доведя время ежедневной практики до 31 минуты.

14

СОН

*«Сон, что нити  
развязывает у клубка забот\*».*

Вы когда-нибудь страдали бессонницей? Вам когда-нибудь приходилось принимать снотворное, чтобы заснуть? Вы когда-нибудь просыпались утром с таким чувством, как будто вас переехал десятитонный грузовик, или на вас наступил слон? Вам кажется, что вы не досыпаете? Вам хотелось бы обходиться меньшим количеством сна? Эта глава для вас!



Цель сна состоит в том, чтобы позволить телу и уму отдохнуть и восстановиться, и в какой-то степени исцелиться. Вы должны просыпаться отдохнувшими, окрепшими и бодрыми, готовыми встретить новый день. А как происходит у вас?

### *Четыре стадии сна*

Четыре стадии сна такие:

1. Первая стадия – это когда мы беспокойно возимся и ворочаемся. Это пустая трата времени и энергии. Если правильно подготовиться ко сну, через эту стадию вовсе необязательно проходить!

2. Дальше обычно следует поверхностный сон, стадия «грёз» (она тоже не является обязательной), из которой мы переходим в ещё более энергетически истощающую стадию.

---

\* Шекспир, «Макбет», Акт 2, сцена 1.

3. Сон со сновидениями. Нам может нравиться «смотреть» сновидения, но, на самом деле, то, что мы переживаем во сне, отнимает у нас в десять раз больше энергии, чем если бы всё это происходило на самом деле, в бодрствующем состоянии. Так что неудивительно, что мы просыпаемся такими уставшими – особенно, если за нами гнались тигры или космические чудовища. Эта стадия тоже не нужна. То, что нам действительно нужно, и чего мы должны достичь, это:

4. Глубокий сон без сновидений. Только на этой четвёртой стадии сна мы действительно восстанавливаем свои силы, и наши «аккумуляторы» перезаряжаются.

## *Опровержение мифа о восьми часах*

### *Сколько нам нужно спать?*

Итак, если вы не будете тратить драгоценное время на первые три стадии сна, вам вовсе не нужно будет спать восемь часов в сутки, поверьте мне!

Сейчас объясню почему: когда наше дыхание становится неровным и учащённым, это разрушает нервную систему. А через четыре с половиной или пять с половиной часов сна ритм нашего дыхания меняется, так что дольше этого времени спать нежелательно. На самом деле, стадия глубокого сна длится максимум два с половиной часа. Чем быстрее вам удастся достичь стадии глубокого сна, тем меньше времени вы потратите на другие стадии. Однако большинство из нас довольно долго входит в состояние глубокого сна, и также долго из него выходит.

На самом деле, здоровому взрослому человеку, ведущему относительно здоровый образ жизни, достаточно спать пять с половиной часов! (Говорят, что тот, кто в совершенстве овладел искусством сна, может полностью «выспаться» за 31 минуту!)

Такие великие, необычайно продуктивные люди, как мадам Кюри и Томас Эдисон, славились своей способностью спать короткими «урывками». Они никогда не спали по многу часов подряд. Победа над сном является одной из йогических способностей, которыми желательно овладеть! Способность восстанавливать свои силы за несколько минут – очень ценное качество в жизни. В одной статье

в журнале «Л.А. Таймс» было написано следующее: «Президент Джон Кеннеди обычно работал в «овальном кабинете» до 2–3 часов ночи, затем вставал в 7:30 утра, и днём ложился только на один час. Президент Клинтон пытается обходиться пятью часами ночного сна и коротким дневным отдыхом. Сальвадор Дали говорил, что ему достаточно спать четыре часа в сутки. Когда он чувствовал усталость, то садился на пол, брал в руку ложку и держал её над оловянной тарелкой. Как только он засыпал, ложка падала, и он просыпался, утверждая, что полностью отдохнул. Леонардо да Винчи решил спать по пять минут каждые четыре часа, в целом за день это составляло полчаса. Однако через пять месяцев он отказался от такой практики – у него постоянно звенело в ушах, и он часто прикусывал язык – и вернулся к своим обычным четырём часам сна в сутки».

Конечно, да Винчи немного перегнул палку. Однако мы можем научиться расслабляться настолько полно, что одиннадцатиминутный дневной сон будет оказывать просто чудотворное действие (конечно, в дополнение к хорошему йогическому ночному сну). На самом деле, лечь два раза в течение дня для короткого одиннадцатиминутного отдыха очень желательно, особенно женщинам.

К сожалению, мы часто ложимся в кровать настолько обременённые тревогами и заботами, что наш ум, как сломанная пластинка, продолжает снова и снова прокручивать одни и те же проблемы. Мы беспокоимся даже о том, сможем мы уснуть или нет, и это мешает нам уснуть. А если мы всё-таки засыпаем, то сон у нас очень беспокойный.

Получается порочный круг: когда сон беспокойный, дыхание неровное. Когда дыхание неровное, ум не может успокоиться. А когда ум неспокоен, мы не можем достичь стадии глубокого сна. В результате мы просыпаемся даже ещё более уставшими, чем были, когда ложились.

### ***Лучше всего – с востока на запад***

Чтобы сон был наиболее эффективным, кровать должна быть расположена с востока на запад. Да, ваше тело во время сна должно лежать перпендикулярно линиям магнитного поля земли.

Если вы просыпаетесь утром усталыми и в плохом настроении, это можно объяснить именно тем, что ваша кровать расположена с севера на юг.

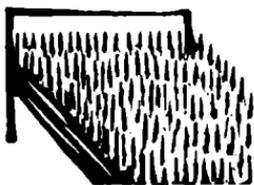
Расположение тела во время сна оказывает влияние на всю нервную систему. Не важно, в какую сторону обращена ваша голова,

главное, чтобы силовые линии тела располагались в направлении восток-запад.

Два главных врага позвоночника – машина и мягкая кровать. Нам нужно больше ходить пешком.

### *Будьте добры к своему позвоночнику*

Мягкая кровать может казаться более удобной, но чтобы обеспечить позвоночнику надлежащую опору, и чтобы сон был эффективным, нужно спать на твёрдой поверхности. Это не значит, что нужно себя мучить. Вовсе не обязательно, да и не желательно, спать на гвоздях. Но если вы хотите, чтобы вся ваша нервная система максимально расслабилась и отдохнула, вы должны обеспечить максимальную опору для своего позвоночника. Все 72 000 нервов нашего тела соединены с этими двадцатью шестью позвонками, которые составляют позвоночный столб.



Так что «прощайте, водяные матрасы и пышные перины!»

Подберите самый жёсткий матрас, который только сможете найти. Или попробуйте спать на пенопласте толщиной сантиметров в семь-восемь. Чтобы достаточно расслабиться и получить необходимый отдых, вам придётся избавиться от мягкой, прогибающейся кровати. Многие люди, которые могут позволить себе любые предметы роскоши, тем не менее предпочитают спать на персидском ковре или овечьей шкуре, постеленных прямо на полу с ковровым покрытием.

Итак, теперь вы знаете, как подготовить кровать. Но прежде чем в неё лечь, нужно ещё многое сделать.

### *Шесть шагов подготовки ко сну*

1. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы в течение дня у вас была хорошая физическая нагрузка, так чтобы ваше тело было готово к отдыху. Каждому человеку необходима ежедневная физическая нагрузка. Прогулка перед сном – тоже замечательно.

2. Не наедайтесь на ночь. Если вы ляжете с полным желудком, пищеварительный процесс потребует от вашего организма значительной активности, и это в то время, когда все системы организма должны снижать свою активность для перехода ко сну.

Чтобы быть психически здоровым, нужно каждый день **ПОТЕТЬ и СМЕЯТЬСЯ!**

(Возможно, вы захотите посмеяться во время своей прогулки на природе!)

лет. Это лучше, чем испытывать жажду во время сна. Когда организм обезвожен, он требует воды. Эта потребность возбуждает ум, мешая полноценному отдыху, и иногда вызывая плохие сны. Дети, у которых ещё хорошо развиты инстинкты (пока мы их не подавили), обычно просят перед сном стакан воды. Не отказывайте им.

5. Облейте ноги холодной водой или опустите их в холодную воду. Да, именно в **ХОЛОДНУЮ!** И затем насухо вытрите и хорошенько разотрите полотенцем. Тем самым вы стимулируете все 72 000 канала *нади* через нервные окончания, которые находятся на ступнях, и помогаете своей нервной системе подготовиться к глубокому расслаблению и сну. Чтобы усилить эффект, можно сделать также массаж стоп, когда вы будете уже в кровати. Или, ещё лучше (это уже предельная роскошь), чтобы кто-то помассировал вам стопы! Но подождите, не спешите ложиться, это ещё не всё.

6. Упражнения. После всех этих приготовлений, после того как вы почистили зубы, выпили стакан воды и омыли ноги, очень полезно сделать несколько упражнений Кундалини йоги.

***Вот ещё несколько способов подготовки к благополучному сну:***

- Почитайте что-нибудь вдохновляющее.
- Произнесите молитвы.
- Помедитируйте.
- Включите магнитофон и поставьте на повтор какую-нибудь приятную медитативную музыку, чтобы она играла, пока вы спите. Действующие на подсознание записи действительно работают.
- Теперь вы готовы к главному удовольствию. Это массаж стоп.

Если рядом нет никого, кто мог бы сделать вам массаж, то вы можете сделать его сами. (Подробное описание вы найдёте в разделе «Что можно делать».) Кстати, если вы хотите, чтобы ваш муж, жена, друг или подруга, ребёнок, родители, брат или сестра совершенно обожали вас, делайте им массаж стоп! Это наиболее сердечный, наиболее успокаивающий и утешающий целительный приём.



И ещё одна очень важная вещь, которую следует сделать перед сном:

*Прежде чем заснуть, возьмите все свои тревоги, заботы, идеи и проблемы, заверните их в пакет и поставьте его в своём уме на полку с надписью «Б-О-Г». Оставьте его там. Проснувшись, вы с удивлением обнаружите, что многое ушло, разрешилось или улучшилось. Даже весь пакет может исчезнуть!*

Не забудьте поставить свой внутренний таймер, чтобы он разбудил вас утром. Да, ваш подсознательный ум обладает замечательным чувством времени, и он исполнит ваше указание. Непосредственно перед тем, как вы начнёте засыпать, скажите себе, во сколько вам нужно проснуться. Для начала можете подстраховаться и поставить будильник. Вы будете удивлены, как быстро у вас разовьётся способность просыпаться по собственному желанию. Эта способность пригодится вам, когда вы решите практиковать йогический способ «Как просыпаться утром».



На занятиях Кундалини йогой для начинающих я даю специальную дыхательную медитацию, которую хорошо практиковать перед сном. Она описана в разделе «Что можно делать», наряду с некоторыми другими упражнениями, которые тоже хорошо делать перед сном.

Теперь вы готовы к тому, чтобы узнать йогические секреты погружения в глубокий сон.

### ***Четыре простых шага для перехода в глубокий сон без сновидений***

Даже если вы не выполнили в точности все подготовительные шаги (хотя с вашей стороны было бы разумнее их выполнить!), вы, тем не менее, можете попробовать сделать, уже лёжа в постели, следующее:

1. Лягте на живот и поверните голову на бок так, чтобы правая щека лежала на подушке (или на кровати, как вам удобнее). Таким образом, автоматически откроется левая ноздря, через которую поступает охлаждающая, успокаивающая энергия.

2. Начните глубокое, медленное дыхание, до предела вдыхая и полностью выдыхая. Конечно, дышать нужно только через нос, рот остаётся закрытым. Дышите осознанно. Сосредоточьте внимание на том, чтобы каждый вдох и каждый выдох были как можно более глубокими и продолжительными. На вдохе мысленно произносите САТ, на выдохе – НАМ.

3. Сделав несколько таких дыхательных циклов, закройте правую ноздрию рукой и продолжайте дышать, теперь уже только через левую ноздрию.

4. Как только вы почувствуете лёгкое состояние дремоты, которое обычно наступает примерно через десять дыхательных циклов, перевернитесь на спину или на бок, как вы привыкли, и продолжайте дышать медленно и глубоко, пока не заснёте! Кстати, лучше всё-таки спать на правом боку, чем на левом. Это более благоприятно для сердца и пищеварения, и, кроме того, левая ноздря остаётся открытой.

Если ваше дыхание будет медленным и ровным, вы быстро пройдёте предварительные стадии сна и практически сразу достигнете стадии глубокого сна без сновидений; вы избежите стадии сна со сновидениями, на которой теряется много энергии. А когда придёт время просыпаться, вы также легко и быстро вернётесь в бодрствующее состояние.

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ**

Для тех, кому интересно, привожу более научное объяснение йогических терминов, обозначающих стадии сна, в изложении доктора психологических наук Гуручарана Сингх Хальса. Он знает все технические термины. Я знаю только то, что работает!

**Бодрствование** – обычное мирское сознание, которое определяет «я» относительно обстоятельств и других объектов.

**Джугарат** – сознание, воспринимающее внутренний мир: фантазии, образы, психические впечатления, подсознательные накопления личности.

**Супан** – полное погружение в сновидения. (Очень истощает энергию!)

**Скупат**, или сон без сновидений – находится за пределами притяжения пяти элементов, в этом состоянии ощущается дух в его слиянии с бесконечностью, когда идентичность человека не основывается на внешнем мире.

**Турийя** – пробуждённый сон. Вы пробуждаетесь как Бесконечный Дух и осознаёте другие сферы «я». Именно поэтому Йоги Бхаджан говорит, что он ничего не знает о снах. «У меня никогда не было снов». Он пребывает в состоянии *турийя*, в котором постоянно присутствует Реальность «Я». В таком состоянии подсознательное погружение в сновидения и символы не требуются. То, что переживается в состоянии турийя – это видение, или интуиция.

## НЕВИННЫЙ СОН

Сказал Шекспир:

«...невинный сон, что нити  
Развязывает у клубка забот...»

Я думаю, что Шекспир  
Бессонницей не страдал,  
И также его не мучили  
Никакие ночные кошмары.

Не такие уж сладкие сладкие сны.  
Забирают они энергию  
Десятикратно большую,  
Чем дела повседневной жизни.

Перед тем как ложиться спать,  
Выпей стакан воды  
И дай отдохнуть желудку –  
Он будет твоим другом.

Собери все свои проблемы,  
Положи их в мешок на полочку.  
Напиши на мешочке – Б-О-Г.  
И к утру проблемы исчезнут.

Через левую ноздрю  
Дыши медленно и спокойно,  
Успокоится ум с дыханием.  
Будет глубоким твой сон.

Обновлённым ты встанешь наутро.  
А пока подготовь своё тело,  
Наставления дай уму.  
Будет сон для тебя удовольствием!

Перед сном помассируй стопы,  
Омыв их прохладной водой.  
На всю ночь тихонько включи  
Музыку для души.

Будут спокойны нервы.  
Спи на жёстком матрасе,  
Так советуют делать йоги.  
И будь счастлив, спокойной ночи!

## 15

**КАК ВСТАВАТЬ УТРОМ***Как это делают йоги...*

Конечно, вы можете поставить будильник или попросить кого-нибудь, чтобы вас разбудили. Но лучше всего (если вы достаточно сообразительны) накануне вечером сознательно установить свой внутренний будильник, сказав своему подсознанию, в какое время вы хотите встать. Подсознательный ум обладает очень точным чувством времени и будет рад сослужить вам службу!

*Всегда переходите от сна к бодрствованию медленно и постепенно.*

*Не делайте резких движений!*

*Берегите свою нервную систему.*

Когда, услышав звонок будильника, вы тут же вскакиваете с кровати, ваша нервная система переживает потрясение. Вместо такого резкого перехода от сна к бодрствованию попробуйте делать следующее:

**Не открывая глаз** сделайте глубокий вдох и вытяните руки за головой. Сделайте несколько глубоких, продолжительных вдохов и выдохов, вы-ы-ы-т-я-ни-т-е позвоночник и затем:

«Просыпаясь утром, скажите себе, что вы щедры, счастливы и прекрасны:

**человек щедр**, когда он знает свою душу;

**счастлив** – когда ни боль, ни удовольствие не затрагивают его;

**прекрасен** – когда, несмотря на невзгоды, он говорит на языке процветания.

Не считаете ли вы нужным вознести благодарность за свои руки и ноги, за свои глаза и уши?

В мгновения перехода от сна к бодрствованию посмотрите, насколько чудесен этот организм, который Творец создал для вас, чтобы вы могли использовать его во время своего пребывания на планете Земля».

*Йоги Бхаджан*

**Потянитесь как кошка.** Подтяните одно колено к груди и потянитесь им через тело, стараясь дотронуться коленом до кровати с противоположной стороны тела. Сделайте то же самое другим коленом. Скручивание должно быть максимальным. Это упражнение благотворно действует на кровообращение и нервную систему. При этом ваше электромагнитное поле приходит в равновесие.

Потягивание сразу после сна поможет вам в течение всего дня быть спокойным и уравновешенным – не забывайте делать его.

**Теперь откройте глаза!** Итак, до сих пор вы потягивались с закрытыми глазами. Теперь, продолжая лежать на спине, положите ладони сверху на закрытые глаза и только тогда, но никак не раньше, откройте глаза, чтобы взгляд был направлен прямо в ладони. Медленно, очень медленно поднимите руки вверх над лицом примерно на 45 см, продолжая смотреть на ладони. Это позволит зрительным нервам постепенно приспособиться к свету и расстоянию и поможет сохранить зрение. Берегите своё зрение, избегайте любого внезапного воздействия света.

**Разбудите своё лицо.** Теперь опустите руки, прикоснитесь кончиками пальцев к центру лба и начните круговыми движениями массировать лоб от центра к вискам и затем – по обеим сторонам лица вниз к подбородку. (На подбородке, с обеих сторон, находятся акупунктурные точки.) Затем помассируйте нос и уши, и коротко сожмите пальцами ноздри и мочки ушей, чтобы активизировать кровообращение. Сделайте ещё несколько глубоких, продолжительных вдохов и выдохов, чтобы открыть лёгкие и подготовиться к следующему этапу. Это:

**Поза Натяжения.** Лёжа на спине с прямыми ногами, соедините пятки вместе и поднимите голову и ноги примерно на 15 см над кроватью (не выше 30 см). Сфокусируйте взгляд на больших пальцах ног (или на одеяле, которое их покрывает!). В этой позе сделайте одну минуту дыхание Огня. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони обращены к бёдрам, но не касаются их. (Вы будете похожи на часового из Букингемского Дворца, за исключением того, что вам можно улыбаться.) Если глаза начнут слезиться, не беспокойтесь – это хорошо для их увлажнения. Если тело начнёт трястись, это тоже нормально – таким образом происходит настройка нервной системы. Если вы не можете удерживать эту позу в течение одной минуты без перерыва, выполняйте её частями, пусть даже по десять секунд.

Просто сделайте всё, на что вы способны, и не прекращайте усилий! Это упражнение стоит того, потому что:



Поза Натяжения настраивает Пупочный центр. Поскольку в пупке сходятся все 72 000 нервов нашего тела, поза Натяжения служит для настройки всей нашей нервной, а также пищеварительной систем. Также она способствует укреплению репродуктивных органов и половых желёз (местонахождение нашей созидательности и продуктивности).

**Нос к коленям.** Выполнив позу Натяжения в течение одной минуты, сделайте короткий перерыв и отдохните 15 секунд. Затем притяните колени к груди, обхватите их руками, прижмите плотно к телу и поднимите голову, так чтобы нос оказался между колен. В этой позе выполняйте дыхание Огня от тридцати секунд до одной минуты, энергично качая животом. Это упражнение стимулирует апану (исходящее жизненное дыхание) и способствует процессам выделения. Прана – это не само дыхание, а постоянно входящее в нас дыхание жизни, также и апана – это энергия выделения, или исходящее, очищающее дыхание, которое освобождает нас от токсинов. Чтобы усилить эффект упражнения, мысленно повторяйте синхронно с дыханием мантру ВАХЕ ГУРУ или САТ НАМ. Пусть мантра отчётливо звучит в вашем уме с каждым вдохом и выдохом. Затем глубоко вдохните, выдохните, успокойте дыхание и...

**Позаботьтесь о сердце!** Продолжая держать колени плотно прижатыми к груди, одним движением повернитесь на правый бок и отдышайте одну-две минуты. Эта поза способствует укреплению сердца.

#### Предостережение:

эта поза может быть опасна – вы рискуете снова заснуть и опоздать на работу.

**Теперь можно вставать.** Теперь вы готовы к тому, чтобы встать и пойти в ванную комнату. Не надевайте пока тапочки. Лучше идти босиком, чтобы ваше тело могло освободиться от излишков электромагнитной энергии, которая накопилась за ночь. Потягивания, кото-

рые вы выполняли в постели, служили для того, чтобы разорвать «кокон» вашего индивидуального электромагнитного поля и восстановить связь с землёй. Теперь прикосновения к стенам и краям в ванной комнате обеими руками помогут вам ещё лучше «заземлиться» и подготовиться к предстоящему дню.

**Будьте внимательны в туалете.** Как мы уже говорили в главе «Давайте поговорим о еде», когда вы идёте в туалет сразу после сна, у вас есть возможность проверить, насколько хорошо работает ваше пищеварение. Для этого нужно посмотреть, как ведёт себя ваш стул – тонет или плавает на поверхности. Если плавает, это означает, что ваш организм извлёк из пищи, которую вы съели, все полезные вещества и выводит только то, что не может быть использовано в процессах регенерации крови, костей и других тканей. Если стул тонет, значит, что-то не так, либо с вашей диетой, либо с пищеварительной системой, а возможно, и с тем и с другим. Также можно по цвету мочи определить, как работают ваши почки – моча должна быть не темнее золота.

**Почистите язык.** Вот один йоговский рецепт для гигиены полости рта – он помогает не только сделать ваши зубы белыми, но и сохранить здоровье: возьмите две части порошка калийных квасцов, смешайте с одной частью обычной пищевой соли, и этой смесью, как зубным порошком, чистите зубы. И, что ещё более важно, чистите также корень языка. Почему и зачем?

Ночью наш рот превращается в настоящий инкубатор, тёплый, влажный и уютный. В таких условиях бактерии устраивают оргию и размножаются, как безумные. Если вы не освободитесь от этих ядовитых накоплений, вы проглотите их с первым глотком жидкости. Поэтому, чтобы избежать самоотравления, дотянитесь зубной щёткой как можно дальше до корня языка так, чтобы слегка подавиться и с кашлем освободиться от вредной слизи. При этом железы, маленькие железы, расположенные в горле, тоже очистятся. Когда вы подавитесь и закашляете, ваши глаза увлажнятся. Это ещё один положительный эффект от такой процедуры. Йоги говорят, что она помогает сохранить зрение. Так что прислушайтесь к этому совету: используйте смесь квасцов и соли каждое утро. Я храню готовую смесь в чистой сухой баночке из-под горчицы. Я насыпаю немного порошка на ладонь, мочу зубную щётку и окунаю её в порошок. После этого, если хотите, можете почистить зубы вашей обычной зубной пастой. Обычно я так и делаю.

**Масло и вода.** Далее следует самое главное испытание дня, «фирменный» знак ЗНО, холодный душ! Но прежде чем вы встанете под душ – да, прежде чем вы встанете под душ – помассируйте всё тело с небольшим количеством масла. Очень хорошо использовать для этого миндальное масло, поскольку оно содержит большое количество минеральных веществ и хорошо питает тело через поры кожи. Примите этот совет! Когда холодная вода обрушивается на поверхность кожи (которая состоит из четырёх слоёв), вся кровь из более глубоких слоёв организма устремляется к поверхности в целях самозащиты, значительно активизируя кровообращение. Это называется гидротерапией. Такая процедура способствует укреплению всей нервной системы. Сейчас люди платят огромные деньги за так называемую «гидротермальную терапию», в то время как всё, что вам нужно – это свои собственные руки, холодная вода и мужество.



Кроме того, холодный душ оказывает ещё один благотворный эффект – в момент, когда холодная вода обрушивается на ваше тело, вы становитесь очень благочестивым человеком, потому что почти неизбежно вы начинаете кричать «О, Боже!» Вместо этого можете попробовать кричать «Вахе Гуру» (что означает «О, как великолепен Бог!»), или «Ан(г) Санг Вахе Гуру» («Бог пребывает в каждой части моего существа»). Вспоминание Бога всегда благословенно.

Несколько раз вставайте под воду и выходите из-под неё, постоянно растирая тело до тех пор, пока вода не перестанет казаться холодной. Не забудьте растереть подмышки (важные нервные центры) и внутреннюю сторону бёдер. Вы можете даже встать на одну ногу! И подошвой одной ноги растирать внешний свод стопы другой ноги. Только будьте осторожны – не поскользнитесь и не упадите! Женщинам также важно помассировать груди.

После того как вы одержите эту первую победу дня, энергично насухо разотритесь грубым полотенцем так, чтобы ваше тело действительно начало гореть и сиять! Наденьте свободную, удобную одежду, и теперь вы готовы к выполнению садханы – индивидуальной ежедневной духовной практики. Да благословит вас Бог, теперь у вас наверняка будет чудесный день!

### *Для женщин есть несколько исключений!*

Первое: не принимайте холодный душ во время менструаций. Второе: после седьмого месяца беременности холодный душ также не рекомендуется. В эти периоды лучше принимать душ комнатной тем-

Имеет значение не сама жизнь, а то мужество, которое вы в неё привносите\*.

пературы. Однако, начиная со сто двадцатого дня (когда новая душа входит в плод) и до седьмого месяца беременности холодный душ и хороший массаж (только не дольше трёх минут) очень полезны для будущего ребёнка – он родится крепким и здоровым!

Если вы любите горячий душ, прекрасно. Принимайте его вечером или в любое время дня, когда у вас есть возможность завернуться после этого в несколько одеял и попотеть, по крайней мере час или два. Но утром ваш лучший друг – это холодная вода. Холодный утренний душ активизирует кровообращение и стимулирует нервную и эндокринную системы.

---

\* Цитата из новеллы английского писателя Сэра Хага Валпола (1874–1952) «Сила духа». Йоги Бхаджан любил повторять это высказывание на лекциях.

16

**САДХАНА:****ВАШ СЧЁТ В ДУХОВНОМ БАНКЕ***На зависть ангелам**(Ангелы не могут практиковать садхану)*

Говорят, что даже ангелы завидуют нам, потому что только родившись в человеческой форме (после 8,4 миллиона жизней в других формах), существо может освободиться от круговорота рождения и смерти. Ни у каких других форм жизни такой возможности нет. Даже у ангелов.

Чтобы достичь освобождения, мы должны расширить осознание за пределы своего индивидуального сознания. Только тогда мы сможем слиться с безграничным Вселенским «Я», которое и есть наша истинная идентичность. Такое расширение требует мужества и постоянных усилий. Оно требует труда.

***«Освобождение невозможно без труда»***

Основная практика, направленная на достижение освобождения, называется садханой. Садхана – это основа, фундамент любого духовного устремления. Садхана – это ваше личное, индивидуальное усилие. Это основное средство работы над собой, которое вы используете для достижения цели всей жизни. Садхану можно делать в одиночку или в группе. Садхана – это любая регулярная практика, направленная на очищение вашего сознания, чтобы вы могли установить контакт с бесконечностью внутри себя. Садхана включает упражнения, медитацию и молитвы, охватывая, таким образом, все уровни вашего существа.

\* Йоги Бхаджан.

Каждый день, прежде чем встретиться с миром, прежде чем пойти на кухню и приготовить завтрак, прежде чем отправиться в школу или на работу, прежде чем сесть в машину и окунуться в напряжённую гонку автострады, сослужите себе добрую службу: настройте свою нервную систему и приведите себя в гармонию со своим высшим внутренним «я».

Садхана будет более эффективной, если делать её вместе с другими людьми. Чтобы перейти от индивидуального сознания к вселенскому, мы должны сначала пройти через групповое сознание. А групповая садхана как раз развивает групповое сознание. Вы обнаружите, что общаться и иметь дело с теми, с кем вы вместе делаете садхану, вам гораздо легче, чем с другими людьми, поскольку вы создаёте гармоничный внутренний канал общения.

Вы приветствовали  
сегодня свою душу?

### *Ранние утренние часы – правильное время / правильное место*

В течение дня есть определённое время, которое лучше всего подходит для медитации: во-первых, это промежуток от четырёх до семи часов утра, и затем, чтобы сделать переход от дневной активности к вечернему отдыху более ровным, от четырёх до семи часов вечера.



В ранние утренние часы, которые называют «часами амброзии» (два с половиной часа непосредственно перед восходом солнца), когда солнце находится под углом шестьдесят градусов к земле, энергия, которую мы вкладываем в садхану, даёт максимальные результаты. Окружающий мир погружён в тишину.

Пока не началась обычная суматоха и сутолока дня, медитировать и сосредоточиваться гораздо легче. В эти часы мы должны бодрствовать, чтобы получить первую солнечную энергию наступающего дня.

*Глупцы могут спать,  
но мудро поступает тот,  
кто встаёт до восхода солнца.*

*Йоги Бхаджан*

## ***Вы не можете так рано вставать?***

Если у вас никак не получается вставать рано утром, чтобы выполнять садхану, делайте её в любое другое время! В какое бы время суток вы ни делали садхану, это принесёт вам пользу. Однако оптимальное время для практики – это «часы амброзии». Если вы не можете делать садхану два с половиной часа, делайте час; если не можете делать час, делайте полчаса, или хотя бы одиннадцать минут. Если вы не хотите делать садхану, которая описана в этой книге, делайте какую-либо другую садхану, но, ради Бога (и ради себя), делайте что-нибудь!

### ***Особая Садхана одного святого***

Как-то жил один очень святой человек; он обитал в пещере, высоко в горах, в Гималаях. Многие годы он практиковал аскезу. Каждое утро перед восходом солнца он выходил из пещеры и стоял, ожидая, когда первые лучи солнца появятся из-за горизонта, освещая потрясающую панораму буйных зелёных лесных просторов, простирающихся на сотни и сотни миль вокруг. Когда он опускал голову вниз, то мог видеть в нескольких милях под собой кристально чистую горную реку, в сверкающих водах которой отражалась покрытая снегом вершина. Ему никогда не надоедало это восхитительное зрелище, открывающееся его взору каждое утро. Очарованный великолепием Божественного творения, он наблюдал, как восходит солнце, хлопал в ладоши в порыве радости и кричал во всю мощь своих лёгких: «Отлично, Господи, отлично, здорово!» Так он выражал свою благодарность Творцу. Это была его садхана.

## ***Рекомендации: как выполнять утреннюю садхану***

### ***Подготовка***

На самом деле, утренняя садхана начинается накануне вечером. Начинается она с того, как вы готовитесь ко сну, от этого зависит, сможете ли вы встать рано утром так, как это делают йоги. Одним из наиболее важных шагов в подготовке к утренней садхане является холодный душ. Да, именно холодный. Люди платят тысячи долларов за гидротермальную терапию, однако того же эффекта можно достичь всего за несколько центов в своей собственной ванной. Я не

устану повторять, насколько полезно принимать холодный душ: всего за пять минут он поможет вам открыть капилляры, активизировать кровообращение, пробудить и мобилизовать всю нервную систему. И всё, что вам нужно делать – это энергично растереть своё тело под струёй холодной воды до тех пор, пока вода не перестанет казаться холодной. После такой «настройки» вы готовы приступить к утренней садхане. Теперь я подробно опишу садхану, которую предписывает Йоги Бхаджан, и которую практикуют тысячи членов ЗНО во всём мире. Присоединяйтесь к нам!

### *Место*

Лучше всего выполнять садхану каждый день в одном и том же месте. Будет очень хорошо, если вы найдёте ашрам или центр йоги ЗНО и будете участвовать в групповой садхане – при этом каждый участник получает пользу от объединённой энергии. Конечно, можно делать садхану и у себя дома. Для этого выберите чистое и тихое место, в котором вас никто не побеспокоит. Можете установить там небольшой алтарь, используя картинки, цветы, статуэтки – всё, что создаёт у вас почтительный и благоговейный настрой. Этот алтарь будет способствовать фокусировке вашей медитативной энергии.

После того как вы настроитесь с помощью мантры **ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО** (пропев её по крайней мере три раза), выполните какой-нибудь комплекс упражнений Кундалини йоги (не забудьте про релаксацию в конце); и затем можете переходить к пению мантр.

### *Утренние мантры*

Сядьте в Простую позу на какую-нибудь подстилку из шерсти или хлопка. Одни используют овечью шкуру, другие предпочитают сложенное в несколько раз одеяло. Подстилка должна быть достаточно твёрдой, чтобы вы могли сидеть спокойно. Можно также сесть на стул или даже лечь на кровать, если этого требует ваше физическое состояние. Самое главное – чтобы ваш позвоночник был как можно более прямым.

Слова всех семи мантр утренней садханы приведены в конце этой главы. Начинаем мы с пения «долгого» варианта **ЭК ОН(г) КАР** в течение семи минут. Эта мантра открывает все чакры. (О том, как правильно петь эту мантру, говорится в разделе «Что можно делать».) Все остальные мантры утренней садханы можно петь на любую ме-

лодию по вашему выбору, с музыкальным сопровождением или без него. Есть много аудиозаписей всех мантр «Садханы Эпохи Водолея» в разном музыкальном исполнении. Попробуйте разные варианты и выберите тот, который подходит вам больше всего. Или придумайте свои мелодии. Только позаботьтесь о том, чтобы сохранить ту же относительную длительность слогов и тот же ритм, как если бы вы просто произносили их монотонно, без музыки. Внимание к ритму позволяет сохранить НААД, т. е. внутренний звук и силу слога. Это очень важно. Не все имеющиеся записи безупречны в этом отношении, однако, как говорится в писаниях, «Мантрам Сиддьям, Сиддхьям Парамешварам». Тот, кто овладел мантрой, овладел Самим Богом. Не ждите, что вы легко достигнете совершенства. Вам придётся самим решать, какая запись утренней садханы наиболее эффективна для вас. Одним из преимуществ групповой садханы является то, что вам не нужно делать выбор – вы просто следуете за ведущим. (Или вы можете сами вести садхану и делать её «по-своему»!)

### *Муки и экстаз*

Мне бы очень хотелось сказать вам, что утренняя садхана принесёт вам переживание блаженства. Но я не могу вам этого обещать. На самом деле, иногда это может быть очень неприятный опыт. Происходит процесс очищения – мусор, накопленный за многие жизни, начинает подниматься и выходить на поверхность. Поэтому во время медитации или пения мантр у вас могут появляться очень неприятные, отвратительные мысли. «Мусор» состоит из таких установок и чувств, как гнев, обиды, разочарования, жалость к себе, депрессия, неуверенность. В таком случае важно продолжать петь! Мантры делают свою работу – постепенно вы очиститесь и освободитесь от негативности, которая скрывала божественный свет внутри вас.

Негативные вибрации создают кирпичи негативности. Эти кирпичи накапливаются и из них выстраиваются стены негативности – стены, которые отгораживают нас от переживания Бога внутри. Именно это чувство разделения делает нас несчастными. Продолжая петь, мы вытесняем негативные вибрации, заменяя их позитивными, и тогда стены рушатся!

Если регулярно не очищать подсознание, негативность продолжает накапливаться. Достигнув точки насыщения, она перетекает в бессознательное, и тогда от неё уже действительно тяжело освободиться.

Мы не можем быть по-настоящему свободными, не можем управлять своим умом и своей жизнью, пока на нас действуют иррациональные импульсы из подсознания. Приходилось вам когда-нибудь делать что-то такое, чего вы на самом деле не хотели делать? Или делать что-то такое, о чём вы теперь жалеете? Наши желания и побуждения к действию или к бездействию, вызванные страхом, исходят главным образом из подсознания. Если мы не будем освобождаться от того, что там накапливается, у нас могут быть серьёзные проблемы!

После пения мантр в течение часа – или даже во время пения – не забудьте вознести благодарность Создателю. Это наилучшее время для молитвы.

Вы поработали со своим физическим телом с помощью упражнений Кундалини йоги. Вы поработали со своим умом, очищая подсознание с помощью пения мантр. Теперь время подкрепить свой дух и интегрировать все части своего существа, посвящая себя и все свои действия в течение предстоящего дня Единому Творцу, благодаря которому мы можем наслаждаться Его чудесным творением. Это время для поклонения, и вы сами решаете, как делать это.

Молитва – это когда мы разговариваем с Богом.  
Медитация – это когда Бог разговаривает с нами.

Вы можете молиться у своего собственного алтаря или в своём храме, церкви или в синагоге. Мы, сикхи, ходим в Гурдвару (буквальный перевод «ворота к Гуру». Другое написание: «Гурудвара»), которая служит нам храмом. «Сикх» в переводе означает просто ученик. Места богослужения сикхов открыты для всех желающих. Туда могут приходить люди любых верований, каст, любого цвета кожи, пола и возраста. Когда мы входим в гурдвару, прежде всего мы совершаем поклон. Это не только полезно для кровообращения, но также позволяет нам выразить намерение посвятить свою жизнь служению Богу и признать, что мы принадлежим Гуру. Мы «предаём себя воле» Гуру, делясь с Ним своими проблемами и тревогами. Затем мы поём, возносим традиционную молитву и слушаем отрывок из Сири Гуру Грант Сахиб, чтобы получить вдохновение и руководство на день. Сири Гуру Грант Сахиб – это священное писание, составленное из высказываний сикхских Гуру, а также просветлённых индуистских, мусульманских и суфийских святых, которые достигли наивысшего состояния йоги. По существу, все эти слова являются словами Бога, и когда мы повторяем или слушаем их, наше сознание

возвышается. Эта книга – ныне живущий Гуру сикхов. Затем все мы получаем гур-прасад, традиционное сладкое угощение, приготовленное из муки грубого помола, мёда и очищенного масла (буквально означает: «дар Гуру»). Вкус этой сладкой смеси напоминает нам, что всё, что мы получаем – сладостно, потому что всё исходит от Бога. Затем мы, сикхи, должны «идти работать и честно зарабатывать», чтобы нам было чем делиться с другими.

Бог уважает меня, когда я работаю, но когда я воспеваю Его, Он меня любит.

*суфийская поговорка*

Первым сикхским Гуру был Гуру Нанак. Он учил тому, что Бог живёт и дышит в каждом существе (звучит знакомо, не правда ли?), и что люди не должны спорить по поводу того, как служить этому Единому Богу. Поэтому сикхи не пытаются обращать других людей в свою веру; напротив, они уважают – и даже защищают – право любого человека выбирать, как ему служить Богу.

### *Удачного дня!*

Сделав садхану, вы очистили свой ум и подготовились к тому, чтобы вступить в новый день и успешно справиться со всем, что он вам принесёт. В течение дня старайтесь вспоминать и осознавать САТ НАМ с каждым вдохом и выдохом. Куда бы вы ни шли, что бы вы ни делали, помните, что САТ НАМ живёт и дышит в вас! (Помните, в главе «Дыхание жизни» было сказано: «наблюдайте за своим дыханием!»)

### *Счёт в духовном банке*

Утренняя садхана – это лучшее вложение в мире. Это подобно тому, как если бы вы клали деньги на счёт в духовном банке – вы всегда будете получать по крайней мере десять процентов прибыли. За каждый час утренней садханы вы получаете десять часов руководства и ясности! Вот почему в идеале садхана должна длиться два с половиной часа.

Практикуя в ранние утренние часы садхану, вы точно знаете, что в правильном месте и в правильное время вы делаете то, что нужно. Какое огромное чувство самоуважения и уверенности в себе приносит такое знание! Если вы действительно хотите, чтобы у вас был удачный день, садхана – это лучший способ его начать.

## САДХАНА

Кундалини йога, медитация и молитва.

Утренняя Садхана – этого хочет ваша душа.

Будьте добры к душе в нежный рассветный час.

Пусть будет свободен путь, почувствуйте свою силу.

Вы уже от природы божественны, вы Духовная Сущность Света!

Освободитесь от мусора и сияйте как можно ярче!

Мой ум может быть мне другом, я с любовью к нему отношусь.

Но он не всегда помогает, когда нужно думать ясно.

Весь день его осыпает град звуков и зрительных образов.

А ночью он затуманен фантазиями и снами.

Подсознательный ум постоянно неосознанно «загружается»

И в результате у нас – перегрузка превыше нормы.

«Накопившийся мусор убрать!» – знает любой программист.

Подсознательный мусор – причина большинства наших страданий.

Чтобы очистить ум, удалите ненужные файлы.

Сделать это совсем несложно.

Каждое утро – Садхана, вот ваше начало дня.

Возвышайте своё сознание и открывайте сердце!

Пойте мантры в течение часа,

Перезаписывая диск ума

Отточенный острый ум, достижение мастерства –

Вот лишь ряд преимуществ.

Священные вибрации в научной комбинации

Стимулируют гипоталамус, меняя связи нейронов мозга.

Воспевайте Имя Бога в начале каждого дня.

Все печали и скорби рассеются

В процессе очищения, должна я вам сказать.

Негативность выходит наружу – и это вполне нормально,

Ведь если её не трогать, не освещать её

Будет она лишь множиться – и это нехорошо!

Весь подсознательный мусор переполняет яму

Вашего бессознательного, глубокого и бездонного.

Ежедневно делайте чистку в доме ума,

Даже если будет стоять столб пыли.

Немудрено долго спать, пропуская лучи рассвета

Но благословенна душа, пробуждающаяся на заре!

Два с половиной часа перед восходом солнца –

Лучшее время для Садханы – это мнение мудрецов.

## 17

## О ЖЕНЩИНАХ

*Эта глава написана прежде всего для женщин, но я думаю, мужчинам тоже будет полезно её прочитать. Возможно, данная информация покажется немного шокирующей, но она стоит того, чтобы её прочитали!*

Основная предпосылка данной книги состоит в том, что каждый человек имеет право быть здоровым, счастливым и праведным. Мы, женщины, можем многое сделать, чтобы реализовать это право. Очевидно, для этого нужно что-то изменить. Любое изменение начинается с изменения установки, принятия другой идеи или концепции. Я приглашаю вас без предубеждений рассмотреть новый взгляд на нашу жизнь, нашу идентичность и наше предназначение как женщины. Некоторая информация может показаться вам шокирующей, но двадцать семь лет жизни, консультирования и наблюдения результатов этих идей убедили меня в их целесообразности и практичности!

Йоги Бхаджан говорит без обиняков. Он разрушает иллюзии и учит реальности. А такой подход не всегда популярен. Он предлагает нашему вниманию полное и универсальное знание об истинной природе и характерных особенностях каждого пола. На сотнях лекций и занятий он очень подробно объяснял, чем различаются мужчины и женщины. Возможно, мужчины пришли с Марса, а женщины с Венеры. Но теперь мы все живём здесь, на планете Земля, и мы должны научиться, как счастливо жить вместе.

Совершенно очевидно, что популярная ныне концепция о «равенстве» мужчин и женщин не принесла нам счастья и удовлетворения. Неудовлетворённость, депрессия и разочарование стали обычным делом. Уровень разводов продолжает расти, и ткань общества разорвана горечью и взаимными обидами мужчин и женщин. Несмотря на то, что одинаковая зарплата за одинаковую работу тоже важна, это не имеет отношения к фундаментальному вопросу о наших особых способностях, женском предназначении и о нашем влиянии на общество.

Я убеждён, что до тех пор, пока рождённые от женщин не будут уважать женщин, на Земле не будет мира.

*Йоги Бхаджан*

Йоги Бхаджан: «Вы должны завоевать свободу и своё право быть признанной как человек. Вам не должны платить меньше, чем мужчинам, вы не должны лишаться лучших возможностей только из-за того, что вы родились женщиной. Я не говорю, что вы должны стать мужеподобными, я лишь хочу сказать, что достоинство женщины требует достойного отношения.

Женщина является лучшей половиной, и нет никакой трагедии, когда мужчина открывает перед ней дверь. Со стороны мужчины это просто выражение его собственного, мужского достоинства... Я не прошу вас быть феминистками, я просто прошу вас быть очень достойными, настоящими женщинами».



*символ Ади Шакти*

***Каждая женщина – это Шакти:  
Сила Бога в проявлении***

Самым поразительным в отношении Йоги Бхаджана к женщине является, пожалуй, то, что он отводит ей очень почётное место, которое, по его словам, принадлежит ей по праву, данному ей Богом. Он настаивает на превосходстве и непобедимости женщины, когда она предъявляет свою законную силу и величие как «Шакти».

Слово «Шакти» означает женский аспект Бога, Силу, посредством которой «Он» создал своё творение. Ади Шакти – это Изначальная Сила.

### ***Сила женщины***

Мужчинам это может не понравиться, но, на самом деле, женщины в шестнадцать раз сильнее мужчин. Возможно, это не относится к мышечной силе, но они оказывают в шестнадцать раз более сильное эмоциональное влияние, у них в шестнадцать раз больше развито интуитивное знание, и в шестнадцать раз больше развит инстинкт самосохранения. Женщина выдерживает такое испытание, как рождение ребёнка; и она способна превращать кровь в молоко, чтобы кормить своего ребёнка.

Йоги Бхаджан: «Бог дал вам в шестнадцать раз больше храбрости и силы, чем мужчинам. Имейте сострадание к бедным парням! У них нет всех биохимических функций, которые есть у вас, у них нет лунного аспекта мышления, у них нет вашей утонченности и мягкости, и их нервная система не приспособлена к тому, чтобы иметь дело со всеми этими качествами, и, несмотря на это, они живут!»

Так что нет ничего удивительного в том, что влияние женщины на мужчину может быть огромным. Во все времена женщины вдохновляли мужчин на великие дела или вели их к гибели. То, что мы говорим мужчине, может либо вдохновить и ободрить его, поднять его дух, либо лишить его силы, сломить и иногда даже погубить. Но как же насчёт эксплуатации женщин? Да, это верно, женщина была унижена, поставлена в подчинённое положение, с ней плохо, оскорбительно и грубо обращались. Но так не должно продолжаться. Когда мы признаем и примем свою силу как женщины, мы сможем утвердить своё законное достойное и почётное положение в обществе.

Как показывает история, все общества и цивилизации, в которых к женщине не было уважения, в конце концов, приходили в упадок.

### ***«От цыпочки к орлице»: непобедимая женщина***

Понимая необходимость просвещения женщин в отношении их женской природы, Йоги Бхаджан создал специальную интенсивную летнюю обучающую программу для женщин. Первый Обучающий Лагерь для Женщин Хальса (Хальса означает «чистый») был организован в 1976 году на земле, которую Йоги Бхаджан купил в Эспаньоле, в штате Нью-Мексико. Лагерь работал восемь недель, и восемь недель женщины тоже работали! Они обучались всему, от боевых искусств и строевой подготовки до музыки и медитации. Йоги Бхаджан лично читал лекции и каждый день проводил классы Кундалини йоги. Он был намерен возвысить женщину в этой стране, превратить её из «цыпочки» в орлицу! Он подчёркивал благородство и величие женщины.

Йоги Бхаджан давал специальные медитации для женщин и делился древними секретами о том, как женщина должна питаться и поддерживать своё здоровье. Он затрагивал практически все аспекты жизни женщины, включая любовь, романтические отношения и фантазии (в противоположность реальности), брак и воспитание детей, постоянно пробуждая в нас самоуважение и напоминая нам о божественной природе Женщины. Он говорил: «Вы – Милость Бога».

В Эспаньоле и сейчас каждое лето в течение нескольких недель проводится Женский Лагерь, и женщины могут приезжать туда даже просто на выходные, чтобы восстановить свои силы и получить вдохновение и новые знания.

### *Что мужчина может знать о женщинах?*

Те, кто приезжают в лагерь в первый раз, иногда удивляются, как мужчина может так много знать о женщинах.

Во-первых, в детстве, которое проходило в Индии, юный Харбаджан Сингх Пури получил уникальный опыт, посещая католическую школу для девочек. В том месте, где жила его семья, это была единственная школа. Так что уже в самом начале своей жизни Йоги Бхаджан научился иметь дело с большим количеством женщин. Он рассказывал истории о том, как он ставил в тупик монахинь своими постоянными вопросами: неожиданными и по существу!

Мать Йоги Бхаджана была очень сильная, добродетельная женщина, чьё воспитание оказало на него сильное влияние. Он по сей день хранит память о ней, и всегда помнит то, чему она его научила. Однако его понимание женщины выходит далеко за пределы обычного мужского представления.

Как Мастер, как йог, Йоги Бхаджан рассматривает женщин – так же как и мужчин – с космической точки зрения. Он всегда помнит о том, что мы прежде всего души, отрабатывающие свою карму и усваивающие свои уроки в этих двух разных формах.

### *Солнце и Луна*

С космической точки зрения мужчина заключает в себе энергию солнца и излучает её, в то время как женщина представляет луну, лунную энергию. Она прибывает и убывает. Он – нет. Солнце всегда неизменно, оно светит и излучает тепло, несмотря на облака. Луна яркая, прекрасная, но отражающая. Если мы рассмотрим два этих элемента, то сможем понять основные характеристики мужчин и женщин. Она ярче всего светит, когда отражает свет солнца. Если вы отражаете мужчину, он ваш. А он завоёвывает её сердце, если он тёплый и излучающий, крепкий, непоколебимый и устойчивый. Значит ли это, что у женщины нет своей собственной идентичности? Нет, просто они разные. То, что вырастает под действием солнечной

энергии, не может существовать долго без питания и поддержки луны. Мужчина и женщина призваны дополнять и поддерживать друг друга. Он – сеятель, она – питающая и поддерживающая. Женщина вмещает в себя мужчину, так же как английское слово female (женский) включает в себя слово male (мужской), и слово woman (женщина) включает в себя слово man (мужчина)!

Ожидая от мужчин, чтобы они реагировали, чувствовали и думали так же как мы, мы сами создаём себе основу для разочарования. Мы обижаемся, когда мужчины не оправдывают наших нереалистичных ожиданий. Мы сердимся на них за то, что они мужчины, за тысячу разных вещей, которые они делают или не делают, просто потому, что они мужчины. Когда вы реагируете, помните о том, что эмоционально вы в шестнадцать раз сильнее их, поэтому, когда вы начинаете кричать на них или плакать, они не хотят и не могут с этим справиться. Они теряются, и поэтому могут начать сердиться, и тогда дело доходит до настоящей драки.

Вы можете сказать: «Позвольте, получается, что только женщины должны всё время приспосабливаться и подстраиваться? А как насчёт мужчин?» Хороший вопрос. Однако посмотрите на это с такой точки зрения: компьютер может печатать только то, что в нём запрограммировано, также женщины и мужчины были запрограммированы по-разному, поэтому у них разный подход к жизни. Мы все укомплектованы своим особым обеспечением. Так что, никто не виноват! Если у вас есть жалобы, обращайтесь к Богу, Он – Главный Разработчик, который спроектировал нас именно таким образом.

Женщина является воплощением творческой силы Бога. Слово «Шакти» означает «сила Бога в проявлении». Женщина воплощает в себе женский аспект Бога, посредством которого Он создал своё творение. Первичная, Изначальная Сила называется «Ади Шакти»; на востоке ей всегда поклонялись в форме разных богинь. В существе каждой женщины присутствует эта божественная сила, ожидая своего признания. Энергия Кундалини – это сила Шакти.

Каждая женщина – это Богиня.

Это стоит повторить:

Каждая женщина – это Богиня!

Всё учение Йоги Бхаджана и его уважительное отношение к женщине служит отражением следующих слов Гуру Нанака, записанных в священном писании Сири Гуру Грантх Сахиб (Аса Ди Вар, с.473):

В женщине мы зачаты, и из женщины мы рождены.  
С женщиной мужчина обручается, и на женщине он женится.  
С женщиной мужчина познаёт дружбу, и с женщиной  
Выстраивает жизненный путь.  
С женщиной мужчина обручается, и на женщине он женится.  
Когда женщина умирает, мужчина ищет другую женщину.  
Также и женщина не может без мужчины.  
Как можно называть плохой ту, от которой рождаются короли.  
Женщина также рождается от женщины.  
Без женщины никого не может быть.  
О, Нанак, только один Господь Бог существует без женщины...

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

(Данный материал взят непосредственно из лекций Йоги Бхаджана.)

### ***Будьте спокойны, удовлетворенны и сдержанны***

Никогда не показывайте свою слабость мужу или детям. Обратитесь внутрь, в пупочный центр, сосредоточьтесь там, и вы вскоре получите ответ. Единственное, что может сделать вас неудачницей в жизни, это тревога. Тревога возникает из-за противоречия между вашим чувством достижения и чувством распределения времени. Учитесь слушать других спокойно, а себя – в молчании. Когда вы не слушаете себя, вы естественным образом начинаете беспокоиться. Если вы не разовьёте свою личность, чтобы ваше присутствие было действенным, ваши слова тоже не будут действенными. Ваше присутствие должно показывать человеку, что он говорит с богиней.

### ***Потребительское отношение***

Жизнь оставляет в женщине глубокие отпечатки. Многие мужчины пытаются использовать женщину, как тюбик с зубной пастой. Они хотят, чтобы она всегда была «под рукой», а когда она им надоела, они заменяют её другой. Прежде чем вступать в отношения с мужчинами, женщина должна понять это и позаботиться о своей безопасности, потому что все временные отношения оставляют в ней очень глубокий след. Мужчины не обладают таким свойством, они не подвергаются такому воздействию.

## **Флиртующий ум**

Есть такая поговорка: «Высокомерный ум ещё чего-то стоит, но флиртующий ум не стоит ничего». Высокомерный ум упрям, и ему нужна информация, в то время как флиртующий ум просто разрушает сам себя. Ум, который разрушает себя, разрушает и всё окружение. Флиртующий ум – это самое худшее, что может быть у женщины. К сожалению, в результате особого свойства ума, женщине очень легко стать флиртующей, потому что она не знает, как себя контролировать. А когда женщина создаёт вокруг себя ауру флирта, ей уже очень сложно восстановить уважительное к себе отношение.

В Америке женщина имеет только две возможности: быть Богиней или быть проституткой.

*Йоги Бхаджан*

## **Медитация «Милость Бога»**

22 сентября 1970 года группа женщин, занимающихся Кундалини йогой в Сан-Франциско, обратилась к Йоги Бхаджану с вопросом, как им контролировать и направлять в нужное русло свои сильные, иногда сокрушительные и неуправляемые эмоции. Они осознали, что женщинам действительно есть над чем работать! В тот день Йоги Бхаджан впервые показал специальную медитацию, предназначенную пробудить силу Ади Шакти, богиню, внутри каждой женщины. Так появилась медитация, которую он назвал «Милость Бога». Её описание вы найдёте в разделе «Позаботьтесь о себе как о женщине» в конце книги.

Женщины не созданы для того, чтобы конкурировать с мужчинами. Они не созданы для того, чтобы бороться с мужчинами. Скорее, мужчины и женщины должны дополнять и поддерживать друг друга.

Так что же это значит? Конец борьбе между полами? Да, эта борьба может закончиться. И она может закончиться в пользу обеих сторон, если мы, женщины, признаем и оценим свою силу и начнём использовать её позитивно.

## **Курсы для мужчин – конечно!**

В течение нескольких лет Йоги Бхаджан проводил специальные курсы для мужчин и даже записал видеокассету «Курсы для мужчин». Однако курсы для мужчин были однодневными, в то время как Женский Лагерь продолжался несколько недель и проводился каждое лето. Йоги Бхаджан объяснял это тем, что женщины – гораздо более

сложные существа, чем мужчины, и что, в конечном итоге, мужчины получают гораздо больше пользы, если будут больше времени уделять тому, чтобы учить женщин быть хорошими жёнами и матерями.

### ***Совет Йоги Бхаджана мужчинам***

Когда женщина не может с вами разговаривать, повышает голос или спорит, это значит, что она скрывает своё чувство вины. К вам это не имеет никакого отношения. Просто её подсознательная личность напоминает ей о её прошлых слабостях и ошибках, которые она не хочет повторять, а вы оказываетесь «козлом отпущения». Она не должна себя так вести, но в это мгновение она разговаривает не с вами, а со своей подсознательной личностью; она погружается в прошлое. Дайте ей попить воды и постарайтесь сменить тему.

### ***Женщина – сама себе психиатр***

Женщина обладает «множественной» психической природой. В то время как мужчина может быть «единичным», для женщины это невозможно. Её природа подразумевает, что она должна защищать вторую жизнь – жизнь своего ребёнка. Природа дала ей подсознательную, интуитивную личность. Таким образом, у женщины есть обычная внешняя личность, а также – дополнительная. К сожалению, существование этой второй, дополнительной личности часто приводит к расщеплению целостности всей личности.

То, что было дано женщине как дар, в помощь выполнения её функции материнства, превращается в психиатрическую проблему... Весь западный психологический и психиатрический мир идёт по совершенно ложному пути – они консультируют женщин, не понимая, что по существу женщина не нуждается ни в каком консультировании. Её нужно просто пробудить. Женщине не нужны советы. Она может сама контролировать и направлять себя, тогда как мужчина не может.

### ***Как вывести женщину из себя***

Вы должны понять, что женщина гораздо пронизательнее, чем мужчина. Женщине не нужны советы и консультации. По своей природе она сопротивляется любым советам. Если вы хотите вывести женщину из себя, дайте ей какой-нибудь совет. Кроме того, она

выходит из себя легче, чем мужчина. Существо, которое способно превращать свою кровь в молоко, чтобы вскармливать потомство, способно на всё что угодно. Ребёнок может свести мужчину с ума за десять минут, а женщина спокойно выносит его двадцать часов подряд. Способности женщины распространяются также на ментальную и духовную сферы. Она обладает врождённой способностью энергично браться за любое дело. Она живёт в центре своего существа. Мужчина же живёт либо в своих яичках, либо в голове. Он не обладает естественной предрасположенностью жить в центре своего существа. Но женщина всегда живёт в центре, поэтому у неё одновременно работают и верх, и низ. В трактате о любви «Кама Сутра» говорится: «Даже когда женщина находится в постели и полностью сливается с мужчиной в совершенном соитии, она может думать о том, что в чайнике выкипает вода».

Не стоит недооценивать силу женщины.

*эпиграф «Домашнего  
журнала для женщин»*

## **БРАК**

***«Брак – это повозка, везущая нас в бесконечность»***

Уровень разводов в Америке достигает астрономической величины, но когда женщина понимает истинную цель и назначение брака (вместо каких-то своих фантазий), она способна создать счастливые и благополучные отношения и уютный домашний очаг, который мужчина будет любить и никогда не покинет. (Это не значит, что разводы всегда происходят по вине женщин, однако, как говорится: «Не стоит недооценивать силу женщины».)

Согласно высшему духовному пониманию, брак – это слияние, объединение двух душ, в результате которого образуется новый «сплав». Когда существуют два тела с одной душой, это называется браком. Вот это обязательство!

Об отношениях между мужчинами и женщинами и о браке написано множество книг, но учение Йоги Бхаджана по этому вопросу отличается радикальным образом. Оно подразумевает полную переоценку привычных представлений. Женщины, которые на практике применяли его концепции, смогли существенно изменить свою жизнь.

Вы должны понять, что такое брак. Супружество – это не простой путь. Супружество – это жизнь. Брак – это не просто определённая церемония, брак – это Бог.

В Западном мире люди совершенно не понимают значение брака. Его понимали на Востоке, но и там сейчас это знание утрачено. Так что в наше время институт брака находится в полном упадке. Люди не знают, что с ним делать, и не знают, что делать без него. Это приводит к тому, о чём мы узнаём из средств массовой информации: за браком следует развод, за разводом – новый брак, и этот процесс непрерывно продолжается. Но если мы действительно поймём, что такое брак, то, возможно, сумеем исправить положение.

Брак – это институт, основанный на доброй воле, когда две индивидуальности хотят объединиться. Это объединение двух эго с целью создания новой нейтральной личности.

Каковы преимущества и каковы недостатки такого объединения? Когда объединение действительно происходит, божественная сила, пребывающая в душе, начинает действовать. Без этого люди остаются просто отдельными индивидуальностями, они будут только кричать и ругаться друг на друга, и благополучие никогда не придёт в их дом. Это несомненный факт.

Брак – это отношения двух существ света, которые живут согласно своей интуиции, пониманию и в интересах общего и подлинного благополучия. Вы – помощники друг для друга. Назначение отношений – оказывать помощь. Постоянно. Смысл именно в этом...

*Йоги Бхаджан,  
Женский Лагерь,  
29 июня 1988 г.*

Супружество приносит счастье. Это слияние двух душ. Когда две души сливаются, уже не существует двух индивидуальностей. Тогда уже нет разделения на «он» и «она».

Чтобы получить сплав, мы соединяем и смешиваем два элемента. Сплав уже невозможно разделить. Его можно расплавить, превратить в жидкость, даже полностью сжечь, но когда образуется сплав, он приобретает свои собственные качества, свой объём, вес, своё молекулярное строение, свою комбинацию протонов, нейтронов и электронов. Не имеет значения, из чего образована латунь. Латунь обладает своими свойствами и качествами, своим удельным весом. В этом и состоит любовь, в этом и состоит брак, в этом и состоит жизнь, в этом и состоит счастье, когда муж-

чина и женщина полностью сливаются. Вот почему мы вступаем в брак перед Богом... У каждого человека есть свои недостатки. Вы разводитесь с мужчиной, у которого двадцать шесть недостатков, а потом выходите замуж за мужчину, у которого двадцать семь других недостатков. Какой в этом смысл? Разбитые сердца, разрушенные семьи. Бог живёт в уютных домах, а не в сумасшедших домах... И именно женщина создаёт домашний уют, именно женщина становится матерью и первым учителем для наших будущих поколений.

### *Относиться проще?*

Сейчас многие люди относятся к браку слишком просто: «О, если у нас не получится, мы разведёмся». И даже зачатие детей стало на удивление случайным делом. Йоги Бхаджан говорил нам: «Вы более серьёзно готовитесь к посадке розового куста, чем к зачатию ребёнка». Важно понять, что родители, особенно матери, играют решающую роль в формировании характера, системы ценностей и жизненных установок каждого поколения. Более подробно на эту тему мы поговорим в главе «Четыре учителя».

### *120-й день*

Существует прекрасный обычай чествовать будущую мать на 120-й день её беременности. Это день, когда душа входит в плод. Согласно древней мудрости, до 120-го дня, пока душа ещё не вошла в зародыш, в матке, на самом деле, нет «жизни», есть просто комочек плоти.

Начиная со 120-го дня, ребёнок уже воспринимает и усваивает всё, что поступает к нему через мать. Он слышит то, что слышит мать; чувствует то, что чувствует мать. Всё, что мать говорит и делает, оставляет на ребёнке определённый отпечаток.

### *Выдающийся ребёнок*

В своей автобиографической книге «Выдающийся ребёнок» Ширли Темпл Блэк – самая известная и выдающаяся художница-мультипликатор всех времён – пишет, что её мать, будучи беременной, специально ходила по музеям, слушала хорошую музыку, читала стихи и даже танцевала и пела, чтобы родить талантливого, музыкально одарённого ребёнка. В «Махабхарате» говорится, что буду-

ший воин Арджуна ещё в детстве мог разработать успешную стратегию битвы, потому что помнил разговор, состоявшийся между его отцом и матерью, когда он был ещё в утробе!

В ЗНО на 120-й день мы устраиваем большой праздник. Однако «виновником» торжества является не ребёнок. Люди приносят подарки, но не для ребёнка, а для женщины, которая готовится дать миру новую жизнь. Мы особенно чтим её в этот день, потому что она является посредником, через которого мир получает ребёнка, который станет «святым, героем или дарителем». Именно мать ответственна за то, чтобы передать ребёнку духовные ценности, чтобы он стал таким. И при этом она всё время должна помнить, что он принадлежит не ей, что он принадлежит только Богу. Ребёнок не является ни чьей собственностью.

### *Арендная плата*

Быть родителями – это работа, и довольно трудная. Родители ухаживают за ребёнком, учат его и воспитывают. Можно сказать, что родители платят «арендную плату»! В одном часто цитируемом стихотворении Халиля Джибрана говорится, что наши дети не принадлежат нам. Привязанность родителей к детям и негативные последствия этой привязанности – концепция, которую нам сложнее всего понять, потому что обычно мы путаем привязанность с любовью. Но это разные вещи. Это один из наиболее сложных уроков, которые нам, как женщинам, нужно усвоить – понять, в чём состоит различие между «материнской любовью» и «удушающей любовью».

***Каждая женщина должна помнить одно:  
НИКОГДА НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЮ НЕУВЕРЕННОСТЬ.  
Это ключ к величию.***

*Йоги Бхаджан*

### *Проявляйте внутреннюю богиню день за днём*

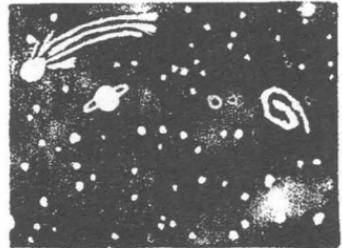
В том месте, где вы по утрам общаетесь с Создателем, повесьте табличку с надписью: «Буду ли я сегодня милостивой?» В этот день вам придётся быть милостивой, потому что вы задали себе такой вопрос, и ответ на него один: «Да!» Это должно проявляться в вашей

речи, в поведении, в том, как вы едите, разговариваете по телефону, принимаете душ, одеваетесь, ведёте машину и т. д. Каждое ваше действие в течение этого дня должно представлять вас как милостивое существо. Самое замечательное в этой практике то, что если вы сможете выполнять её в течение сорока дней, то достигнете такого состояния сознания, в котором постепенно сможете достичь полного совершенства.

## СИЛА ЖЕНЩИНЫ

### *Медитация для женщин\**

«...Ощутите свою женскую силу. Прикоснитесь к небесам, обнимите их и прижмите к себе. Превратите все океаны в одну каплю. И из этой капли выжмите все звёзды, солнца и луну. За пределами всего этого существует пространство, в котором вы должны возвышаться. Боги будут слушать зов женщины.



Звук в небесах, шелест листьев; музыка ветра; шум волн; облака в небесах и пыль на земле – всё приветствует зов женщины. Ангелы, пророки, мудрецы, святые, все они – воплощение молитвы женщины. Молитва женщины способна проникать сквозь небеса и за пределы всех пространств в самую бесконечность Бога; это единственная сила, достаточно чистая для того, чтобы проявлять Бога на Земле...»

«...Это истина. И вы должны пережить её на своём опыте. Женщина – это единственная сила. Живая, полная энергии, вибрирующая, её чувство слова – это единственное творческое чувство, это сознание...»

«...Мои дорогие дочери Бога, вам предстоит кое-что сделать. Наденьте свои доспехи, пробудите себя и идите. Небеса преклонятся перед вами. Ангелы спустятся с неба. Полубоги будут подчиняться вам, и Всемогущий Бог будет слушать вас. Потому что вы – единственный путь...»

\* Из лекции Йоги Бхаджана «Сила Женщины» («Power of Woman», 08.07.1985).

18

## ЧЕТЫРЕ УЧИТЕЛЯ

*О чём ваша мама  
никогда вам не рассказывала*

Наш первый учитель в этой школе жизни – мать, второй – отец, третий – окружение (школьные учителя, друзья и родственники...). И, наконец, четвёртый учитель – это наш Духовный Учитель, задача которого заключается в том, чтобы исправлять все неправильные представления, которые мы усвоили от первых трёх.

К сожалению, большинству родителей, включая моих и ваших, приходится полагаться на собственные инстинкты, а также на стереотипы, которые они переняли от своих родителей. Большинство из них не занимаются йогой, поэтому они могут наставлять нас только в рамках своих знаний и опыта. Какими бы благими ни были их намерения, все их наставления и уроки в отношении того, как обращаться с самими собой и с миром, оказываются окрашенными их собственными невротами и предубеждениями.

На нас и на формирование наших основных установок относительно себя и других людей оказывает влияние не только то, что говорят наши родители, но и то, что они делают, и что собой представляют. А мы в свою очередь сознательно или бессознательно передаём это «наследие» своим детям.

### *Мать*

Нашим первым учителем является мать. Начиная со 120-го дня беременности (именно в этот день душа вселяется в плод) и в течение первых трёх лет жизни её влияние доминирует. Именно под влиянием

ем матери главным образом формируются наши установки, привычки, предубеждения, восприятие себя и модели отношений, которые обычно сохраняются у нас всю оставшуюся жизнь. Как бы то ни было, влияние матери практически неизгладимо. «Пуповина» продолжает связывать нас с матерью ещё долго, после того как мы покидаем её лоно. Именно в эти первые годы жизни в нас закладываются семена страха неудачи или страха успеха.

## *Отец*

Нашим вторым учителем является отец. В возрасте от трёх до восьми лет его влияние преобладает. Он представляет мужской образ (или его отсутствие), который становится примером, или ролевой моделью для сына. Отец – это архетип для подражания, для любви или ненависти. Отец олицетворяет «мужчину». Для дочери отец становится эталоном, с которым она будет сравнивать всех других мужчин, которых когда-либо встретит.

## *Родственники и друзья*

Третий учитель – в форме наших братьев и сестёр, родственников, соседей, учителей и друзей – начинает оказывать влияние на наше сознание, когда нам исполняется примерно восемь лет. Тогда эти люди начинают играть главную роль в формировании нашей жизни. Влияние сверстников поднимает свою подчас страшную голову и становится всё сильнее, пока не достигает чудовищных размеров, в подростковом возрасте. Конечно, в идеальном случае влияние сверстников может быть полезным, поддерживающим, может способствовать позитивному росту, однако в большинстве случаев оно оказывает противоположное действие.

## *Духовный учитель*

Четвёртым учителем является духовный учитель. Большинство людей, живущих на Западе, практически не знают, кто такой «духовный учитель». Мы все страдаем от дефицита коллективной культуры, то есть, от общего недостатка знаний о природе и назначении духовного учителя, о необходимости и важности таких отношений в нашей жизни.



Что о себе думает сам духовный учитель? Вопрос не в том, что он о себе «думает», настоящий духовный учитель ЗНАЕТ, кто он. Он получил подтверждение своей идентичности через реальный опыт, и у него нет сомнений на этот счёт. Его жизненная миссия заключается в том, чтобы помочь другим людям достичь такого же переживания. А когда наша душа покидает тело, он помогает нам сделать этот переход. Так что его работа совершается больше на нефизических планах, чем на физическом.

Когда мы поднимаемся в горы, то нанимаем проводника – человека, который знает путь и технологию, как подняться к вершине, чтобы не упасть и не сломать себе шею. Он подсказывает нам, куда лучше шагнуть. И уже дело нашего выбора, следовать его инструкциям или нет. Такая же возможность выбора есть у нас на духовном пути. Духовный учитель подобен верёвке с крюком на одном конце, по которой мы можем безопасно взобраться, потому что она закреплена на вершине горы. Духовный учитель предлагает нам себя как верёвку. А мы должны установить связь с ним из своего сердца и удерживать эту связь! Тогда он берёт на себя весь вес нашей кармы, также как и вес всех других людей, которым он помогает достичь того же места назначения. Сам учитель никогда не обрывает эту связь, однако ученик может в любой момент отпустить «верёвку», и многие так и делают. Именно эта связь, которую мы устанавливаем из своего ума и сердца с духовным учителем, помогает нам освободиться от своего прошлого, от своей боли, от комплексов страха, ревности, жадности и гнева, которые причиняют нам так много страданий и удерживают в низшем сознании. Мой духовный учитель – Йоги Бхаджан.

Вот как Йоги Бхаджан описывает отношения ученик-учитель:

*Это подобно отношениям  
между молотком и камнем:  
когда они встречаются,  
летят искры.*



Отношения между учеником и духовным учителем приходится описывать с помощью аналогий, потому что они фундаментальным образом отличаются от всех других человеческих отношений. Это не отношения между личностями, хотя ученик может воспринимать их именно так!

Духовный учитель подобен грузовому лифту, который спускается вниз, на землю, забирает вас и поднимает до своего уровня сознания. Когда вы встречаете духовного учителя, ваше восприятие его зависит от вашего уровня сознания. Он может играть любую роль, которая нужна для вашего развития.

### *Время – тоже учитель*

Жизнь – это школа. У нас есть выбор: мы можем проходить свои уроки у Времени или получать их от Учителя. Духовный учитель действует как катализатор, ускоряя наш процесс обучения. Он экономит наше время (возможно, даже целые жизни). С духовным учителем наша жизнь вовсе не становится легче, но главной её целью становится духовный рост. Духовный учитель побуждает нас к тому, чтобы мы реализовали свой высший потенциал. Он не решает наши проблемы, и не должен их решать, потому что это НАША задача. Он просто даёт нам определённые инструменты и учит, как их использовать, чтобы справляться со всем, с чем нам приходится сталкиваться. Он может предлагать и советовать, но не может делать выбор за нас.

В Эпоху Водолея уже недостаточно просто знать что-то, мы должны постигать всё на своём опыте. Духовный учитель – не проповедник. Многие могут читать прекрасные лекции и цитировать писания. Духовный учитель даёт нам непосредственный опыт.

## 19

## МОЙ ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ

Когда я встретила Йоги Бхаджана, я думала, что «всё это я уже знаю», и не искала духовного учителя. Мне было около сорока лет. Я ездила в Индию и уже училась у многих других учителей. Не всё, чему я там училась, было так уж прекрасно, однако всё сыграло свою роль, чтобы привести меня к тому моменту, когда я смогла стать ученицей Йоги Бхаджана. Каждый человек рано или поздно получает возможность встретить своего духовного учителя, только не все узнают или принимают его. И я чуть не упустила свой шанс.

В тот день, когда я познакомилась с Йоги Бхаджаном, я призналась женщине, которая представила нас друг другу, что не доверяю ему. Тогда я не знала, что настоящий духовный учитель является зеркалом нашего сознания. Если ты подходишь к нему со своим раздутым эго, то сразу же получаешь своё собственное отражение, и самым недвусмысленным образом! Будучи жестоко обманутой в прошлом одним человеком, которого ошибочно считала своим духовным учителем, я была полна скептицизма. И переполнена гордыней! К моему счастью, меня весьма впечатлила глубина света и любви, которые я увидела в глазах этого учтивого, вежливого йога.

Истинный духовный учитель уже достиг состояния «йоги», или божественного соединения со своей собственной бесконечностью. И ту же самую божественную идентичность он видит во всех других людях. Поэтому он по-настоящему любит и принимает каждого. Эти истинные духовные учителя, «мастера», «святые», йоги, пытаются пробудить нас к реальности. В процессе этого они обычно устраивают нам хорошую встряску: подвергают нас испытаниям, учат нас и молятся о нас. Их миссия – помочь нам осознать свою истинную природу божественных существ, заключённых в человеческую форму. И за это их часто подвергают гонениям или мученической смерти.

Впервые я увидела Йоги Бхаджана 22 декабря 1968 года на лекции в Культурном Центре «Восток-Запад». После завершения программы небольшая группа участников отправилась вместе пообедать. Среди нас был и «йог». Он сидел за столиком напротив меня, и я была очень удивлена, когда он наклонился в мою сторону с другого конца стола и произнёс: «У вашего сына проблемы, верно? Я могу ему помочь». Я не знала, как понимать этого странного высокого человека с такой необычной внешностью. Но поскольку у моего сына действительно были серьёзные проблемы, я не хотела упускать хоть какую-то возможность помочь ему. Поэтому несколько дней спустя, на Рождество, я позвонила Йоги Бхаджану, и мы встретились. Он не только рассказал мне историю своей жизни, он также рассказал мне историю моей жизни!

Вы не человеческие существа, получающие духовный опыт: вы духовные существа, получающие человеческий опыт.

Способность заглядывать в самые сокровенные глубины человеческого существа, знать, что пережила эта душа, а также видеть её судьбу – одно из главных качеств духовного учителя. Видение Йоги Бхаджана не ограничивалось одними только внешними явлениями.

Вот что он мне рассказал: его пригласили преподавать Кундалини йогу в университет Торонто. Однако за день до того, как приземлился его самолёт из Нью-Дели, декан факультета, который его пригласил, погиб в автомобильной аварии. Работа была потеряна. В придачу к этому его багаж потерялся в дороге. Конечно, пандиты и астрологи в Индии предупреждали его, советуя отложить поездку до более благоприятного времени. Они говорили, что если он не повременит с отлётом, на Западе его ждут большие трудности. Однако, как все мы потом имели возможность убедиться, отступить перед трудностями было не в характере Йоги Бхаджана. Он встречал испытания лицом к лицу. Он слушал советы, которые ему давали, но всегда поступал согласно своему собственному внутреннему руководству.

В Канаде он действительно оказался чужим в чужой стране, столкнувшись с совершенно другой культурой. Холодная канадская зима только что началась. Ему приходилось обматывать свои ботинки газетами, чтобы сохранять тепло. Он не знал, что он будет есть в следующий раз. Потом он получил работу в одном книжном магазине. Когда его пригласили на выходные в Лос-Анджелес, он охотно согласился. Тогда мы с ним и встретились. После нашего разговора 25 декабря я предложила на следующий день подвезти его на одну

из встреч. Во время этой поездки он дал мне мантру, которая изменила всю мою жизнь. Йоги Бхаджан объяснил мне, что в этом мире нет ничего более сильного, чем молитва матери о её сыне. Он написал на маленьком листочке бумаги слова: ЭК ОН(Г) КАР САТ НАМ СИРИ ВА ГУРУ, и сказал, что если я буду петь эту мантру на одном дыхании из пупочного центра по одному часу до восхода солнца каждый день и молиться за своего сына, с ним всё будет в порядке. (В тот момент я даже не знала, где находится мой сын – я знала только, что он пытался покончить с собой, и самовольно покинул Армию Соединённых Штатов.)

В то время я уже выполняла определённую духовную практику каждый день, и она включала несколько других мантр. Поэтому, когда Йоги Бхаджан дал мне эту мантру, я спросила: «А как мне быть со всеми остальными моими практиками?» (Суфийское пение, индийская мантра Гопи и ведантическая медитация.) Он сказал: «Продолжай всё это делать, но попробуй ещё и эту мантру».

Мне показалось это разумным, так что я последовала его совету. На второй день практики я получила такой глубокий опыт, что едва могла дождаться, чтобы позвонить и сказать ему: «Мне ничего другого не нужно; это – то, что надо». Сейчас, двадцать семь лет спустя, мы поём много других мантр, которым нас научил Йоги Бхаджан, но эта первая мантра продолжает оставаться «моей».

(С радостью хочу сообщить, что уже через десять дней я получила известие от сына. Он нашёл «убежище» в Беркли, но это уже совсем другая история, о которой можно написать отдельную книгу! Нам удалось уладить дела с армией. Я до сих пор берегу тот драгоценный клочок бумаги, на котором Йоги Бхаджан написал эти восемь магических слов – он бережно хранится в моём дневнике о первых днях ЗНО.)

Во время нашего первого разговора Йоги Бхаджан сказал мне: «Ты уже долго была ученицей, пора стать учителем». Он сказал, что приехал сюда, чтобы готовить учителей, а не искать учеников. Тогда я иронично подумала про себя: «Ну что ж, желаю успеха». Он также сказал, что хотя я много знаю, он мог бы помочь мне «свести всё это воедино». И я подумала: «Что он о себе возомнил?»



Потом я узнала что! Это был удивительный живой феномен постоянной творческой активности. Когда он читал лекции, через него шёл спонтанный поток божественного вдохновения. В какую бы ситуацию он ни попадал, он всегда мог настроиться на потребности данной группы людей, данного времени и места. Йоги Бхаджан – это канал, «почтальон», передающий божественное послание о том, что каждый из нас – душа, что наша идентичность – Истина (САТ НАМ), и что мы здесь для того, чтобы осознать и пережить Это. Он говорил нам, что глупо и неправильно служить и поклоняться посылному. Однако, по моим наблюдениям, также глупо игнорировать его послание!

Что касается Йоги Бхаджана, нужно отбросить все представления о том, что представляет собой духовный учитель. Он умел так мастерски сбить вас с толку, ввести в замешательство ваш разум, что вы невольно оказывались за пределами своего ума. Мы не можем осознать Бога, пока наше восприятие ограничено рамками интеллекта.

Будучи Учителем, Йоги Бхаджан постоянно подвергал нас испытаниям. Его излюбленной техникой было «расшевелить, спровоцировать, посмотреть в лицо и возвысить». Таким образом, он побуждал нас выйти за пределы своего маленького, ограниченного эго, и это не всегда пользовалось популярностью. Мы (точнее, наши эго) часто обижались на то, что он нам говорил. Бывает трудно проглотить правду о себе, и ещё труднее – переварить.

Я никогда не встречала никого другого, кто бы так искусно «находил мои слабые точки». Но, увы, я знаю, что пока у меня есть эти слабые точки, на которые можно надавить, я всё ещё живу в своём эго и продолжаю реагировать, и это препятствует моему духовному росту.

Иногда испытание заключалось просто в том, чтобы понять – то, что он нам сказал, или ситуация, в которой мы оказались, это испытание. Испытание на что? На те качества, которые мы должны приобрести, чтобы успешно окончить эту земную школу жизни: неприязнанность, терпение, веру, доброту, послушание, подчинение воле Бога, смирение.

Все мы разные, и у каждого из нас своя «учебная программа», которую мы должны усвоить. Поэтому духовный учитель обеспечивает индивидуальное обучение под своим непосредственным руководством каждому ученику, и при этом он также должен научить



каждого универсальным принципам, которые применимы ко всем людям. Учение Йоги Бхаджана основано именно на таких универсальных Истинах.

Для многих молодых людей в 60-е и 70-е годы он стал «вторым отцом». Терпеливо, с юмором и любовью, побуждая, вдохновляя и увлекая, он помог целому поколению выбрать Кундалини йогу вместо наркотиков. Он никогда не говорил «нет», или «не делайте» то или это; он предлагал альтернативы. В течение целого года он вёл по три занятия шесть дней в неделю, а также воскресный класс по медитации.

Между тем он изучал нашу культуру, наши взгляды и представления, наши личные истории насилия и отсутствия заботы в детстве, предательства и отверженности. Из сострадания к нам он начал искать дополнительные возможности, чтобы помочь нам исцелиться и укрепить себя. В рамках ЗНО он организовал такие мероприятия, как специальные садханы летнего и зимнего солнцестояния, а также обучающий лагерь для женщин. В 1970 году, став Махан Тантриком, он возложил на себя даже ещё большую нагрузку и ответственность, приглашая всех желающих участвовать в курсах групповой медитации Белой Тантры, которые начал вести.

За годы, проведённые вместе, он раскрыл нам многие секреты своей личной философии жизни. Вот некоторые из них:

### Пять основ силы Йоги Бхаджана

1. Никогда не позволяй выходить из тебя тому, что может причинить вред другим.
2. Никогда не впускай в себя то, что может причинить вред тебе.
3. Никогда не унижай ни друзей, ни врагов.
4. Освещай тёмные углы, в которые никто не решается войти.
5. Всегда сохраняй бодрость духа и гармонию во всём.

Возможно, вы никогда не встречались с Йогой Бхаджаном. Но я вас заверяю, что если вы практикуете Кундалини йогу, и, тем более, если вы преподаёте её, именно он, его сила и руководство направляет и поддерживает ваш духовный рост. Когда вы поёте он(г)

НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО, он и все духовные учителя, которые ему предшествовали, приходят к вам на помощь. Привлекаемые этими словами, как добрые ангелы-хранители, они приходят к вам в своих тонких телах, будучи не воплощёнными людьми, а духовным сознанием.

### *Золотая цепь*

На протяжении веков духовное знание, сознание и сила передавались от мастера к ученику по непрерывной цепочке, звенья которой выкованы из почитания, послушания, преданности и смирения, что касается учеников, и из бесконечной любви и жертвенности – что касается учителей. Эту непрерывную связь иногда называют «золотой цепью».

### *Махан Тантрик*

Йоги Бхаджан отличается от других духовных учителей тем, что он также является Махан Тантриком нашего времени. Это означает, что он – единственный ныне живущий\* мастер Белой Тантры в мире, поскольку в одно и то же время на планете может быть только один такой мастер. Он является учителем мира, особым посланником, которого Бог назначил и уполномочил пробудить миллионы спящих душ на этой планете.

Он – Учитель учителей. Его слова обладают невероятной силой. Его существо вибрирует в гармонии с космическим сознанием, и он чувствует всё прежде, чем это произойдёт. Однако он несёт определённую ответственность как учитель, поэтому он не может говорить всё, что знает. Его сила не является его собственной – и он знает об этом. Он говорит, что его сила – в его внутренней молитве, тихой, спокойной и мирной. (Хотя во внешнем проявлении его энергия часто действует, как торнадо – многие ученики могут это подтвердить!)

---

\* Перевод этой книги выполнен по оригинальному изданию 1998 года. Йоги Бхаджан оставил своё физическое тело 6 октября 2004 года. В настоящее время Йога Белой Тантры проходит по всему миру. Йоги Бхаджан проводит её, пребывая в Тонком теле, через обученных им фасилитаторов.

## *А вы залезете на дерево?*

Йоги Бхаджан рассказывал одну замечательную историю, как Сант Хазара Сингх, его учитель Кундалини йоги в Индии (и Махан Тантрик того времени), испытывал его. Однажды он поехал с учителем встречать одного важного человека. На нём была надета его лучшая, тщательно накрахмаленная одежда и начищенные до блеска туфли. По пути Сант Хазара Сингх попросил водителя остановиться и велел молодому Харбаджану Сингху выйти из машины. Он указал ему на растущее неподалёку дерево и сказал, чтобы он взобрался на него и не слезал до тех пор, пока он не вернётся. Как прилежный ученик, ни минуты не колеблясь и не спрашивая «зачем?», юноша выполнил всё, как ему было сказано. Учитель уехал. Прошло три дня и три ночи. Харбаджан продолжал сидеть на дереве! Когда учитель наконец вернулся и позволил ему слезть, он даже не спросил ученика, как тому удалось выдержать это испытание, и не похвалил его за послушание и находчивость. Это происшествие вообще не обсуждалось. Конечно, дело было в Индии, где все понимают, что значит – служить духовному учителю, и что можно обрести благодаря этому служению. Йоги Бхаджан знал правила таких отношений: никогда не спрашивай «зачем?», никогда не отказывайся, а просто говори «Да, сэр» и выполняй. Только Богу известно, что бы мы с вами делали при подобных обстоятельствах.

Духовный учитель никогда не удовлетворяется чем-то меньшим, чем большее, на что способен ученик. Его задача заключается не в том, чтобы хвалить нас за наши успехи, а в том, чтобы немедленно предоставлять нам следующий урок, чтобы мы могли продолжать расти. Он никогда не остаётся доволен.

Йоги Бхаджан рассказал нам много историй о своём ученичестве. Одна из них относится к тому времени, когда он был молодым военным офицером и уже довольно продвинутым йогом. Он хотел получить определённую кривую от одного учителя, которого никогда не видел. Каждый день он приходил, чтобы засвидетельствовать своё почтение, надеясь на аудиенцию. Но учитель на протяжении нескольких месяцев игнорировал его. Затем он передал Харбаджану, что тот должен каждый день лично готовить морковный пудинг и приносить ему в качестве подношения. Он также хотел, чтобы Харбаджан каждый раз, идя к нему, проходил пять миль пешком. Так продолжалось месяцы, прежде чем учитель заговорил с ним. Молодой офицер, в безупречно накрахмаленной и отглаженной форме,

должен был оставлять машину с водителем и проходить оставшийся путь пешком, босиком, неся в руках морковный пудинг. И он делал это. А вы стали бы?

Здесь, на Западе, нас не учили уважать космические законы, которые управляют отношениями ученик-учитель. Собственно, большинство людей даже не знают, что это такое. Поэтому в своём неведении мы не можем в полной мере воспользоваться теми преимуществами и благами, которые может дать нам учитель. Верно также и то, что некоторые люди, называющие себя «просветлёнными», злоупотребляли ролью Духовного Учителя. Поэтому, прежде чем вступить в отношения с каким-либо учителем, вы должны тщательно исследовать эту область и прийти к собственным заключениям. Я пятнадцать лет изучала этот вопрос, читая о духовных учителях в книгах, а также проходя свой собственный опыт. Методом проб и ошибок я исследовала различные духовные пути, прежде чем встретила Йоги Бхаджана. И одно могу сказать вам наверняка – остерегайтесь учителей, которые хотят, чтобы вы поклонялись им. Но если вы считаете кого-то своим учителем, он заслуживает вашего полного почитания и уважения. Если это истинный Учитель, и если вы хотите чего-то достичь, то от вас потребуются полное послушание. Тот, кому суждено идти впереди, должен сначала научиться следовать за другим. Однако всегда помните, учитель – это проводник, а не пункт назначения.

### *Учитель учителей*

Йоги Бхаджан выполнил своё обещание – он подготовил сотни учителей Кундалини йоги. В 1969 году он основал ЗНО (Организация «Здоровые, Счастливые, Праведные»), организацию по подготовке учителей, которая сейчас имеет свои центры по всему миру. Он говорил нам:

Если вы хотите что-то узнать, прочитайте об этом. Если хотите что-то понять, напишите об этом. Если хотите овладеть чем-то в совершенстве, учите этому других.

Он хотел, чтобы мы все были мастерами. Он говорил, что мы должны стать «в десять раз лучше», чем он. И он говорил это всерьёз.

Служите наследию, а не тем, кто его передаёт.

*Йоги Бхаджан*

И он также предостерегал нас всех, тех, кто собирался стать учителями: «Вы будете подвергаться испытаниям в одной из трёх областей: деньги, секс или власть, а возможно, и во всех трёх». Преподавать Кундалини йогу – это большая ответственность и привилегия. Говорят, что если учитель не оправдывает оказанное ему свыше доверие, то в следующей жизни родится тараканом!

## ***Поэзия и искусство***

Йоги Бхаджан написал много-много стихов. Некоторые из них опубликованы в книге «Фурман Хальса». Многие его стихи положены на музыку и записаны на аудиокассеты. Он также рисовал картины, разрабатывал ювелирные украшения и собрал замечательную коллекцию скульптуры, картин и других произведений искусства. Всю эту коллекцию он передал в архив Сикхской Дхармы. Сейчас планируется создать музей для всех этих сокровищ.

## ***Биография йога***

Харбаджан Сингх родился 26 августа 1929 года в деревне Кот Харкаран, которая сейчас находится в Пакистане. Отец его был врачом, а мать – очень благочестивой и сильной женщиной. В шестнадцать лет Харбаджан овладел Кундалини йогой. Когда Индия подверглась разделу, он был ещё подростком, но взял на себя обязанность вывести тысячу людей своей деревни в безопасное место вблизи Нью-Дели. В юности Харбаджан учился у многих учителей, в том числе – у своего почтенного деда, Бхаи Фатех Сингха, и у Махан Тантрика Сант Хазара Сингха. Он посещал пенджабский университет, специализируясь в экономике, занимался разными видами спорта и был непревзойдённым участником дебатов. У меня до сих пор хранятся его многочисленные грамоты. Он был капитаном футбольной команды и чемпионом по лёгкой атлетике. В подготовке к спортивным соревнованиям ему помогала практика Кундалини йоги. Он всегда был победителем!

Его жизненное кредо: Поймите, что Бог есть во всём, в большом и в малом.

Харбаджан женился на Индерджит Каур, и у них родились три сына (а сейчас и пять внуков; внуки родились уже в Соединённых

Штатах). Перед тем, как приехать в Америку, он служил офицером в Индийской армии, начав свою военную карьеру с командования мотострелковой дивизией, и восемнадцать лет проработал на Индийское Правительство.

В 1976 году Харбаджан Сингх Хальса Йоги-джи стал гражданином Соединённых Штатов.

В 1980 году получил докторскую степень по психологии. Его докторская диссертация называется «Коммуникация: обвинение или освобождение».

Его девиз: Если вы не видите Бога во всём, вы не видите Бога совсем.

## 20

### ОБЩЕНИЕ

Люди совершенно неправильно понимают общение.

Как правило, вы испытываете потребность говорить,

Когда вы рассержены,

Когда вы взволнованы,

Когда вы обижены,

Когда чувствуете неуверенность, или

Когда разыгралось ваше эго.

И именно поэтому возникают проблемы!

Когда вы говорите, вы должны делать это ради будущего, а не ради прошлого или настоящего.

Общение – это искусство созданиярая в будущем.

После многих лет работы консультантом я пришла к заключению, что большинство проблем, возникающих между людьми, это проблемы общения. Конечно, у нас у всех свои неврозы, и вопрос доверия стоит на первом месте, однако, когда между двумя людьми происходит настоящее общение, многие проблемы могут быть разрешены. Даже войны в конце концов заканчиваются переговорами и мирным соглашением. Так почему бы не начинать именно с этого?

Существует целая наука, посвящённая эффективному общению. Она учит говорить так, чтобы ваши слова воспринимали и понимали правильно, соответственно тому смыслу, который вы в них вложили. Докторская диссертация Йоги Бхаджана, «Коммуникация: обвинение или освобождение», посвящена именно этой теме\*. В ней очень подробно разбирается использование в общении разных чакр (энергетических центров).

\* Диссертация положена в основу книги «Коммуникация: обвинение или освобождение» (Йога Экс-Пресс, 2009). В книге использованы также лекции Йоги Бхаджана по теме коммуникации.

### *Что Йоги Бхаджан говорит о словах и чакрах:*

«... О чём следует сказать? Две самые важные части вашего тела – это верхнее нёбо, которое является основанием гипоталамуса, и кончик языка. Каждое слово, которое вы произносите, создаётся посредством твёрдого нёба и языка при участии гипоталамуса, который контролирует все нейроны головного мозга. В языке заключена центральная нервная система, управляющая всей вашей психикой. Вы можете изменить мир Словом. Мир зависит от Слова. Центральная нервная система, сушумна, находится на кончике языка. И нервная система в целом находится под гипоталамусом, где происходит стимуляция восьмидесяти четырёх точек; она определяется перестановками и комбинациями. Но в этом также участвует и определённая чакра. Задайте мне какой-нибудь вопрос, и я скажу вам, как ответит та или иная чакра.

Вопрос: В чём разница, когда говоришь из пятого центра и из шестого центра?

Ответ: Когда мы говорим, всегда включается какой-то один центр. Всё зависит от вашего намерения. Если вы хотите унизить кого-то, говорите из первой чакры. Если хотите соблазнить или обольстить кого-то, включайте вторую чакру. Если хотите «поставить кого-то на место», задействуйте третью чакру. Чтобы ободрить и поддержать кого-то, исходите из четвёртой чакры. Если хотите говорить прямо и откровенно, вам поможет пятая чакра. Если же вам нужно кем-то руководить, взять на себя ответственность и добиться, чтобы всё было сделано, тогда говорите из шестой чакры. Если вы хотите просто избавиться от кого-то, говорите через седьмую чакру. Вы знаете, что значит говорить через седьмую чакру? «Я вижу, что в тебе больше света, чем во мне. О, Боже, ты просто удивительный». Через две минуты ваш собеседник замолчит».

### *Поговорим о разговорах*

Вы когда-нибудь обращали внимание, многое ли из того, что вы говорите, является позитивным, возвышающим и ободряющим? Наши обычные, повседневные разговоры по большей части заключают в себе негативность и самоотвержение. Мы практически не замечаем разрушительную природу слов, которые произносим, потому что в нашем обществе «унижение» стало привычным и общераспространённым.

Начните наблюдать за своими словами. Если вы хотите пережить по-настоящему «острые ощущения», попробуйте в течение дня записывать себя на диктофон и затем прослушайте то, что вы наговорили. Вы будете потрясены, особенно если вспомните, что мы «творим», когда говорим. Старая поговорка «подумай, прежде чем что-либо сказать» и сейчас является хорошим советом. Ему легче следовать, когда наши нервы находятся под контролем. Наши нервы должны быть очень крепкими, чтобы мы не реагировали автоматически на всё, что происходит, в ту же минуту, как робот, который включается от нажатия кнопки. (Надеюсь, вы прочитали главу «Стресс, выдержка и стальные нервы».)

Ещё один интересный эксперимент на самоосознание – помолчать несколько дней. Это может стать для вас настоящим откровением. Я делала это, и получила удивительный опыт смирения. Если вы попробуете, то, возможно, обнаружите, как и я, что многие наши разговоры, на самом деле, вообще не нужны или бесполезны.

В разделе «Что можно делать» вы найдёте две медитации, которые Йоги Бхаджан дал специально, чтобы помочь нам улучшить общение.

### *Змея, которая всех отравляет своим ядом*

Она  
свергает  
правительства,  
разрушает  
браки,  
губит  
карьеру,  
портит  
репутацию,  
становится  
причиной  
душевной  
боли,  
ночных  
кошмаров,

несварения,  
порождает  
подозрение,  
вызывает  
горе,  
заставляет  
невинных людей  
плакать в подушку.

Даже её имя  
шипит.

Она называется  
сплетней.

Сплетни на работе.

Сплетни в магазине.

Сплетни в компаниях.

Они «делают новости»

и создают  
головную боль.

Прежде чем  
повторять  
какую-то историю,

спросите себя:

Она правдива?

Она справедлива?

И обязательно ли её повторять?

Если нет,  
то молчите.

*Образ действия каждого человека  
определяет образ действия нации.*

*[United Technologies Corp.]*

## ВЫБИРАЙТЕ СЛОВА

Слова – это оттенки  
В устах говорящего,  
Пробуждающие эмоции  
В сердце того, кто слушает.

Одни тусклые, другие яркие,  
Одни истинные, другие ложные,  
Одни возвышают, другие унижают.

Одно Слово сотворило всё Творение.  
... так говорится в писании.

Будь внимателен, смел,  
Будь осознан.  
И прежде чем что-то сказать,  
Над своими словами подумай,  
Что принесут они –  
Исцеление или боль?

Слова могут утешить,  
Могут они разъярить.  
Слова могут нести свободу  
Или прутьями стать у клетки.

Некоторые  
Слова как оружие,  
Слова как повязка на рану,  
Слова как опасный яд  
И слова как противоядие.

Слова бывают горячие,  
И слова бывают холодные.  
В словах выражается Истина,  
И словами же молвится ложь.

Чтите свои слова,  
Используйте их с уважением,  
Ведь слова могут быть целительными,  
Но могут они и убить.

Будь внимателен,  
Будь осторожен.  
Слова, как лазерный луч,  
Поражают любую цель.  
Одно неверное слово  
Затопит в слезах всё то,  
Что выстраивалось годами.

Слова разоблачают,  
И скрывают тоже слова  
Истинную Идентичность,  
Божественное внутри.

Вера в слово  
Все страхи рассеет.  
Будь внимателен, добр и честен,  
Будь ясным в своих словах.

Унизить легко,  
Но возвысить труднее.  
Цени же свои слова  
И будь внимателен к ним.

Сила слова – дыхание жизни.  
Скальпель хирурга или нож мясника.  
К своей душе проявляй уважение  
И также милостив будь к другим.

## 21

## СЧАСТЬЕ

Все хотят быть счастливыми. По крайней мере на сознательном уровне. Вся проблема в нашем подсознании. Подсознательно некоторые из нас не готовы отказаться от своих страданий. Некоторые так привыкли чувствовать себя несчастными, что не представляют, как бы они жили, если бы перестали себя жалеть!

О чём мы будем говорить, если перестанем жаловаться? Доктор Дональд Куртис (писатель и проповедник, известный своими выступлениями по теме «Наука об Уме») назвал это синдромом «бедного, несчастного я». Представление о себе как о «бедном и несчастном» стало весьма распространённым в нашем обществе. И оно отнюдь не способствует счастью. Некоторые люди настолько сильно ощущают себя жертвами или недостойными, что даже не могут представить, что значит быть счастливыми. Тем не менее счастье – это право, которое даётся каждому человеку от рождения. Истинная природа души – это радость!

Счастье – это нечто гораздо большее, чем удовольствие. Счастье – это внутреннее состояние бытия. Мы переживаем его, когда приходим в контакт с вечной частью своего существа, с Богом внутри нас, постоянно пребывающем в блаженстве. В философии Веданты изначальная природа Бога описывается как «Сат, Чит, Ананда»: Истина, Знание и Блаженство.

Счастье **НЕ** зависит ни от каких внешних обстоятельств, событий или людей.

Мы сами ответственны за своё счастье. Моё счастье или несчастье определяется тем, как я сама отношусь к какому-то человеку, событию или обстоятельству; какие мысли, чувства или эмоции я имею или испытываю по отношению к нему. Я никого не могу обвинять в том, как я воспринимаю свою жизнь. Если я посмотрю на происходящее через телескоп божественного сознания, пребывающего

внутри меня, то получу опыт, совершенно отличный от того, когда я рассматриваю происходящее через микроскоп своих личных эмоций. Счастье – это состояние бытия. Моё счастье или несчастье – это то, как я «есть».

*Счастье ходит по кругу.*

*Жизнь подобна маленькой лодке на поверхности моря.*

*Каждый является частью всего.*

*Ты можешь иметь всё это, если позволишь себе быть...*

*Донован*

Счастье приходит к нам, когда мы даём и испытываем благодарность. Чтобы быть счастливыми, нужно быть подобными Богу. Это не является чем-то недостижимым, поскольку изначальная суть каждого из нас – это Дух. Вот почему к счастью ведут следующие семь шагов:

### *Семь шагов к счастью*

Вот эти семь шагов: обязательство, характер, достоинство, божественность, милость, способность жертвовать, переживание счастья. Другого пути к счастью нет. Вот как Йоги Бхаджан определил эти семь шагов во время проведения Женского Лагера в 1989 г.

1. Обязательство: неизменное проявление доброты и сострадания; это даёт силу характера.
2. Характер: такой образ поведения, когда вы всегда можете ответить за свои поступки перед своим собственным сознанием; это ведёт к достоинству.
3. Достоинство: когда вы ведёте себя как Бог по отношению к другим; тогда вы обретаете божественность.
4. Божественность: когда вы полностью отдаёте себя и свою жизнь служению другому человеку или существу; это ведёт к милости.
5. Милость: когда вы развиваете своё присутствие до такой степени, что это даёт вам способность жертвовать.
6. Способность жертвовать: Когда Бог пребывает в вашем сердце и в вашей голове, и поэтому вы можете жертвовать; это приводит вас к Счастью.
7. Счастье: когда вы испытываете благодарность за то, что имеете возможность проявлять все эти семь качеств.

## 22

*Моё ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МИРЕ, которое отчасти опирается на философию Веданты и некоторые другие учения:*

## **ЖИЗНЬ – ЭТО КИНО**

В 1943 году, когда мне было тринадцать лет, мы с мамой ездили в Калифорнию в «столицу развлечений» мира, ГОЛЛИВУД ! Тогда был Золотой Век кинематографа. Все регулярно ходили в кино. Я и сейчас хожу. Я люблю развлечения, а вы? Именно поэтому мы ходим в кино, читаем книги и смотрим телевизор. Истории, которые мы читаем или смотрим, очаровывают, заинтриговывают, вдохновляют, пугают или изумляют нас. Косвенно мы можем пережить самые необычные приключения. Лучшие учителя и ораторы – те, кто хорошо рассказывают истории. Они нас развлекают. Вот, к примеру, одна интересная история:

Давным-давно до начала времён, согласно философии Веданты, Бог создал своё творение. Согласно ведам, Он сделал это просто ради собственного развлечения, поэтому всё это творение известно как Божественная игра, лила\*. Всё, что мы видим вокруг себя, является частью Его сценария, который разыгрывается ради Его развлечения!

Возможно, именно поэтому мы, Его создания, существа, которых Он создал по «Своему образу и подобию», так любим истории (или «кино»). Всё дело в том, что мы «подобны Богу»!

Насколько я себе представляю, Бог просто сидел, не делая ничего особенного, и был просто как огромный, безбрежный океан существования, абсолютно безмолвный и неподвижный. Полный покой, никакого волнения, никакого движения, никакой активности. Просто огромное пространство «бытия» – вечный, никогда не начинающийся и не кончающийся океан, не имеющий ни поверхности, ни дна. Другими словами, непроявленный, бесконечный, ничем не

---

\* Ли́ла (санскрит, букв. перевод) – игра, времяпровождение.

ограниченный. Затем, в одной неизмеримой точке внутри Себя Бог произвёл вибрацию, которая породила рябь и волны. Иначе говоря, Бог «сказал». Одним громогласным звуком Он создал творение. В одних местах Он сделал Себя более холодным, и образовались айсберги; в других местах Он сделал Себя более горячим, и образовался пар; Он смеялся и играл, наблюдая и переживая взаимодействие Себя с Самим Собой в бесконечном многообразии форм и цветов; и всё это происходило внутри Него и состояло из океана Его собственного Бытия. Так Его сценарий стал проявлен.

Конечно, сравнение Бога с океаном – это просто одна из многих аналогий, которые люди использовали, чтобы попытаться понять, что такое Бог. Для меня, по крайней мере, аналогия с океаном работает. Она помогает понять, как Бог может быть всегда, всем и везде. Повторю ещё раз:

*Бог – это всё, что когда-либо было, есть или будет.*

### **Правила игры**

Давайте вернёмся к аналогии Бога как океана существования, который создал игру форм (из «воды» Своего собственного бытия), которые взаимодействуют друг с другом. Эта игра называется жизнь, и в этой игре Бог создал целую систему эволюции. Как ребёнок, играя, строит из песка замок, а затем разрушает его и строит заново, также и Бог постоянно Создаёт, Организует и Разрушает всё в Своем Творении.

Он создал планеты и звёзды, землю и небо, океаны (настоящие, из воды), реки и озёра, деревья и птиц, и нас с вами. И Он также создал правила для Своей Игры. Эти правила называются космическими законами. К ним относится и закон Кармы. Этот закон действует автоматически, он основан на принципе действия и противодействия. Именно этот закон подразумевается в поговорке: «Что посеешь, то и пожнёшь». Да, мы действительно получаем обратно то, что от нас исходит, это

Аад Сач,  
Джугаад Сач,  
Хэбхи Сач,  
Нанак Хоси Бхи Сач\*...

Истина в начале,  
Истина во все времена,  
Истина жива и сейчас,  
Нанак\*\* говорит, что  
Истина пребудет  
во веки веков.

\* Цитата из Джап Джи Сахиб, Священного сикхского писания.

\*\* Гуру Нанак – первый сикхский Гуру.

факт. Однако до того момента, как мы «пожнём» все последствия своих действий, может пройти несколько жизней.

На самом деле, никому никогда ничего «не сходит с рук», хотя иногда может казаться, что это и не так. Карма должна быть отработана, если не сейчас, то позже; возможно, в следующей жизни. Рано или поздно «то, что уходит, возвращается». Однако с благословения Бога, или благодаря милости Гуру, карма может быть смягчена Дхармой (путь праведной жизни, или духовный путь). Духовный учитель тоже может помочь, взяв на себя часть кармы, которую наша душа согласилась отработать в этой жизни. Под его руководством мы можем принимать такие решения, которые позволят нам наиболее эффективно осуществить своё предназначение и усвоить уроки, ради которых мы пришли на эту планету. Если быть достаточно разумными и внимательно слушать духовного учителя, можно сэкономить массу времени и избежать ненужных страданий. Ещё одна аналогия: Жизнь – это школа.

### **СЦЕНА: Классная комната, которая называется Землёй**

Каждый из нас постоянно подвергается испытаниям, потому что Земля – это школа, и мы пришли сюда, чтобы усвоить определённые уроки, которые нужны нашей душе, чтобы она достигла зрелости. (Это тоже часть сценария, написанного Богом.)

Мы учимся либо  
у Времени,  
либо у Духовно-  
го Учителя.

Ваша душа согласилась родиться в определённое время, в определённом месте (да, вы сами выбрали своих родителей), чтобы играть главную роль в своей личной драме с определённым составом исполнителей и декорациями. Самые близкие вам люди – это, скорее всего, те, у кого имеется с вами тесная кармическая связь из прошлого. (Мы опять вернулись к аналогии с кино.)

Это «кино» – игра Бога. Это Его представление. И Он Сам играет все роли. На самом деле, все актёры и актрисы – это Он! Он – автор, сценарист, режиссёр и продюсер, а также декорации и аудитория. И даже билетёр; и мальчик, продающий попкорн – тоже Он!



## *Представление продолжается*

Когда в 40-х годах учёные расщепили атом, энергия, которую они получили, была (и есть сейчас) той же самой энергией, о которой йоги знали, и которой учились управлять, уже тысячи лет. Они называют её «праной». Это входящее жизненное дыхание. Именно прана проникает в вас, когда Бог даёт вам очередную возможность сделать вдох. С каждым вдохом Он «вдыхает» в вас Свою сущность, чтобы представление могло продолжаться. Может быть, отсюда и произошло выражение: «Представление продолжается!»

Вы можете выбрать любую аналогию, которая вам больше нравится – океан, кино, игра. В любом случае, жизнь происходит, и мы участвуем в этой драме, играя роли, которые нам были даны. Всё дело в том, что представление однажды закончится, и нам нужно будет идти Домой. «Придти Домой» означает вернуться обратно к Богу, от Которого мы все пришли. Выиграть игру жизни – значит прийти домой осознанно. Расширить своё самоосознание до такой степени, чтобы помнить, осознавать и переживать, что ты – это и есть весь океан. «Я и Бог, Бог и я суть ОДНО». Это переживание своей подлинной идентичности является конечной целью йоги. И это цель всего человеческого существования.

Всё приходит от Бога, и всё возвращается к Богу\*.  
(Никакого другого места просто нет!)

Приготовьтесь прочитать это длинное предложение: «Когда мы умираем, мы всего лишь снимаем костюм, который носили в этом представлении, и оставляем его в этом театре, называемом Землёй, и тогда мы можем вернуться к абсолютной свободе, радости и блаженству безбрежного океана, которым является Бог, и это переживание настолько удивительно и потрясающе, что все, кто переживал его, могут сказать только одно: «Вахе Гуру!», что означает: «О! Великолепие Бога неопишимо!»

Между тем, играя свои роли в этих телах, мы по замыслу Бога должны наслаждаться этим. Собственно говоря, для этого Он всё и создал. Не забывайте, «Лила» означает «игра!» (В школах тоже есть игровые площадки, и даже на уроках в классе хорошие ученики могут получать удовольствие.)

Если мы не наслаждаемся жизнью, то только потому, что забыли, что жизнь – это кино, и воспринимаем свои роли слишком серьёзно.

\* Строка из стихотворения Йоги Бхаджана.

Если мы несчастны, то только потому, что сосредоточены в своих нижних чакрах и не используем высшее сознание. Если мы слушаем свой ум вместо интуиции, если подчиняемся своим эмоциям и побуждениям, катаясь на «американских горках» эмоциональных волн и позволяя себе реагировать, вместо того чтобы быть осознанными, мы вряд ли будем счастливы!

Это опять обращает нас к Кундалини йоге – технологии, которая учит управлять своими эмоциями и умом (не подавляя и не отвергая их, а беря над ними руководство, управляя ими доброжелательно и твёрдо, вместо того чтобы быть их рабами), чтобы мы могли наслаждаться драмой, представлением. Тогда никакая жизненная трагедия не сможет сокрушить нас или разрушить наше счастье.

В конце концов, счастье действительно заключено внутри нас, а не вовне. Моя реальность, моё счастье или несчастье, это то, что я чувствую внутри своего существа, и это только мой выбор, который не зависит ни от каких внешних обстоятельств. Изначальная природа души – это радость. Поэтому, когда я нахожусь в контакте и в гармонии со своей душой, счастье мне обеспечено! А это становится гораздо легче, когда мы включаем Кундалини, и она начинает действовать в верхних чакрах. Когда обстоятельства в моей жизни складываются не лучшим образом, я напоминаю себе, что жизнь – это просто кино. Я хочу наслаждаться фильмом, будь это комедия или трагедия. И мы должны помнить, что в один прекрасный день в зале зажётся свет, проектор выключат, и мы все отправимся Домой!

### ***В магазин за высшим сознанием***

*(ещё одна аналогия)*

Вы отправляетесь в свой излюбленный универсальный магазин, чтобы купить бельё. Вы нажимаете кнопку лифта, чтобы подняться на седьмой этаж, но на третьем этаже лифт останавливается, двери на мгновение открываются, и вы успеваете заметить что-то очень привлекательное. Вы решаете выйти, «чтобы только быстро взглянуть». Но вы видите там что-то ещё, и ещё, и так увлекаетесь рассматриванием разных товаров – к тому же многие из них продаются со скидками(!) – что совсем забываете о времени и о первоначальной цели своего похода в магазин. К тому времени магазин закрывается, и вы оказываетесь в ловушке. Это называется «майей». Точно так же можно оказаться в ловушке «духовной майи». Окультизные силы и психические явления – это примеры духовной майи.

Всё, что отвлекает наше внимание в этой жизни, и есть *майя*. В переводе с санскрита *майя* означает «то, что можно измерить», в противоположность бесконечности. В философии Веданты *майя* объясняется как «видимое творение». Всё, что мы можем видеть, слышать, осязать, обонять и ощущать на вкус, то есть воспринимать с помощью пяти чувств, всё, что поддаётся хоть какому-то измерению, является *майей*. *Майя* может быть пленительна, очаровательна, заманчива, забавна, но она не вечна и не может продолжаться долго. В *маие* нет ничего плохого. *Майя* может доставлять удовольствие и развлечение, но она не может обеспечить счастье. Потому что счастье приходит только изнутри, и никак иначе. Когда вы находитесь в контакте с реальностью Бога внутри себя, это и есть счастье.

Также как Пиноккио не удержался от соблазна и пошёл на ярмарку вместо школы, мы тоже можем увлечься сверканием *майи* и забыть, куда идём! Так что прежде чем тратить массу времени и энергии на что-то или на кого-то, стоит спросить себя: «Действительно ли это наилучший способ использовать моё время? Насколько я могу позволить себе отклоняться от пути? Приблизит это меня к Дому, или, напротив, отдалит?»

### *Пузырьки и мосты*

*Я пузырьёк, сделай меня морем.*

*Я пузырьёк, сделай меня морем*

*Прошу Тебя, мой Бог, сделай меня морем, о, сделай меня морем.*

*Мы с Тобой всегда неразлучны, мы с Тобой всегда неразлучны...*

В первое время, когда Йоги Бхаджан приехал в Америку, я часто пела эту песенку из сборника Общества Самореализации. Она ему нравилась. Пузырьки, море – вполне согласуется с аналогией океана.

Аналогии иногда могут быть полезны, но они ограничены. Это интеллектуальные попытки прояснить идею или концепцию, которую интеллект не может полностью понять. На самом деле, аналогии выстраивают мост для облегчения понимания. Но чтобы действительно перейти по этому мосту на другую сторону, недостаточно только говорить о нём. Нужно что-то делать. Между описанием воды и тем, чтобы сделать глоток, или даже прыгнуть в океан и поплыть, существует большая разница! Именно тому, что делать и как делать, чтобы получить свой собственный непосредственный опыт переживания Бога, или Истины, и учит Йога.

## ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ

В каких мы встречались жизнях,  
Зачем мы тогда расстались,  
Вы или я, кто-то  
Чьё-то разбил сердце?

В чём наша задача,  
В чём наши уроки,  
В чём наши долги,  
Обещания в чём?

Наша борьба сегодня  
Обязана старым ранам?  
Мы были друзья, любовники?  
Да надо ли это знать?

Очарование прошлым  
Уводит с пути сегодня.  
Нам надо смотреть вперёд,  
А не идти назад.

Что было тогда  
Дало нам сейчас  
Загадку жизни –  
Решать и решать.

И в этот раз,  
Теперь и навеки,  
Взберись на вершину,  
Не нужно падений.

Смотри на Свет,  
Открой своё сердце.  
Прикосновение Мастера  
Даёт начальный толчок.

Вне времени Истина,  
Вне пространства – любовь.  
Мы, вечные души,  
Встретились вновь.

*(Я написала это стихотворение, когда участвовала в проведении Йоги Белой Тантры в Эспаньоле, Нью-Мексико, 30 ноября 1991 г.)*

## 23

**ДРУГИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ**

Для тех читателей, которые незнакомы с разными направлениями йоги, привожу их краткое описание:

**Хатха йога** – наиболее известный вид йоги. Это замечательная дисциплина, направленная на укрепление тела и делающая акцент на развитии воли. В ней используются восемьдесят четыре традиционные йоговские позы (асаны) и различные дыхательные техники (пранаямы). Практика Хатха йоги требует терпения и развивает гибкость. Чтобы в совершенстве овладеть ею, требуются многие годы.

**Бхакти йога** – путь преданности. В этой йоге ученик, или преданный, сосредоточивается на определённом божестве и из любви к нему посвящает своему «Возлюбленному» все свои действия. Бхакти йога использует такие методы, как воспевание имён Бога, пение гимнов, восхваляющих Бога, памятование о Боге, подчинение и поклонение Богу в персонифицированной форме.

**Карма йога** – путь действия. (Махатма Ганди был приверженцем Карма йоги.) Этот путь требует посвящения Богу плодов всех своих действий. Последователь Карма йоги должен всегда помнить о том, что на самом деле всё делает Бог, и поэтому результаты любых действий принадлежат Ему (Он, Она, Оно: БОГ). Такая непривязанность к результатам своих действий освобождает последователя от порождения новой кармы. Позиция непривязанности часто описывается как «жить в мире, но быть не от мира», или сравнивается с лотосом в пруду, прекрасный белый цветок которого остаётся чистым и незапятнанным над поверхностью воды, он не подвержен воздействию грязи, в которую погружены его корни.

**Гьян йога** считается путём интеллекта, который, являясь по своей природе разделяющим инструментом, всегда разделяет и сравнивает. Адепт Гьян йоги рассматривает Творца и творение отделёнными друг от друга, поэтому в учебниках по Гьян йоге часто встречаются такие

описания, как «ни то, ни это». Некоторые считают, что Будда отрицал существование Бога, потому что он никогда не говорил, что такое Бог. Но я думаю, что Будда просто не хотел ограничивать Бога никакими определениями или описаниями.

Интеллект имеет свои ограничения. Язык действует только в определённых пределах. Слова могут мотивировать и вдохновлять, поднимать настроение и созидать, но мы должны идти за пределы слов, за пределы интеллектуального понимания, чтобы получить непосредственный личный опыт слияния с Богом. Это слияние иногда называется «Божественным Единением». Это и есть «Йога». Вы не только попадаете в Нью-Йорк, вы сами становитесь Нью-Йорком! Я не хочу сказать, что прибытие в Нью-Йорк является конечной целью жизни. Это просто аналогия. Конечно, Бог пребывает повсюду, в том числе и в Нью-Йорке.

В «Бхагавад Гите» Карма йога, Бхакти йога и Гьян йога называются **Три-МАРГА**, или Тройной Путь.

**Раджа йога** – это Королевский путь; методы Раджа йоги описаны в сутрах Патанджали. Восемь шагов, ведущих к освобождению, или самадхи, начинаются с этических правил – что можно делать и чего нельзя – которыми ученик должен руководствоваться в своей жизни. Эти правила называются *Яма* и *Нияма*. Затем следует описание поз (*Асаны*); места, где йог должен сидеть, и как он должен сидеть; дыхательных техник (*Пранаяма*); и того, как осознавать и контролировать мыслеволны в своём уме (*Пратьяхара*).

*Пратьяхару* можно считать пра-прародительницей техники позитивного мышления – она заключается в замещении негативных мыслеволн позитивными. Последними шагами являются концентрация (*Дхарана*), медитация (*Дхьяна*) и растворение в Боге (освобождение, или *Самадхи*).

Кроме этого Патанджали описывает природу ума и эго, разные виды очищения, необходимые для того, чтобы следовать путём Раджа йоги, а также способности, которые могут развиваться в результате практики.

**МАНТРА ЙОГА**, как можно понять из названия, это путь, в котором используется произнесение священных слов и медитация на них. Звуковой поток, создаваемый в результате повторения, способствует поднятию вибраций практикующего. Действие Мантра йоги можно сравнить с тем, как вода, капая на камень на протяжении столетий, образует в нём углубление. Это помогает понять, почему мантры

нужно повторять снова и снова. Чтобы в сознании произошли какие-то изменения, иногда требуется много времени и непрерывного повторения мантр. В этой книге в главе о мантрах подробно описаны некоторые комбинации звуков.

**Лайя** йогу можно рассматривать по отношению к Мантра йоге как курсы повышения квалификации. Это более сложный и утончённый способ использования мантр.

## 24

### ТАНТРИЧЕСКАЯ ЙОГА

*Три вида тантры различаются между собой как день и ночь. Они совершенно разные. Они различаются по качеству, количеству, направлению, практикам, методам, аспектам и применению».*

*Йоги Бхаджан*

Из всех видов йоги, пожалуй, больше всего заблуждений существует в отношении Тантрической йоги. На самом деле, всё очень просто. Есть три вида Тантры:

1. **БЕЛАЯ ТАНТРА** направлена на очищение и возвышение существа.
2. **ЧЁРНАЯ ТАНТРА** учит психическому контролю и управлению другими людьми.
3. **КРАСНАЯ ТАНТРА** задействует сексуальную энергию и чувства.

#### *Йога Белой Тантры*

Как правило, энергия, с которой мы имеем дело, либо «перпендикулярная», либо «параллельная». Тантрическая энергия – «диагональная». Йога Белой Тантры представляет собой использование (под руководством Махан Тантрика) тантрической энергии для ускорения психологического преобразования человека путём растворения его глубоко укоренённых подсознательных неврозов. Это уникальный и очень древний вид йоги. Его можно практиковать только под руководством Махан Тантрика (Мастера Йоги Белой Тантры), в то время и в том месте, которые он сам определит.

Вы можете объездить весь мир, подняться на самые высокие горные вершины Тибета, обследовать все самые удалённые пещеры Индии, но нигде вы не найдёте другого человека, достаточно компетентного, чтобы преподавать Йогу Белой Тантры, потому что единственным человеком на всей планете, который уполномочен делать это, является Йоги Бхаджан. Он является Махан Тантриком нашего времени.

Йога Белой Тантры – это мощная групповая медитативная практика, очищающая глубочайшие коридоры подсознательного ума. В ней используются мантры и йоговские дыхательные техники. Каждый работает с партнёром. Махан Тантрик устанавливает связь с учениками и проводит диагональную тантрическую энергию, используя своё тонкое тело. О тонком теле вы можете больше узнать из главы «Десять тел».

Йогу Белой Тантры нельзя практиковать самостоятельно дома. Это важное условие, которым не следует пренебрегать.

Все участники садятся рядами, лицом друг к другу. Тантрическая энергия курсирует по рядам. В зависимости от даваемых инструкций, ученики медитируют молча или произнося вслух мантры, кроме того, используются разные позы и мудры (положения рук). Йогу Белой Тантры практикуют с партнёром, но это не «сексуальная» йога. Напротив, она преобразует сексуальную энергию нижних чакр (энергетических центров) и поднимает её в верхние чакры.

Всего за несколько минут медитации Йоги Белой Тантры можно получить результаты, на достижение которых с помощью каких-либо других техник ушли бы месяцы. Йоги Бхаджан говорит: «Белая Тантра – это не машина, скорее, она подобна автомойке: помойте, почистите машину и продолжайте движение».

Каждому человеку Йога Белой Тантры даёт свой уникальный опыт. Каждый получает то, что ему нужно на данном этапе его пути. Это очень глубокий и преобразующий очистительный процесс, тем не менее в курсе могут участвовать люди, не имеющие никакой предварительной подготовки или опыта практики йоги.

*Йоги Бхаджан: «С детства у каждого из нас есть подсознательные блоки. Йога Белой Тантры – это не что иное, как сознательное прохождение через эти блоки... Она даст вам новую и лучшую жизнь. Это не религия и не философия, и даже не упражнения, ничего подобного. Она просто совершает свою работу прямо здесь, на месте, за пару часов».*

Мы пользуемся телефоном, чтобы связаться с другим человеком на расстоянии, и это не кажется нам чем-то необычным. Примерно также мы устанавливаем связь с Махан Тантриком. Эта связь осуществляется через его тонкое тело. С помощью своего тонкого тела он проводит диагональную тантрическую энергию, которая разрушает блоки гнева, вины и страха, скрытые в нашем подсознании. При этом физическое присутствие Махан Тантрика необязательно. Он сделал видеозапись всех курсов Йоги Белой Тантры и уполномочил нескольких человек проводить курсы в определённое время и в определённых городах с использованием этих записей. Надеюсь, что у вас будет возможность попасть на такой курс Йоги Белой Тантры. Вы нигде не найдёте ничего подобного.

*Просто помните, что в духе и во плоти,  
испокон веков, во все времена,  
то здесь, то там, на протяжении многих столетий,  
на протяжении многих жизней мы были вместе,  
участвуя в игре Бога  
на этой планете Земля, во Вселенной,  
которая для нас названа жизнью.  
Сат Нам.*

*Йоги Бхаджан, 1991 г.*

## 25

## ДЕСЯТЬ ТЕЛ

Мы знаем, что у нас есть физическое тело. Мы можем его видеть, можем его потрогать, пощупать, и то же самое могут сделать другие люди (если мы им позволим). Но большинство из нас не осознают, что у нас есть также и другие тела, которые не менее реальны, чем физическое, если не более. Забавно, что мы настолько сильно отождествились со своим физическим телом, что привыкли думать о себе главным образом в физических терминах. Можно подумать, что физическое тело стало всей нашей идентичностью. Но как бы ни было важно и значимо физическое тело, это не мы, потому что «мы», наше сущностное «я», никогда не меняется. Нет никаких сомнений, что сейчас у нас не то физическое тело, которое было при рождении, и всё же мы знаем, что мы – это мы. Я снова и снова буду повторять это, поскольку в этом заключается главная идея книги: «вы» – это не ваше тело и не ваш ум (или ваши умы). Вы представляете собой нечто более постоянное. САТ НАМ – это не то, что рождается весом в 3 кг 200 г, и затем вырастает до 60 кг; САТ НАМ – это не то, что болеет корью, переживает менопаузу или беспокоится о сухой коже. САТ НАМ – это ваша вечная, подлинная идентичность. Это то, кто вы есть, кем были и кем будете, ныне и во веки веков. Ваша подлинная идентичность – Истина.

Можно представить все наши тела как одежду, при этом физическое тело – это пальто, которое мы носим в течение всей своей жизни. Всю жизнь, что бы ни происходило, светит солнце или идёт дождь, наступит зима или лето, мы носим его, не снимая. Поэтому мы не видим красивый костюм или жакет, надетый под ним, и, тем более, не видим платье или рубашку, которые находятся ещё глубже. И уж, конечно, мы не видим тело, которое носит все эти одежды (если только у нас не разовьётся особое «рентгеновское» видение). Этим телом является: Душа



Итак, первое тело – Душа. Это ваш самый лучший друг. Это свет Бога, который пребывает в вашем сердце. Душа никогда не умирает. Она всегда остаётся с вами. Советую вам как можно скорее познакомиться с ней и установить с ней постоянную связь. Лучшее время для поддержания этой связи – время утренней садханы. (Подробные рекомендации по поводу садханы вы найдёте в главе «Садхана: ваш счёт в духовном банке».)

**Негативный ум** защищает нас, предупреждая о возможных опасностях или потерях, которые может повлечь та или иная ситуация.

**Позитивный ум** вдохновляет нас, указывая на то, какая выгода или какие преимущества могут заключаться в данной ситуации.

**Нейтральный ум** слушает интеллектуальные рассуждения Негативного и Позитивного ума и затем предлагает наилучшее решение, основываясь на беспристрастном интуитивном знании. Когда вы хотите чего-либо достичь во внешнем мире, полагайтесь на свой Нейтральный ум – это самый красивый и удивительный секрет успеха.

**Физическое тело** дано нам, чтобы мы могли в полной мере участвовать в жизни на этой планете. Это храм, в котором живёт Бог – Он смотрит нашими глазами и слушает нашими ушами. Физическое тело даётся нам для того, чтобы Бог мог переживать Своё творение и наслаждаться (!) им. Физическое тело – это точка равновесия между небом и землёй, поэтому основным принципом совершенствования Физического тела является равновесие: равновесие в питании; равновесие в упражнениях; равновесие в работе, игре и отдыхе. Лучше избегать крайностей и излишеств. Не будьте ленивыми, и не будьте фанатичными.

**Нимб** – это энергетическая дуга, которая проходит над головой от одного уха до другого. Это энергетическое тело без слов «говорит» другим людям о том, кто вы. Оно также защищает от направленной на вас негативной энергии. Бывало ли с вами такое, что вы что-то чувствовали, оборачивались и видели, как кто-то пристально смотрит на вас? Это один из примеров действия нимба.

**Аура** – это электромагнитное поле, которое окружает физическое тело. Размеры этого поля могут достигать до трёх метров во все стороны от тела. Аура защищает нас, а также даёт нам способность поднимать настроение себе и другим. Некоторые люди могут видеть ауру как поле света, переливающееся разными цветами. Вы могли получить представление, что такое аура, когда находились рядом с каким-

либо человеком и просто чувствовали его энергию. Аура духовного и любящего человека оказывает на нас успокаивающее и целительное действие. Когда аура такого человека взаимодействует с нашей, мы автоматически переживаем духовный подъём. (Помните, «Духовности нельзя научить, ею нужно заразиться, как корью: она передаётся нам от того, у кого она уже есть».)

**Праническое тело** контролирует дыхание и поглощает Прану, жизненную энергию Вселенной. Это тело обеспечивает нас энергией, даёт мужество, контроль над умом и целительные способности. Когда мы дышим, мы питаем своё Праническое тело. Практика пранаям способствует укреплению этого тела.

**Тонкое тело** даёт нам способность понимания и тонкого различения в жизни. Оно помогает разобраться, что происходит вокруг нас, и как всё действует. Те люди, которые легко ориентируются в любой ситуации и быстро овладевают новыми навыками, имеют развитое Тонкое тело.

Йоги Бхаджан объяснял нам, что, будучи Махан Тантриком, он всегда использует во время занятий своё Тонкое тело. Мы явно чувствовали его присутствие во время проведения видеокурсов Йоги Белой Тантры. Его физическое тело было далеко, но его Тонкое тело определённо присутствовало и активно взаимодействовало с нами.

**Сияющее тело** даёт нам духовное величие и сияние. Сильное Сияющее тело позволяет не отступать ни перед какими препятствиями. Развитое и сильное Сияющее тело привлекает к нам всё хорошее. В практическом плане, люди с развитым Сияющим телом – это те, о ком говорят, что у них есть *харизма*. Уже одно их присутствие действует на людей, прежде чем они успеют что-то сказать. Они буквально *светятся*.

### **Йоги Бхаджан о Десяти телах:**

*Вы представляете собой комбинацию из десяти тел. У вас есть Духовное тело, три Ментальных тела (Негативный, Позитивный и Нейтральный умы), затем у вас есть Физическое тело, Нимб, Аура, Тонкое тело, Праническое тело и Сияющее тело. Все эти десять тел взаимосвязаны между собой, однако два из них свободны и могут отделиться.*

## Йоги Бхаджан: ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ

Когда душа решает покинуть Физическое тело, Нимб и все другие тела остаются, потому что рушатся связи. Праническая связь, соединяющая Физическое тело с Праническим, полностью разрушается, и душа отделяется вместе с Тонким телом. Это означает, что ваша идентичность ушла. (Ваше физическое тело осталось, но «вас» в нём уже нет; мы называем это смертью.)

Вы понимаете, что это означает? Чем больше развивается ваша способность тонкого различения, и чем больше вы проявляете утончённости в своей деятельности, тем ближе вы становитесь к своей Душе. Дух и Тонкое тело тесно взаимосвязаны. Существует непосредственная связь между Тонким телом и Духовным телом. Они никогда не покидают друг друга. Поэтому всё, что вы делаете искусно и тонко - в искусстве, в действиях, в речи, всё, что не грубо, приближает вас к Душе. Это самый простой способ достичь своего Божественного сознания.

## 26

## ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

*Йоги Бхаджан о смерти и умирании*

Что такое смерть? Это процесс, когда ваше сознание выходит из под контроля вашего эго. Мозг может бездействовать, но вы продолжаете жить. По существу, вы переживаете смерть каждый день. Во время сна наступает такой момент, когда вы не знаете, мужчина вы или женщина, человек или кто-то ещё, или какое положение занимаете в обществе, вы просто «исчезаете». Именно такой глубокий сон, называемый состоянием *турийя* (глубокий сон без сновидений), даёт вашему телу то, что ему нужно для следующего дня. Если в течение двадцати шести дней подряд лишать человека такого сна, он автоматически умрёт, не потребуется даже инъекции яда.

Если вам это непонятно, поговорите с людьми, которые страдают от бессонницы. Посмотрите, как они живут. Это очень печально.

Йоги Бхаджан рассказал однажды такую историю: «...Однажды я умер... Я расскажу вам о своём личном опыте смерти...» Далее последовал подробный рассказ о том, как Йоги Бхаджан добирался в один храм в Индии, находящийся высоко в горах. По его словам, «это было очень тяжёлое путешествие». После долгого и трудного восхождения он был так разгорячён и так сильно устал, что, как он сам говорит, «совершил величайшую ошибку в своей жизни» – выпил стакан ледяной воды. По-видимому, шок от воздействия ледяной воды оказался слишком сильным, потому что он тут же рухнул на землю. Друзья перенесли его в помещение и послали за врачом. Прибывший врач констатировал смерть!

«...Когда я очнулся, моё лицо было накрыто одеялом». Он увидел, что все бегают вокруг, взволнованные и потрясённые. По их словам, он был мёртв целых 45 минут. Врач констатировал его смерть. Но Йоги Бхаджан очнулся и сказал: «Что, я был мёртв?» И ему ответили: «Да, сэр».

- Но сейчас я не мертв? Я живой?
- Да, сэр, сейчас вы живой.
- Вы врач? – спросил Йоги Бхаджан.
- Да, – ответил врач.
- Как я умер?

Врач сказал:

- Не знаю, но вы потеряли сознание. Вас перенесли сюда, и я вас обследовал: ваше сердце не билось, всё было кончено. И тогда ваши друзья побежали, чтобы попытаться связаться с вашим руководством – сообщить о вашей кончине и узнать, что делать дальше.

Тогда я попросил, чтобы их всех позвали. Я посмотрел на них и сказал: «Со мной всё в порядке».

Вот как Йогиджи описал то, что пережил, пока был мёртв:

«...Потеряв сознание, я словно попал в цилиндрический тоннель, или в «лифт». Вы, наверное, все боитесь смерти, но смерть – это самый прекрасный, удивительный опыт. Иногда, как йог, я переживаю этот опыт. (Он подробно описал стадию медитации, которая приводит в состояние экстаза.) Это было нечто подобное. Это потрясающее переживание. Я погружался, погружался и погружался, опускался всё ниже и ниже – как наши лифты иногда долго-долго едут вниз, не останавливаясь. Потом я вышел и оказался на круглой площадке (похожей на городскую площадь). Она была залита ярким светом, и там было две стороны – правая и левая. С левой стороны было очень тепло, оживлённо, и слышались голоса людей – она напоминала бар или кафе. Верите вы мне или нет, но там вы могли бы увидеть всех своих родственников. С правой стороны я тоже увидел родственников, но там было холодно, как в заснеженной стране – это было похоже на высокогорную базу, что-то вроде индийского аванпоста высоко в горах. А я находился прямо посередине, и с обеих сторон меня звали эти образы родственников.

Я решил подняться наверх. Я не пошёл ни направо, ни налево, а сел обратно в лифт. Я поднялся наверх, очнулся и открыл глаза. Таким был мой опыт смерти.

И то же самое произойдёт со всеми вами. То, что происходит во время смерти, когда вы умираете, занимает всего 30 секунд».

«Бывают три вида смерти. Один вид сопряжён с болезнью; вы отработываете свою карму и боретесь в конце жизни. Такую смерть обычно называют несчастной. Но это самая лучшая смерть, потому

что всю боль и страдания принимает на себя ваше тело. Мученики принимают всё на своё тело, и некоторые люди в конце жизни принимают всё на своё тело, таким образом они отработывают карму. Это очень мучительная смерть. День за днём вы болеете и слабеете. Вы знаете, что уходите, знаете, что умираете, и это последняя возможность, когда вы можете осознанно соединиться с бесконечностью внутри себя. Вы уходите. И боль всегда с вами. То, **КАК** вы уйдёте, зависит от того, **КАК** вы переживёте свою боль. Так **КАК** же преодолеть эту боль? Если вы сможете *преодолеть* боль – я использую ваши выражения – считайте, что вы уже **ОБРЕЛИ НЕБЕСА**. Если *сдадитесь* боли, считайте, что **АД ВАМ ОБЕСПЕЧЕН**. Третьего не дано. Все эти медитации, вся эта духовность, подъём в три часа утра, холодный душ, два с половиной часа садханы, жертвование 1/10 своего дохода, возведение величественных храмов и миллионы последователей не значат равным счётом ничего, если вы упустите эти 30 секунд. Точка. Все эти практики – просто подготовка к смерти.

Сами по себе они ничего не значат. Не заблуждайтесь на тот счёт, что всё, что вы делаете, служит для вашей жизни. Все удобства, которые вы создаёте, действительно служат для вашей жизни. Но вы никогда не готовитесь к смерти. Меня удивляет, что повсюду в мире, куда бы я ни приезжал, люди не понимают, что смерть – это заключительное, неизбежное событие, которое ждёт всех. Мы все должны умереть. Кем бы вы ни были, сикхом, индусом или христианином, высоким или низким, смерть неизбежна. Поэтому вы должны умирать каждый день, в медитации.

Если вы хотите окончательно избавиться от страха смерти, вам нужно сделать только одно – научиться сознательно умирать. Это называется *турийя джагат супанат* – стадия *турийя*... «Я могу умереть, и я могу опять жить», по собственному желанию. И я прошу вас, найдите хорошего йога или учителя, который мог бы научить вас этому. Если вы еврей, обратитесь к раввину, который сведущ в этом. Если вы христианин, найдите священника...

Смерть приходит к каждому человеку пять раз. Четыре раза её можно отворотить, избежать. На пятый раз она случается. Смерть – это всего лишь глубокий сон.

Смерть – это всего лишь глубокий сон. Сикхи рассматривают смерть как соединение с Возлюбленным Творцом. Это радостное событие, потому что душа жаждала этого, стремилась к этому моменту предельной йоги (или соединения). Печаль в этот момент

возникает из-за переживания чувства личной потери. Для сикхов же это возможность выразить свою любовь к Богу, принять Его волю и вознести Ему хвалы».

### *Мы же люди, не так ли?*

Много лет тому назад я была сокрушена горем, когда один замечательный молодой человек, которого я горячо любила, погиб в автомобильной аварии. Бхай Сахиб Дайал Сингху тогда едва исполнилось двадцать лет. Несмотря на интеллектуальное и философское понимание и принятие того факта, что смерть, несомненно, явилась для него освобождением, я была убита горем. Однако я считала, что должна сохранять стоическое «йогическое» отношение непривязанности, и поэтому не хотела, чтобы кто-нибудь, особенно мой духовный учитель, видел, как я плачу.

Йоги Бхаджан только что вернулся из лекционного тура, когда ему сообщили о гибели Бхай Сахиб Дайал Сингха. Мы, несколько человек, сидели в гостиной, всё ещё потрясённые новостью. Каждые несколько минут, одолеваемая эмоциями, я уходила в ванную комнату и плакала. Затем я умывалась холодной водой и возвращалась в комнату, пытаюсь сохранять самообладание. После нескольких таких «выходов» Йоги Бхаджан спросил меня, что я делаю, и я ответила: «Я знаю, что не должна плакать, но...» Он не дал мне закончить предложение и просто сказал: «Но ты же человек, не так ли?»

Да, конечно, существует законное основание и необходимость в выражении горя. Оно нужно, чтобы успокоить и утешить нас в нашем переживании потери и чувстве разлуки, помочь нам смириться с мыслью, что этого человека больше не будет рядом с нами. Выражение горя нужно нам для нашего собственного здоровья. Молитва, вера и любящая поддержка друзей и родных может помочь нам в момент тяжёлой утраты.

Однако для человека, который умер, важно, чтобы мы его отпустили, освободили его душу, не привязывали её к земле своим горем. Если мы действительно любим этого человека, то должны постараться сделать его путешествие домой к Богу беспрепятственным и прямым.

Есть специальная мантра, которую поют, когда кто-то умирает. Она образует вибрации, помогающие душе пересечь все планы, чтобы добраться до Дома. Эта мантра – АКААЛ. Когда кто-то умирает, в сикхской традиции принято петь АКААЛ, три или пять раз. Вто-

рой слог КААЛ поётся долго (слово КААЛ означает смерть, приставка А – отрицание, т.о. АКААЛ означает *вне смерти*, или *бессмертный*). Перед каждым повторением мантры делают глубокий вдох. Сикхи поют эту мантру во время Ардаса, традиционной молитвы, которую они читают во время каждого богослужения или праздника. Но эту мантру может использовать любой.

Одним из самых утешительных переживаний в моей жизни было то, что я смогла помочь переходу моей мамы, когда она умерла. Ей было 92 года, и перед смертью она долго и серьёзно болела, и, тем не менее, мне было очень тяжело её «отпустить». Оказалось, что в любом возрасте перерезать пуповину сложнее, чем я думала. Когда вместе с четырьмя друзьями я пела АКААЛ у её смертного одра, я почувствовала огромное облегчение и успокоение, и мне было приятно осознавать, что я сделала что-то, чтобы помочь ей на её пути.

Смерть – это непреложный факт жизни. Чем чаще мы будем напоминать себе о предельной реальности, о том, что всё приходит от Бога, и всё в конечном итоге возвращается к Богу, и что мы тоже не исключение, тем легче нам будет справиться с этим заключительным путешествием домой, как своим собственным, так и тех, кого мы любим.

*Пусть солнце светит над тобой  
И любовь пребудет  
Чистый свет озарит тебя  
И хранит в пути.*

*May the long time sun shine upon you  
All love surround you  
And the pure light within you  
Guide your way on.*

**CAT NAM**

Эту песню поют в конце каждого мероприятия ЗНО и в конце каждого занятия Кундалини йоги. Она заключает в себе позитивную аффирмацию, приносящую всем благословение и счастье.

## ВЫБОР

Говорят, есть две неизбежные вещи,  
Это смерть и налоги, которые нужно платить.

В разных странах налоги разные,  
А реальность смерти – одна.

Но умирает лишь тело,  
его покидает душа,  
Так что для йога это –  
время освобождения!

Наконец, свободный от тела  
И узких его границ,  
Йог осознанный, пробуждённый,  
Выбирает свой путь для души.

Открываются две дороги  
Перед душой вне тела.  
Манит одна удобством,  
Друзья и члены семьи  
Вас зазывают туда,  
Но это ловушка, обман,  
Иллюзорная видимость, майя,  
Вас пытаются остановить  
От движения вверх,  
за пределы,  
К вашей конечной цели,  
Соблазнить вас и сбить с пути.

**Выбирайте дорогу, покрытую снегом.**

Холодным и снежным маршрутом  
вы придёте в свой Истинный Дом.  
Выбирая куда идти,  
обязательно вспомните песню:

*Выбирайте холодный, заснеженный путь,  
Пусть другая не манит дорога!  
Сделав конечный свой выбор, пусть  
Вы СЕБЯ повстречаете, БОГА.*

## Раздел 2

ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ

## *Общие рекомендации по практике Кундалини йоги*

- ♦ Следуйте здравому смыслу. Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом и сообщите о своём состоянии учителю Кундалини йоги.
- ♦ Каждое занятие начинайте с пения мантры ОН(Г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО.
- ♦ Если нет никаких других специальных указаний, дышите только через нос.
- ♦ Не занимайтесь сразу после еды – после приёма пищи должен пройти по крайней мере час, а лучше два.
- ♦ Снимайте носки – заниматься лучше босиком.
- ♦ Прикрывайте спину.
- ♦ Лучше всего придерживаться времени, указанного в описании упражнений, хотя, при необходимости, можно уменьшить длительность упражнения. Но ни в коем случае не превышайте время, указанное в инструкции.
- ♦ Рекомендуется отдыхать после каждого упражнения от 30 до 60 секунд (неподвижно посидеть или полежать).
- ♦ Для получения максимального эффекта со вдохом всегда мысленно произносите САТ и с выдохом НАМ, если только не указана какая-либо другая мантра.
- ♦ Лучше всего во время занятия покрывать голову.
- ♦ Специальное замечание для женщин:  
в самые тяжёлые дни менструального периода избегайте напряжённых йоговских упражнений.

В частности, не делайте

- Позу Лука
- Дыхание Огня
- Позу Верблюда
- Позу Саранчи
- Корневой замок
- Сат крию
- Стойку на плечах и другие перевернутые позы
- Упражнения с энергичными подъёмами ног

## 2.1

## МАНТРЫ И МЕДИТАЦИИ

*Мантры: ключ к произношению*

А – краткое «а»

У – краткое «у»

АА – долгое «а»

УУ – долгое «у»

И – краткое «и»

ААУ – «ау» с долгим «а»

ИИ – долгое «и»

Должна признаться, что некоторые наиболее распространённые слова мантр в этой книге я не расшифровывала согласно выше приведённому ключу. Например, слово *Гуру* должно произноситься Гуруу, но мне не нравится, как выглядит такое написание, поэтому я полагаюсь на то, что вы знаете, как правильно произносить это слово! Похожим образом, *Сат Нам* нужно произносить Сат Наам. Однако во всех местах, где вам может потребоваться ключ по произношению, я стараюсь приводить фонетическую транскрипцию. Хотя, конечно, лучше всего купить кассету или найти учителя Кундалини йоги, чтобы вы сами могли слышать, как правильно произносятся звуки.

Кроме этих простых гласных звуков (надеюсь, что для вас тут нет ничего сложного), есть ещё различия в произношении звуков «Т» и «Д», «ТХ» и «ДХ» – в некоторых случаях они произносятся звонко, а в некоторых – с придыханием, но это уже выходит за рамки данной книги.

## Как петь мантры

### Техника пения мантр

Вот некоторые важные принципы, которыми нужно руководствоваться при пении любой мантры:

- ♦ Помните, что пение мантр – это не просто пение или произнесение, это создание **ВИБРАЦИЙ**. Вы должны чувствовать, как мантра вибрирует.
- ♦ Спина должна быть прямой.
- ♦ Для наибольшего эффекта петь нужно из пупочного центра.
- ♦ **СЛУШАЙТЕ**, как звук мантры проходит через вас. (В конце концов, поёте не вы, а Тот, кто дышит в вас!)
- ♦ Если вы поёте вместе с другими людьми, слушайте вибрации, которые создаёт ведущий и группа и подстраивайтесь под них, следуйте им.
- ♦ При пении вслух наблюдайте за движением языка и его воздействием на меридианные точки на нёбе. Некоторые мантры, такие как **ХАР** или **ХАРИ** нужно петь только при помощи кончика языка, губы при этом остаются неподвижными, в то время как другие мантры, такие как **ВАХЕ** Гуру, иногда требуют преувеличенного движения губ. Внимательно читайте инструкции и следуйте им. Делайте лучшее, на что вы способны, и позвольте Богу сделать всё остальное!

### Йоги Бхаджан: зачем нужно медитировать?

Медитация – это процесс, в результате которого вы можете разрешить или растворить любой конфликт или проблему, вместо того чтобы проигрывать их в реальной жизни. Вот почему любому человеку просто необходимо научиться медитировать.

В теле человека есть две области, над которыми он должен работать... Это твёрдое нёбо и лобные доли головного мозга. Если эти области не развиты, у вас нет никакого шанса, какое бы образование вы ни получили и что бы вы ни делали.

- ♦ Лобные доли управляют личностью.
- ♦ Твёрдоё нёбо, а точнее гипоталамус, управляет всеми автоматическими системами организма.

### Терминология:

- ♦ Джап – повторение мантры с помощью кончика языка.
- ♦ Дхиан – медитация с сосредоточением внимания на определённых точках – на кончике носа или на подбородке.
- ♦ Симран – мысленное повторение мантры.

Под термином *дхиана* обычно понимают просто медитацию, однако Йоги Бхаджан даёт этому понятию следующее техническое и метафорическое объяснение:

*Дхиана* – это  
 запирание *бандх* (замков),  
 запирание *чакр* (энергетических центров),  
 запирание всех *трикути* (треугольников).

На обывательском языке можно сказать, что *дхарана* (обычно переводится как *концентрация*) – это «любовная игра, или стимуляция» (киртан, симран, джапа, нада); *дхиана* – «соитие», и *самадхи* – «зачатие», когда звук, дыхание и «я» сливаются в одно.

Вы должны разрушить свинцовую заслонку здесь (в области лба). Для этого нужно медитировать определённым образом. Кундалини йога очень проста и предназначена для мирян. Она не требует никаких условий. Всё очень просто: Закройте глаза на 9/10 и смотрите на кончик носа. Или закройте глаза, поверните глазные яблоки вниз и «смотрите» сквозь подбородок. И с помощью кончика языка произносите шесть слов: ХАР ХАРЭЙ ХАРИ ВА ХЭ ГУРУ.

### ***Начните выполнять практику на развитие интуиции:***

Удерживайте взгляд на кончике носа и пойте мантру ВА ХЭ ГУРУ. Через 90 дней ваша интуиция прояснится.

Сядьте с прямой спиной. Закройте глаза на 9/10 и направьте взгляд на кончик носа. Дышите глубоко и медленно. Слушайте запись ДЖЕЙ РАМ, СИРИ РАМ. Через три минуты сделайте глубокий вдох и откройте глаза. Отдохните.

Если вы будете медитировать таким образом, ваши лобные доли начнут наливаться тяжестью. И чем дольше вы будете медитировать, тем больше они будут становиться подобными свинцу. Но, что самое интересное, в один прекрасный день этот свинец исчезнет. Его больше не будет. Тогда у вас откроется интуиция, и вы сможете видеть невидимое, ведать неведомое и слышать неслышимое. И ваша жизнь совершенно изменится. (Описание этой медитации и комментарий приводится в том виде, в каком его дал Йоги Бхаджан.)

## Привлечение потока вечной энергии

### *Он(г) Намо Гуру Дэв Намо*

Привлечение Потока Вечной Энергии в нашу жизнь начинается с пения мантры он(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО. Эта мантра – обращение к Творцу, Божественному Учителю, который находится внутри каждого из нас. Она позволяет установить непосредственную и прочную связь, чтобы мы могли получать руководство, энергию и вдохновение свыше. Мы поём эту мантру перед началом каждого занятия Кундалини йогой.

Он(г) – Творец

НАМО – почтительное, благоговейное приветствие

Гуру – тот, кто даёт технику (Гу – тьма, Ру – свет)

Дэв – невидимый (нефизический)

Он(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО – очень важная мантра. Её необходимо петь по крайней мере три раза перед любой практикой Кундалини йоги. (Подробное объяснение того, как правильно петь эту мантру, приведено в главе «Настройка».)

### *Семенной звук САТ НАМ*

САТ: Истина; НАМ: Имя, Идентичность.

САТ НАМ: Истина – Твоя подлинная идентичность;  
или Имя Бога – Истина».

САТ НАМ – семенная, или *бидж*, мантра. Она укрепляет божественное сознание в нас. Всегда и везде используйте её как приветствие.

Говоря друг другу САТ НАМ, мы признаём высшее сознание в каждом из нас. В этот момент мы взаимодействуем как души, и действительно становимся «Едины в духе». (Потом мы можем спорить о чём угодно, соглашаться и не соглашаться друг с другом!)

- ♦ Соединение дыхания с мантрой САТ НАМ – самый лёгкий способ постоянно поддерживать своё Самоосознание.
- ♦ Истина – это ваша подлинность.
- ♦ Всегда, когда вы только можете, со вдохом мысленно повторяйте САТ, и с выдохом – НАМ.

*Куда бы вы ни шли, и что бы вы ни делали,  
помните, что САТ НАМ живёт и дышит в вас.*

## Поднятие Кундалини

### Медитация по чакрам

В этой медитации мы последовательно сосредоточиваемся на проекциях восьми центров сознания, одновременно с каждым повторением мантры САТ НАМ выполняя Мулабандху.

- Сядьте в Простую позу, с прямой спиной, сделайте глубокий вдох и затем пойте САТ НАМ (продолжительный звук СААТ и короткий НАМ), одновременно выполняя мулабандху и концентрируясь на первой чакре, или прямой кишке.
- Отпустите Корневой замок, опять глубоко вдохните, затем пойте САТ НАМ, выполняя Корневой замок и фокусируясь на проекции второго центра сознания, или половых органах.
- Опять отпустите Корневой замок, глубоко вдохните, снова выполните Корневой замок и пойте САТ НАМ, фокусируясь на третьем центре сознания, или пупке.
- Продолжайте таким же образом: сосредоточьтесь на четвёртой чакре, или Сердечном центре, который находится в середине груди, и пойте САТ НАМ, одновременно выполняя Корневой замок.
- Затем перейдите к горлу, потом к Третьему глазу (точка между бровями и примерно на полсантиметра выше), далее к макушке головы (Коронная чакра), и, повторяя мантру в восьмой раз, представляйте, как звук выходит в Ауру, которая окружает вас.



Всю эту последовательность можно повторять снова и снова, каждый раз переводя внимание последовательно вверх от одной чакры к другой. Перед каждым повторением мантры делайте очень глубокий вдох.

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ

**СА-ТА-НА-МА**

**31-минутная медитация**

**Обладает силой изменять привычки**

Хотите быть более собранными? Эта мантра поможет вам сконцентрироваться и изменить привычки. Она действует как катализатор изменений. Так что не удивляйтесь, если процесс вашего духовного очищения значительно ускорится! Будьте готовы – изменения в вашей жизни начнут происходить с поразительной скоростью.

Вот что означают слоги этой мантры:

**СА** – Тотальность (Всё, что когда-либо было, есть или будет)

**ТА** – Созидание (Принцип Творения)

**НА** – Разрушение (Распятие)

**МА** – Возрождение (Воскресение)

Сядьте с прямой спиной. Глаза закрыты. Руки положите на колени и кончиками больших пальцев поочередно нажимайте на кончики остальных пальцев, начиная с указательного, одновременно с пением слогов мантры. Нажатие должно быть достаточно сильным, чтобы в тот момент, когда вы отпускаете большой палец, кончик пальца был белым. Если нажатие будет слишком слабым, вы рискуете заснуть! Порядок соединения пальцев такой:

**са** – большой и указательный палец

**та** – большой и средний палец

**на** – большой и безымянный палец

**ма** – большой палец и мизинец

Продолжайте такое движение пальцев на протяжении всей медитации. Инструкции КАК петь мантру – на следующей странице.



Пойте мантру:

Первые пять минут – вслух

Следующие пять минут – ГРОМКИМ ШЁПОТОМ

Затем одиннадцать минут – ПРО СЕБЯ

И снова пять минут – ГРОМКИМ ШЁПОТОМ

Заключительные пять минут – вслух

Сделайте глубокий вдох, поднимите руки вверх и энергично потрясите кистями рук (примерно 1 минуту). Отдохните.

Мантру *СА ТА НА МА* иногда называют *панч шабд* (мантра из пяти звуков). Пятым является звук *а*, который входит в четыре остальных.



*Са Та На Ма*

### *Медитация с визуализацией*

Необязательно знать значение слогов, которые вы поёте, но если вам нравится **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**, вы можете представлять себе картины того, что они обозначают. На самом деле, как-то раз Йоги Бхаджан дал нам образы для визуализации во время пения этой мантры. Вот эти образы:

- ♦ Каждый раз, когда вы поёте слог *СА*, представляйте все галактики, планеты, солнца, луны и звёзды.
- ♦ Каждый раз, когда вы поёте слог *ТА*, визуализируйте необыкновенное сияние, яркий, ослепительный свет триллионов солнц.
- ♦ Каждый раз, когда вы поёте слог *НА*, воображайте зимний пейзаж. Голые деревья, неподвижно стоящие под снегом, тишина, вся природа погружена в сон.
- ♦ Каждый раз, когда вы поёте слог *МА*, представляйте тысячи весенних цветов, восхитительное, радостное многоцветие, холмы, покрытые цветущими растениями, насколько хватает взгляда!

## ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧКИ

### Дыхательная медитация

Изменение – это закон вселенной. Всё меняется. Однако, какие бы изменения ни происходили в нашей жизни, кажется, одно не меняется никогда: это наша привязанность к своему эго. Мы в чём-то можем меняться, но наше эго не позволяет нам увидеть свой уровень зрелости или свой потенциал. Это создаёт состояние постоянного конфликта в уме. Различие между нашей реальностью и нашим восприятием этой реальности посредством эго порождает сомнения, а сомнения порождают страдания. Сомнения могут уменьшать нашу ауру на целый метр. Наше эго никогда не позволит нам легко изменяться. Оно блокирует внутреннюю связь с душой. Чтобы выйти из тьмы, мы должны оценить себя.

По существу, чтобы человек был счастливым независимо от любых изменений, чтобы его душа была полностью пробуждена, он должен подчинить своё личное «я» высшему «Я». Чтобы облегчить процесс самооценки и исследовать своё эго так, чтобы оно не препятствовало изменениям и не блокировало подсознательную связь, каждый день практикуйте следующую медитацию:

Сядьте с максимально прямой спиной. Поднимите грудь. Согните пальцы рук так, как будто сжимаете их в кулаки, но кончики пальцев должны прикасаться к подушечкам под пальцами. Затем соедините обе руки перед грудью: они должны слегка соприкоснуться только двумя местами – суставами средних пальцев (пальцев Сатурна) и подушечками больших пальцев. Большие пальцы выпрямлены, прижаты друг к другу и направлены к центру груди.



Сидя в этой позе, чувствуйте энергию, проходящую через большие пальцы и суставы средних пальцев. Начните выполнять глубокое, медленное и полное дыхание. Всё внимание сосредоточьте на потоке дыхания. Продолжайте 31 минуту. Затем сделайте глубокий вдох, выдохните и отдохните 5 минут. После того как вы хорошо овладеете этой крией, вы можете увеличить время, и после отдыха выполнять ещё один 31-минутный цикл.

## **ЗАЩИТНАЯ МАНТРА**

### **Несчастные случаи**

На самом деле, «случайностей» не бывает. Случайность – это просто результат сочетания определённого времени и места. Несчастные случаи происходят, когда вы оказываетесь в определённом месте в определённое время: возможно, это правильное место, но неправильное время, или правильное время, но неправильное место.

Случайности не просто случаются, у них есть причина. Я открою вам один йоговский секрет, который позволит вам защищать себя от несчастных случаев и неприятных инцидентов. С его помощью вы создадите «прокладку», или буфер времени, который изменит ваше будущее местонахождение в пространстве.

Эта защитная мантра даёт превосходство над временем и пространством. Достаточно всего нескольких секунд, чтобы повторить её пару раз перед тем, как повернуть ключ зажигания. В результате этих нескольких секунд в тот момент, когда с вами мог бы произойти несчастный случай, вокруг вас образуется безопасная зона примерно в три метра. (Кроме того, не стоит недооценивать силу сознания, которое вы призываете словами этой мантры – см. дальнейшие объяснения.)

### **Защитная мантра**

Защита и руководство всегда с нами. Они в самом центре нашего существа, только иногда мы бываем к ним слепы. Мы используем эту мантру, чтобы разогнать облака и открыться восприятию руководства и защиты. Мы обращаемся к источнику мудрости и знания, который находится внутри нас.

Аад Гурэй Намэ  
Джугаад Гурэй Намэ  
Сат Гурэй Намэ  
Сири Гуру Дэвэй Намэ

В целом эта мантра обеспечивает нам полную защиту. Её можно повторять монотонно или петь на какую-нибудь мелодию, но главное – **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЁ!**

- **Намэ** – почтительное обращение, призыв, который открывает двери руководству
- **Гурэй** – означает само знание или учение
- **Аад** – руководство в отношении любого действия или мысли
- **Джугаад** – руководство во все времена
- **Сат** – руководство в любом опыте или переживании посредством памятования об истинной сущности и цели
- **Сири** – высшее руководство за пределом наших знаний; высшее «Я», отвечающее на вопросы, которые мы даже не задавали
- **Гуру** – тот, кто даёт метод (и рассеивает неведение)
- **Дэвэй** – означает «невидимый», т. е. нефизический

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

*С помощью этой медитации вы обретёте способность избегать любой негативности и сможете всегда общаться позитивно.*

*Йоги Бхаджан*

Сядьте в Простую позу с прямой спиной. Кисти рук расположите перед грудью так, чтобы обе ладони были обращены к телу, и тыльная сторона правой кисти прикасалась к левой ладони. Пальцы обеих рук выпрямлены. Согните большой палец левой руки, обхватив им правую кисть, и согните большой палец правой руки, обхватив им левый большой палец. Остальные пальцы рук направлены под небольшим углом вниз. Держите большие пальцы неподвижно в этом положении (если вы левша, то поменяйте кисти рук местами). Руки держите на уровне плеч параллельно полу. Плечи выдвините вперёд так, чтобы кисти рук находились на расстоянии 25–30 сантиметров от груди. Глаза закрыты.



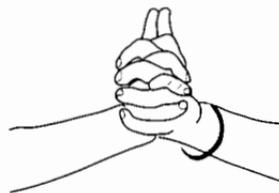
**Мантра: ХАРИ ХАРИ ХАРИ ХАРИ ХАРИ ХАРИ ХАРИ**

Сделайте глубокий вдох через нос, и затем на выдохе монотонно повторите мантру пять раз. Постарайтесь при этом использовать весь воздух из лёгких до конца. Затем опять вдохните и повторите то же самое. Продолжайте так 3, 11 или 31 минуту.

*Эта и следующая медитации предназначены для оттачивания искусства общения; впервые они были опубликованы в диссертации Йоги Бхаджана «Коммуникация: обвинение или освобождение».*

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Сядьте в Простую позу со скрещенными ногами и прямой спиной; или сядьте на стул, поставив обе стопы на пол, чтобы вес тела был равномерно распределён между ними. Переплетите пальцы рук, чтобы указательный палец правой руки располагался сверху указательного пальца левой руки. Большие пальцы соединены и направлены прямо вверх. Поместите кисти рук перед грудью между солнечным сплетением и уровнем сердца. Плечи расслаблены, руки согнуты в локтях, предплечья подняты чуть вверх. Мудра (кисти рук) располагается между солнечным сплетением и сердцем.



Глаза закрыты.

Сделайте глубокий вдох через нос и на выдохе пойте мантру (во время пения мантры вы должны выдохнуть весь воздух):

РАА РАА РАА РАА,  
 МАА МАА МАА МАА,  
 САА САА САА САА,  
 ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР.



Когда вы будете петь **ХАРИ ХАР ХАРИ ХАР**, не двигайте губами – произносите эти слова только с помощью языка, как будто в слове ХАР нет гласного звука.

Произносите всю мантру на одном полном выдохе.

Сосредоточьте внимание на дыхании и на мантре.

Ограничений по времени для этой медитации нет. Практиковать её нужно на пустой желудок.

Благодаря практике этой медитации ваша речь будет очень эффективной, настолько эффективной, что вы будете способны общаться с помощью одних только мыслей.

**«ДОЛГИЙ ЭК ОН(г) КАР»***(Моя любимая мантра)***Эк Он(г) Кар Сат Нам Сири Вахе Гуру***На два с половиной цикла дыхания**Эк (Один)**Он(г) (Творец)**Кар (Творение)**Сат (Истина)**Нам (Имя)**Сири (Великий)**Вахе (Неописуемый – «О!»)**Гуру (Тот, кто рассеивает тьму, Божественный Учитель внутри нас)*

Эта мантра открывает чакры. Восемь слов этой мантры служат своего рода «кодом» или телефонным номером, который позволяет нам, созданиям, напрямую «соединиться» с нашим Создателем. Эта мантра была первой и практически единственной, которой Йоги Бхаджан учил в первый год своего пребывания в Соединённых Штатах. Должна признаться, это моя любимая мантра. Если петь её достаточно мощно, она наполняет энергией.

Лучшим, наиболее эффективным временем для пения этой мантры являются так называемые часы амброзии – два с половиной часа перед восходом солнца. (Начиная с 1992 года все ученики и учителя ЗНО поют «Долгое Эк Он(г) Кар» семь минут в начале часового пения перед другими шестью мантрами во время ежедневной утренней садханы.) Каждый год 26 августа, в день рождения Йоги Бхаджана, мы сверяем наши часы и поём одновременно по всему миру (в 3 часа утра в Лос-Анджелесе, в 6 утра в Нью-Йорке и т. д.) мантру «Гуру Гуру Вахе Гуру Гуру Рам Дас Гуру» одиннадцать минут, а также до или после неё – два с половиной часа «Долгое Эк Он(г) Кар».

Говорят, что если петь эту мантру правильно, по два с половиной часа перед восходом солнца в течение 40 дней, можно обрести освобождение. (Правильно – значит с полным сосредоточением.)

Эту мантру также можно петь тридцать одну минуту или один час. Два основных требования такие:

1. Сидеть с прямой спиной.
2. Удерживать Горловой замок (подбородок втянут).

Эк Он(г) Ка-а-а-а-р

Сат На-а-а-а-а-а-а-а-а-а-м

Сири Ва хе Г(у)-р-у-у

Сделайте глубокий вдох и спойте ЭК ОН(Г) КАР

Опять глубоко вдохните и пойте САТ НАААМ до тех пор, пока у вас почти не останется воздуха, и тогда ДОТЯНИТЕ слог С(И)РИ, который поётся очень коротко. Затем...

Сделайте короткий подвдох (1/2 вдоха) и спойте ВА – ХЭЙ Г(У)РУ  
Снова глубоко вдохните и повторите весь цикл.

Продолжайте так 11 минут или дольше.

Помните, что:

- ♦ ЭК произносится мощно из Пупочного центра (а не выкрикивается)
- ♦ звук ОН(Г) произносится у задней стенки горла, чтобы вибрировало твёрдое нёбо и звук выходил через нос; затем он без пауз переходит в КАР; слоги ОН(Г) и КАР примерно равны по длительности
- ♦ слог САТ поётся мощно из Пупочного центра, а вибрации НАМ ощущаются в сердечном центре.
- ♦ СИРИ произносится коротко – С(И)РИ, ВА – тоже короткий звук, который произносится с небольшим придыханием
- ♦ ХЕ очень короткий и сразу переходит в ГУРУ, который произносится как Г(У)РУ

## МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПРОШЛОГО, НАСТОЯЩЕГО И БУДУЩЕГО

*Когда вы не можете найти защиту,  
эта мантра защитит вас.  
Когда дела останавливаются и не идут вперёд,  
она заставит их идти так, как вам надо.*

*Йоги Бхаджан*

Эту мантру нужно петь вслух. Но вы можете петь её в любое время и в любом месте. Сидите вы или стоите, идёте или плаваете, готовите еду, гладите бельё или даже прыгаете с парашютом – поза и время не имеют значения!

Пойте эту мантру вслух 31 минуту каждый день. Десять минут действуют на ваше прошлое, десять минут служат для настоящего, десять минут для будущего и одна минута – для бесконечности.

Аад гурэй намэ  
Джугаад гурэй намэ  
Сат гурэй намэ  
Сири гуру дэвэй намэ

Аад сач джугаад сач хэбхи сач

Нанак хоси бхи сач

Аад сач джугаад сач хэбхэй сач  
Нанак хоси бхэй сач

Эта медитация включает в себя три разные мантры, каждая из которых обладает своей собственной силой и своим назначением. Если петь их в такой последовательности, они становятся средством для погашения наших кармических долгов: прошлых, настоящих и будущих!

- Первая мантра в этой медитации – защитная мантра. (Аад гурэй намэ... о ней мы уже подробно говорили в разделе «Защитная мантра»)
- Вторая мантра (...бхи сач) – отрывок из «Джапджи Сахиб». Аад сач, джугаад сач, хэбхи сач, Нанак хоси бхи сач – буквально

означает: «Истина в начале, Истина во все времена, Истина жива и сейчас, Нанак говорит: Истина пребудет во веки веков».

- Третья мантра переводится также, только слог БХЭЙ (...БХЭЙ САЧ) обладает особым действием – он устраняет препятствия. Первоначально эта мантра была дана пятому сикхскому гуру – Гуру Арджан Дэву, когда при написании «Сукхмани Сахиб» у него возникли творческие проблемы.

### **Будьте внимательны!**

- Обратите внимание на различие в произношении, это важно:

хЭБхи – мантра со слогом Бхи действует как линза, а

хЭБХЭЙ – мантра со слогом БХЭЙ действует как рычаг.

- Чётко произносите звук Ч в конце каждого слова САЧ.

## «ДА ПРЕБУДЕТ С ВАМИ СИЛА»

ПАВАН ПАВАН ПАВАН ПАВАН  
 ПАР ПАРАА ПАВАН ГУРУ  
 ПАВАН ГУРУ ВАХЭ ГУРУ  
 ВАХЭ ГУРУ ПАВАН ГУРУ

Йоги Бхаджан говорит: «Тот, кто повторяет эту мантру, становится полностью божественным, Богом в действии. ПАВАН означает: «да пребудет с вами сила». Эта мантра усиливает праническую энергию. Нет лучшего целительного средства, чем это».

ПАВАН – это носитель *праны*, жизненной силы.

Согласная в произносится очень мягко, а звук Р – чётко.

## КРИЧИТЕ ЭТО, ПРИНИМАЯ ДУШ!

АН(Г) САН(Г) ВА ХЭЙ ГУРУ

Когда утром вы встаёте под холодный душ – это момент, когда вам приходится вспомнить о Боге! Когда поток холодной воды обрушивается на вас (да, холодной, не забывайте, что это гидротермальная терапия, о которой говорилось в главе «Как вставать утром!»), вместо того, чтобы кричать «О, Боже!» (что, по крайней мере, ориентирует ваши мысли в нужном направлении), вы можете попробовать кричать: АН(Г) САН(Г) ВАХЭ ГУРУ!

Для этой мантры подходит любое время. Её рекомендуется повторять по крайней мере 26 раз каждый день.

АН(Г) САН(Г) ВА ХЭЙ ГУРУ означает: «Бог пребывает в каждой части моего существа» (т. е. в каждом члене, в каждой клеточке тела). Или, другими словами: БОГ и я, я и БОГ суть одно.

Возможно, эта фраза не совершенна в плане грамматики, но зато она служит утверждением Истины. А истина заключает в себе силу. Чем больше вы думаете о себе как о Божественном Существе, тем легче этой реальности проявиться. Используйте эти слова как позитивную аффирмацию для того, чтобы пробудить свою душу.

## ПЕРСИДСКОЕ КОЛЕСО (ГАТКА)

Если померкла ваша улыбка,  
хмурые тучи над вами нависли  
Это значит, что вверх тормашками  
повернулись все ваши мысли!

Распахните свой ум,  
пусть исчезнут ненастья.  
Эта мантра настроит ваш ум  
в одночасье!

Если вас угнетают сомненья, тревоги  
Уберёт эта мантра их с вашей дороги.

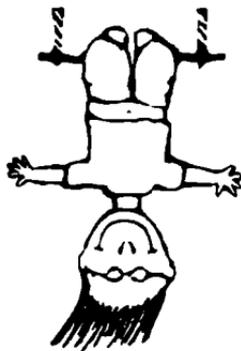
ЭК ОНГ КАР САТ ГУР ПРАСААД  
САТ ГУР ПРАСААД ЭК ОНГ КАР

Она очень проста, почему бы и нет –  
«Закрутите» её, и придёт к вам ответ!

Повторите пять раз, и рассеется мрак,  
От плохого к хорошему сделайте шаг!

Как шест от Персидского колеса  
Меняет его вращенье,  
Так эта мантра творит чудеса,  
Изменяя ваш ум в мгновенье.

Поменяв направленье ума,  
лишите его главной роли.  
Выбирайте свой путь сами,  
без диктата его и контроля.



## УТРЕННЯЯ САДХАНА ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ

На протяжении ряда лет Йоги Бхаджан периодически менял содержание утренней садханы. Данную последовательность мантр он представил нам 21 июня 1992 года и сказал, что в таком порядке мы должны петь их в течение 21 года. Таким образом, до 2013 года нам даны наилучшие инструменты для садханы. Полное её время составляет 62 минуты.

1

7 минут

**Эк Он(г) Кар Сат Нам Сири Вахэ Гуру**

*Единый Творец создал это Творение.*

*Имя Его – Истина.*

*Его бесконечная мудрость неопишима.*

Краеугольным камнем утренней садханы является пение «Долгого Эк Он(г) Кар». Эту аштанг-мантру иногда называют «Утренним Зовом» (подробно о ней – на с.235). Два необходимых условия:

- ♦ Сидеть с прямой спиной.
- ♦ Удерживать Горловой замок (Джаландхарабандху).

«Долгое Эк Он(г) Кар» поют без музыкального сопровождения, тогда как остальные шесть мантр можно петь на разные мелодии, с инструментальным сопровождением или без него.

Примечание для музыкантов: инструменты должны только создавать фон для сопровождения и поддержания голоса; кроме того, пожалуйста, учтите, что важно сохранять первоначальный ритм мантры, не меняя длительность произнесения слогов.

2

7 минут

**Ваа Янти Кар Янти**

**Джаг Дут Пати**

**Аадак Ит Ваахаа**

**Брахмааде Трэйша Гуру**

**Ит Ваахе Гуру**

*Великое Я, Творческое Я.*

*Всё, что творит во все времена.*

*Всё, что является Великим Одним.*

*Три аспекта Бога: Брахма, Вишну, Махеш (Шива).*

*Это – Вахе Гуру.*

3

Мул  
мантра

7 минут

ЭК ОН(Г) КАР САТ НАМ КАРТАА ПУРКХ НИРБХО НИРВЭР  
АКААЛ МУРАТ АДЖУНИ СЭБХАН(Г) ГУР ПРАСААД ДЖАП!  
ААД САЧ ДЖУГААД САЧ ХЭБХИ САЧ  
НАНАК ХОСИ БХИ САЧ

ЭК ОН(Г) КАР: *Один Творец, Творение*  
САТ НАМ: *Имя Которому Истина*  
КАРТАА ПУРКХ: *Делающий (Тот, Кто делает всё)*  
НИРБХО: *Без страха*  
НИРВЭР: *Без враждебности*  
АКААЛ МУРАТ: *Не умирающий*  
АДЖУНИ: *Не рождённый*  
СЭБХАН(Г): *Самоозарённый, Самосуший*  
ГУР ПРАСААД: *Милость (дар) Гуру*  
ДЖАП: *Повторяй*  
ААД САЧ: *Истина в начале*  
ДЖУГААД САЧ: *Истина во все времена*  
ХЭБХИ САЧ: *Истина жива и сейчас*  
НАНАК ХОСИ БХИ САЧ: *Нанак говорит: Истина  
пребудет во веки веков*

Мул Мантра (коренная мантра) помогает ощутить глубину сознания и Души. Также как Вселенная содержит 108 элементов, эта мантра состоит из 108 букв (на Гурмукхи, если считать за буквы *сихари* и *бихари*).

**важно:**

- между словами АДЖУНИ и СЭБХАН(Г) делать небольшую паузу (но не вдох), чтобы не соединять два этих слова вместе.
- Чётко произносить звук Ч в конце слова САЧ – это усиливает эффект произнесения мантры.

4

Мантра  
Эпохи  
Водолея

7 минут

САТ СИРИ  
СИРИ АКАЛ  
СИРИ АКАЛ  
МАХА АКААЛ  
МАХА АКААЛ  
САТ НАМ  
АКАЛ МУРАТ  
ВАХЭ ГУРУ

САТ СИРИ: великая Истина  
 СИРИ АКААЛ: великая неумирающая  
 МАХА АКААЛ: великая бессмертная  
 САТ НАМ: Истина – Его Имя  
 АКААЛ МУРАТ: бессмертный образ Бога  
 ВАХЕ ГУРУ: мудрость Его неопишима.

5

Ракхе  
Ракханкар

7 минут

РАКХЭЙ РАКХАНХААР ААП УБААРИ-АН  
 ГУР КИ ПЭРИ ПАА-И КААДЖ САВААРИ-АН  
 ХОАА ААП ДА-ЙААЛ МАНАХО НА ВИСААРИ-АН  
 СААДХ ДЖАНАА КЕ САНГ БХАВАДЖАЛ ТААРИ-АН  
 СААКАТ НИНДАК ДУШТ КХИН МАА-ЭХ БИДААРИ-АН  
 ТИС СААХИБ КИ ТЭЙК НААНАК МАНЕ МАА-ЭХ  
 ДЖИС СИМРАТ СУКХ ХО-И САГАЛЭЙ ДУКХ ДЖАА-ЭХ

Этот шабад – фрагмент вечерней молитвы сикхов «Рехирас» – был написан Гуру Арджан Дэвом, Пятым Гуру. Он защищает от всех негативных сил, как внешних, так и внутренних, которые могут препятствовать вашему движению по пути предназначения. Этот шабад, словно меч, отсекает любую враждебную вибрацию, мысль, слово или действие.

Йоги Бхаджан так перевёл этот шабад:

*О, Спаситель, спаси нас и переведи на тот берег,  
 Возвышая и давая совершенство.*

*Ты позволил нам прикоснуться к лотосным стопам  
 Гуру и, таким образом, всё сделал за нас.*

*Ты был милостив, добр и сострадателен к нам,  
 и мы никогда не забудем Тебя.*

*В сообществе святых Ты уводишь нас  
 от бед и неудач, злословия и унижения.*

*Ты уничтожаешь всех врагов,  
 безбожников и клеветников в мгновение ока.*

*Этот великий Господь Бог – мой якорь.*

*О, Нанак, неотступно медитируй и повторяй Его Имя –  
 Это приносит блаженство  
 и рассеивает все скорби и страдания.*

(15 июня 1986, Сант-Луис, Миссури)

6

22 минуты

**ВАХЕ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ ВАХЕ ДЖИО**

*Его Бесконечная Высшая Мудрость неопиcуема*

Для наибольшего эффекта эту мантру следует петь в *Вирасане* (поза Героя): сядьте на левую пятку; правое колено – перед грудью, а руки сложены в Молитвенной мудре. Взгляд направлен на кончик носа.

**ВАХЕ гуру** – это мантра экстаза. Она не имеет точного перевода, хотя её смысл можно передать примерно следующим образом: «О, Бог, как Ты велик!», или: «Его Бесконечная Высшая Мудрость неопиcуема». **Джио** – это нежный и в то же время уважительный вариант слова **Джи**, что означает *душа*.



7

5 минут

**Гуру гуру**  
**ВАХЕ гуру**  
**ГУРУ РАМ ДАС**  
**Гуру**

Этими словами восхваляют **Гуру Рам Даса** и призывают его духовный свет, руководство и защищающую милость.

## 2.2

### КРИЙ И ПРАНАЯМЫ

#### *Поднимите энергию вверх!* *Мулабандха (Корневой замок)*

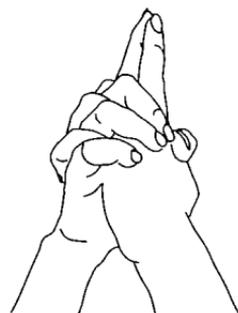
Этот замок чаще всего используется в практике Кундалини йоги. Он замыкает три нижние чакры и позволяет энергии Кундалини подняться вверх. Попробуйте сделать следующее:

Сядьте в Простую позу. Вдохните как можно глубже и затем выдохните, чтобы грудь осталась поднятой. Теперь, на задержке дыхания после выдоха, одновременно напрягите (сожмите) мышцы анального сфинктера и половых органов и втяните пупок. Вдохните, отпустите напряжение, выдохните и повторите ещё раз. Практикуйте так несколько минут. Мулабандху можно выполнять как на задержке дыхания после выдоха, так и на задержке дыхания после вдоха – обычно это уточняется в описании упражнения.

#### *Сат крийя*

Теперь, когда вы научились выполнять Корневой замок, вы можете попробовать сделать одну из самых сильных крий во всей практике Кундалини йоги. Если бы у меня была возможность познакомить вас только с одной-единственной крией, я бы выбрала именно эту.

Сядьте на колени и пятки, руки поднимите вверх над головой; сложите ладони вместе и переплетите пальцы, выпрямите только указательные пальцы и направьте их вверх. Руки должны быть прижаты к ушам. Держите руки прямыми и не сгибайте их в локтях.





Никаких специальных рекомендаций по поводу дыхания для Сат крийи нет, потому что дыхание устанавливается само собой. Никаких задержек дыхания не должно быть, только в самом конце крийи нужно задержать дыхание после вдоха или после выдоха в соответствии с указаниями.

Закройте глаза, сфокусируйте взгляд в точке Третьего глаза (находится между бровями и чуть выше, примерно на сантиметр). Удерживайте концентрацию внимания на протяжении всего упражнения.

Сделайте вдох и с силой произнесите САТ, так чтобы звук исходил из Пупочного центра, одновременно выполняя Мулабандху. Если вы будете достаточно сильно втягивать пупок (внутри и вверх) и тянуть руки вверх, тогда Мулабандха будет выполняться почти автоматически. Звук должен быть очень мощным, но необязательно громким: не нужно выкрикивать – его сила должна ощущаться, как вибрация. Затем, на слогЕ НААМ, отпустите Корневой замок.

НААМ поётся коротко – этот звук не должен быть протяжным, он даже может быть едва слышимым. Продолжайте произносить САТ НААМ, на каждом САТ втягивая сфинктер и половые органы внутрь, а пупок внутрь и вверх. Рекомендуемое время для начинающих – от 45 секунд до одной минуты.

В завершение сделайте глубокий вдох и на задержке дыхания выполните Корневой замок, толкая энергию вверх от основания позвоночника к макушке головы. Удерживайте замок от пяти до десяти секунд. Выдохните, опять сделайте вдох и сожмите Корневой замок, направляя энергию вверх. В третий раз глубоко вдохните, потом полностью выдохните и сделайте Корневой замок на задержке дыхания после выдоха, поднимая энергию вверх, вверх, по всему позвоночнику, и наружу через макушку головы – удерживайте замок не больше восьми секунд. Сделайте вдох, выдох и плавно опустите руки через стороны вниз. Отпустите всё напряжение и посидите неподвижно с закрытыми глазами около одной минуты, медитируя на точке Третьего глаза.

Держитесь, и вы получите поддержку.

*Йоги Бхаджан*

Если вы будете ежедневно практиковать эту крийю, то можете постепенно увеличить время до трёх минут. Максимальное время для этой крийи – тридцать одна минута, однако подходить к нему нужно очень постепенно.

Продолжительность отдыха после Сат крийи должна равняться продолжительности самой крийи.

Сат крийя поднимает кундалини. А дальше уже зависит от вас – как вы будете держаться!

## **Отточите свой ум**

### **Основной дыхательный комплекс**

Найдите тихое, укромное место, где вас никто не побеспокоит, и где вы не будете привлекать к себе внимания! Если вы не можете сидеть на полу, сядьте просто на стул. Главное – чтобы позвоночник был прямым, и чтобы ваша поза была устойчивой. Обе стопы должны плотно стоять на полу, так чтобы вес тела равномерно распределялся между ними. Эта пранаяма позволяет сделать ум острым и ясным, и способным фокусироваться на многих вещах. (Во время выполнения этих дыхательных упражнений вы можете соединять дыхание с мантрой, со вдохом мысленно слыша звук САТ, и с выдохом – НАМ.)

1. Сядьте в Простую позу. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю и дышите только через левую ноздрю, медленным глубоким дыханием, в течение 3-х минут.
2. Поменяйте руки и закройте левую ноздрю. Дышите медленным глубоким дыханием только через правую ноздрю, 3 минуты.
3. Повторите дыхание через левую ноздрю, 1 минуту.
4. И опять дышите через правую ноздрю, 1 минуту.



5. С помощью большого пальца и мизинца правой руки поочередно закрывайте ноздри, так чтобы вы делали вдох через левую ноздрю, а выдыхали через правую (1–3 минуты).
6. Теперь наоборот: вдыхайте через правую ноздрю и выдыхайте через левую (1–3 минуты).
7. Вдохните через обе ноздри и выполняйте дыхание Огня 3 минуты. Для наибольшего эффекта рекомендуется довести время до 7 минут.
8. Отдыхайте или медитируйте 5 минут.
9. Несколько раз спойте долгое САТ НАМ.

Эту пранаяму хорошо выполнять перед комплексом упражнений Кундалини йоги или перед любой другой напряжённой деятельностью.

## *Раскрепощение / Гармонизация Крийя для духовного подъёма*

*С гибким позвоночником  
вы можете умереть,  
но никогда не состаритесь.*

*Йоги Бхаджан*

Иногда нам говорят «Расслабься!», «Чувствуй себя свободно!» или «Не будь таким скованным!» Это хороший совет. Чтобы быть гибкими в своём отношении к жизни, чтобы не быть напряжёнными и в то же время быть сильными, нам нужен гибкий позвоночник. Когда позвоночник застывший, неподвижный, энергия не может свободно циркулировать. Наверное, вы обращали внимание, что возраст и косность обычно сопутствуют друг другу. Если вы хотите чувствовать себя молодо (т.е. быть активными, энергичными и полными энтузиазма) в любом возрасте, вам необходима гибкость. На физическом уровне это в первую очередь гибкий позвоночник.

72 000 нервов тела получают энергию из двадцати шести позвонков. В позвоночнике находятся регулирующие центры, поэтому результатом напряжения или блоков в позвоночнике является искажённое восприятие жизни.

Данный комплекс упражнений помогает развить гибкость позвоночника и укрепить в нём эти важные нервные центры, а также делает многое другое.

### **Крийя для духовного подъёма**

- служит хорошей разминкой и настройкой
- методично прорабатывает позвоночник
- улучшает циркуляцию праны, что приводит в равновесие чакры

Чтобы крийя была более эффективной, чтобы с каждым упражнением ваше сознание поднималось выше, на вдохе мысленно произносите САТ, и на выдохе – НАМ.

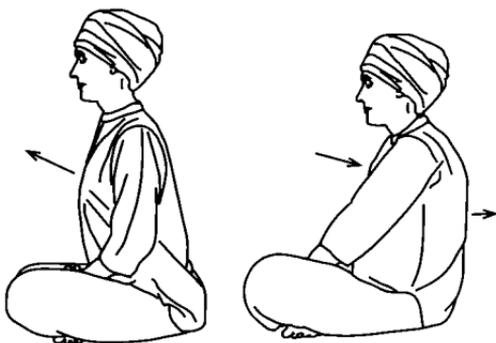
## Крийя для Духовного Подъёма

1. Это упражнение иногда называют **Разрушителем эго**. Сядьте в Простую позу. Поднимите руки вверх и в стороны под углом 60°. Согните пальцы так, чтобы кончики пальцев касались подушечек верхней части ладоней прямо у основания пальцев. Большие пальцы направьте вверх. Выполняйте дыхание Огня 1–3 минуты. Руки выпрямлены. Не сгибайте их в локтях! Тяните руки вверх от подмышек.



### 2. Езда на верблюде

Продолжая сидеть в Простой позе, возьмитесь руками за голени и начните прогибать позвоночник вперед-назад. Со вдохом выдвигайте грудь вперед и вверх, прогибаясь в пояснице; с выдохом выгибайте спину назад, опуская грудь и выдвигая плечи вперед. Движение должно быть непрерывным и плавным, дыхание – мощным. Продолжайте 1–3 минуты. Представляйте свой позвоночник как варёную макаронину, или как резиновый шнур. Прогибаясь со вдохом вперед, немного помогайте себе руками.



### 3. Скручивание позвоночника

Сидя в Простой позе, положите кисти рук на плечи, чтобы большой палец был направлен назад, а остальные – вперед.

Со вдохом поворачивайте корпус влево, а с выдохом – вправо. Голова должна двигаться вместе с туловищем. 1–3 минуты.



#### 4. РАСТЯЖЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО НЕРВА

а) Сядьте, вытянув ноги вперёд. Возьмитесь руками за большие пальцы ног (носки нужно снять), захватив их указательными пальцами и нажимая большими пальцами рук на ногтевые пластинки. Подколенные области должны быть прижаты к полу. Со вдохом поднимитесь вверх, выпрямляя спину и натягивая носочки на себя. Затем с выдохом наклонитесь, пытаясь дотянуться локтями до пола и головой – до коленей. Продолжайте наклоны с глубоким мощным дыханием 1–3 минуты. Делайте так, как можете, прикладывая максимум усилий, пусть даже амплитуда ваших движений не будет превышать одного сантиметра! Цель этого упражнения – растянуть нерв, проходящий по задней поверхности ног через подколенные впадины, который влияет на гибкость позвоночника. С практикой ваша гибкость увеличится.



б) Сядьте на правую пятку, вытянув левую ногу вперёд. Ухватитесь левой рукой за большой палец левой ноги, а правой рукой – за подъём левой стопы. Наклонитесь вперёд и опустите голову к колену (если сможете). Выполняйте дыхание Огня 1–2 минуты. В конце сделайте вдох, выдох, потянитесь вперёд и вниз и ненадолго задержите дыхание. Затем вдохните, поменяйте стороны и повторите то же самое с другой ногой, выполняя дыхание Огня 1 минуту. Ещё раз поменяйте стороны и повторите то же самое по 30 секунд для каждой ноги. Это упражнение способствует выведению токсинов из организма. Дышите мощно.

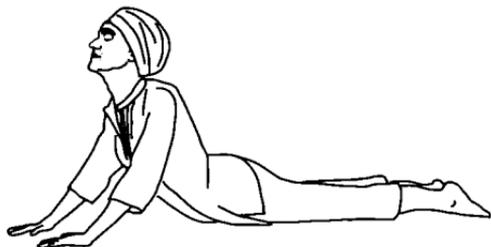


в) Разведите ноги широко в стороны. Возьмитесь руками за большие пальцы ног, не отрывая подколенные области от пола. Вдохните и вытяните позвоночник вверх, насколько это возможно, держась за пальцы ног. Выдохните и наклонитесь головой к правому колену, согнувшись в талии. Со вдохом выпрямитесь, возвращаясь в центральное положение, и с выдохом наклонитесь к левому колену. Если вы не можете дотянуться до пальцев ног, возьмитесь за голени, или там, где вам удобно, главное – не сгибайте ноги в коленях. Продолжайте 1–2 минуты с мощным дыханием. В конце упражнения

выдохните, потянитесь вперёд и ненадолго задержите дыхание. Со вдохом выпрямитесь и отдохните. Это упражнение заряжает магнитное поле.

### 5. Поза кобры

Лягте на живот, ладони положите на пол под плечи, направив пальцы вперёд. Пятки соедините вместе, подошвы ног обращены вверх. Со вдохом медленно перейдите в позу Кобры – постепенно, позвонок за позвонком, прогибая позвоночник от шеи до основания позвоночника, пока руки не выпрямятся полностью (бёдра не следует отрывать от пола). Начните выполнять дыхание Огня и продолжайте 1–3 минуты. Затем сделайте вдох и прогнитесь ещё больше, выдохните, задержите ненадолго дыхание и выполните Корневой замок (Мулабандху). Затем опять глубоко вдохните и с выдохом медленно опуститесь, сгибая руки в локтях и расслабляя позвоночник позвонок за позвонком от основания до шеи. Отдохните, лёжа на животе, упираясь подбородком в пол и вытянув руки по бокам. Это упражнение уравнивает сексуальную энергию и приводит в действие прану, которая уравнивает апану, чтобы в последующих упражнениях энергия кундалини могла подниматься в верхние центры.



6. Сядьте в Простую позу. Положите руки на колени. Со вдохом поднимите плечи вверх, к ушам, как можно выше. С выдохом опустите их вниз. Продолжайте ритмично двигать плечами с мощным дыханием 1–2 минуты. В завершение сделайте вдох, выдох и расслабьтесь. Это упражнение уравнивает верхние чакры и обеспечивает поступление гормонов в высшие центры мозга.



7. Сядьте в Простую позу. Начните вращать головой по часовой стрелке, перекачивая голову по кругу, от правого плеча к задней поверхности шеи, затем к левому плечу и к груди. Плечи должны оставаться расслабленными и неподвижными. Вращая головой, вы

должны ощущать лёгкое растяжение в шее. Продолжайте 1–2 минуты. Затем поменяйте направление и продолжайте ещё 1–2 минуты. Верните голову в центральное положение и отдохните.

### 8. Сат крийя

Сядьте на колени и пятки в позу для Сат крийи: вытяните руки вверх, плотно прижав их к ушам; переплетите пальцы, кроме указательных; указательные пальцы соедините вместе и направьте вверх. Начните произносить САТ НАМ мощно и в постоянном ритме, примерно 8 раз в 10 секунд. Не спешите. Звук САТ должен исходить из Пупочного центра и солнечного сплетения. Одновременно с этим звуком сильно втягивайте пупок и выполняйте Мулабандху. На звуке НАМ отпускайте замок. Продолжайте так от 3 до 7 минут, затем сделайте вдох, примените Корневой замок и сильно напрягите все мышцы от ягодиц и выше, вдоль спины до самых плеч. Представьте, как энергия вытекает через макушку головы. Выдохните. Опять глубоко вдохните, полностью выдохните и выполните Мулабандху на задержке выдоха. Сделайте вдох и отдохните. Сат крийя заставляет энергию кундалини проходить через все чакры, она улучшает пищеварение и укрепляет нервную систему.



9. Отдохните в Простой позе или лёжа на спине, положив руки по бокам ладонями вверх. Глубокая релаксация позволяет ощутить и сознательно интегрировать изменения, которые произошли в теле/уме в результате выполнения этой крийи. Во время релаксации физическое тело полностью расслабляется, и вы чувствуете, как расширяетесь за пределы своего электромагнитного поля и ауры.

Эта крийя «Для Духовного Подъёма» была включена в руководство по йоге «Держаться с помощью Кундалини йоги». Общая продолжительность этой крийи может составлять от 20 до 50 минут, в зависимости от того, сколько времени вы будете делать каждое упражнение. Перепечатано с разрешения.

## Комплекс для начинающих

Я называю этот комплекс «лёгким», потому что четыре из пяти упражнений в нём выполняются лёжа! Это один из самых первых комплексов йоги, которому Йоги Бхаджан обучал в Лос-Анджелесе (13 февраля 1969 г.). Может быть, это был подарок ко дню Святого Валентина?

Выполняя упражнения, дышите сильно, так, чтобы вы могли:

- Увеличить объём лёгких
- Вывести токсины из организма
- Заставить лучше работать «железы красоты»
- Улучшить зрение

### Лёгкий комплекс

#### 1. Увеличение ёмкости лёгких

Лягте на спину и переплетите пальцы за шей в замке Венеры. Руки должны находиться при этом ниже линии волос.

1.1. Разведите ноги в стороны (как можно шире или хотя бы на метр) и выполняйте дыхание Огня 2-3 минуты.

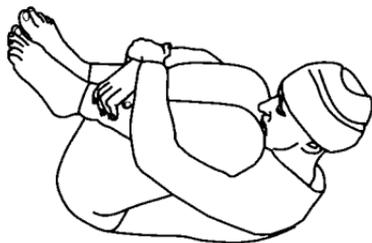
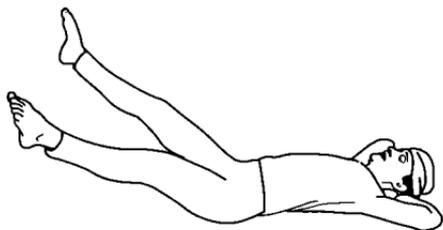
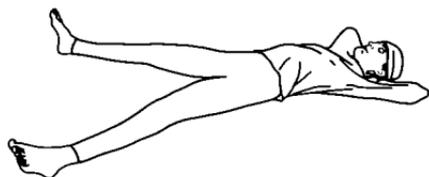
1.2. Сделайте вдох, поднимите разведённые ноги вверх под угол  $60^\circ$ , задержите дыхание и 20 секунд удерживайте ноги в таком положении. Выдохните и медленно опустите ноги на пол (по-прежнему широко разведённые) – на это должно уйти как минимум 10 секунд.

1.3. Повторите пункт 1.2.

1.4. Отдохните.

#### 2. Выведение токсинов

Лёжа на спине, притяните колени к груди, обхватите их руками и плотно прижмите. Поднимите го-



лову так, чтобы нос оказался между коленями. Выполняйте дыхание Огня от 30 секунд до 1 минуты. Это работа с *апана вайю*, энергией выделения, которая выводит из организма всё ненужное. Отдохните.

### 3. Активизация щитовидной железы

Щитовидная железа влияет на кожу, цвет лица, внешний вид и уровень энергии. Сядьте, отклонитесь назад под углом 60° и обопритесь сзади на руки. Направьте взгляд в потолок и смотрите в одну точку, не мигая. Выполняйте дыхание Огня 1–2 минуты. Не моргайте, даже если глаза начнут слезиться. В завершение сделайте вдох, ненадолго задержите дыхание, выдохните и расслабьтесь. Это упражнение также избавляет от головных болей и благоприятно для зрения.



4. Лягте на спину. С глубоким вдохом поднимите руки вверх и тяните их к потолку, чтобы натяжение чувствовалось в плечах. Тянитесь изо всех сил, как будто хотите достать звезду. Затем задержите дыхание и медленно, с усилием сожмите кисти в кулаки и, сгибая руки в локтях, очень МЕДЛЕННО притяните кулаки к груди, как будто преодолеваете сопротивление. Руки при этом будут трястись. Когда кулаки коснутся груди, выдохните. Сделайте вдох и повторите упражнение.



5. Лёжа на спине, удерживая руки по бокам, выполняйте дыхание Огня 1 минуту.



Сделайте вдох и, опираясь подошвами ног о пол, поднимите таз вверх, чтобы тело образовало дугу. Ненадолго задержите дыхание и с выдохом опуститесь.

### 6. Релаксация в Шавасане

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела, разверните ладони вверх. Ноги можно чуть развести в стороны. Полностью расслабьтесь.

## ***Приведите железы в равновесие Какой у вас угол?***

### ***Железы – хранители вашего здоровья.***

Одной из основных причин необыкновенной эффективности Кундалини йоги является то, что в ней используются углы. Это один из «секретов» её успеха.

Поднимая ноги на разную высоту, мы создаём давление в определённых железах и органах, в зависимости от угла подъёма. Под действием давления железы начинают секретировать. Когда мы отпускаем напряжение, и тело пребывает в неподвижности, секреты желёз, которые были активизированы, получают возможность свободно циркулировать по всему телу. В результате эндокринная система приходит в равновесие.

Эндокринный баланс, также как и нервная система, оказывает влияние на наше эмоциональное состояние. Железы внутренней секреции – это хранители нашего здоровья. Колебания гормонального фона могут вызывать у нас как состояние депрессии, так и эмоциональный подъём. Эндокринные изменения обуславливают перепады настроения. Так что медицинский осмотр никому не помешает. Следует, однако, заметить, что индийские врачи, сделав всё возможное, и уже не зная, что делать с пациентом дальше, отправляют его к йогам!

На Востоке йога-терапевты считаются признанными специалистами по нервным и эндокринным заболеваниям и естественным методам оздоровления, включая диету.

Мы не врачи и не делаем никаких медицинских заявлений, но мы на собственном опыте убедились, что практика Кундалини йоги приводит к улучшению физического здоровья, к обретению ясности ума, к эмоциональному равновесию и способствует развитию самоконтроля.

### ***Что делают железы?***

Вот основные функции, которые выполняют некоторые эндокринные железы в нашем организме.

## Поджелудочная железа

Задача поджелудочной железы – поддерживать постоянный уровень сахара в крови. Эта железа играет важную роль в процессе пищеварения, и если она не вырабатывает достаточное количество своего гормона, инсулина, то развивается диабет. Перегрузка поджелудочной железы в результате употребления в пищу избыточного количества углеводов (как например, делала я в определённый период своей жизни, когда съедала по три коробки конфет в день) может привести к состоянию, известному как гипогликемия. В этом случае поджелудочная железа не выполняет своих функций должным образом, и человек страдает от сильных перепадов настроения, возникающих наряду с другими симптомами.

## Гипофиз

Шишковидную железу и гипофиз йоги называют «божественными» железами, поскольку они очень тесно связаны с высшими состояниями сознания. Гипофиз – это главная железа нашей эндокринной системы; он контролирует все другие эндокринные железы и влияет на рост, память и интуицию.

## Шишковидная железа

Хотя современная наука, в конце концов, пришла к заключению, что шишковидная железа оказывает влияние на все ритмы нашей активности, полными данными о функциях шишковидной железы западная наука пока ещё не располагает.

## Железы красоты: щитовидная и паращитовидная железы

Эти железы называют «железами красоты». Щитовидная железа влияет на общий уровень энергии. Когда она недостаточно активна, мы чувствуем упадок сил, подавленность и вялость. Гормон щитовидной железы влияет на скорость окислительных процессов (источник теплоты) и метаболизма сахара. Кроме того, он способствует росту, окостенению костей, развитию зубов, а также стимулирует нервную систему, надпочечники и половые железы.

Гормон паращитовидных желёз регулирует метаболизм костей и поддерживает нормальную работу нервов и мышц, в том числе и сердечной мышцы.

## Геометрия, которую не преподают в школе

Вот что происходит, когда, занимаясь Кундалини йогой, мы поднимаем ноги на разную высоту:

от 0 до 30 см	оказывается воздействие на все органы, расположенные ниже пупка: половые органы и железы, яичники, матку, пищеварительные железы, кишечник и органы выделения
от 0 до 15 см	воздействие на яичники и половые железы
от 15 до 45 см	пупочный центр, почки
от 30 до 60 см	печень, селезёнка, желчный пузырь, поджелудочная железа
от 45 до 75 см	печень, желудок, желчный пузырь
от 60 до 90 см	сердце, лёгкие, желудок
от 120 см до угла 90°	щитовидная, паращитовидные и шишковидная железы
под углом 90°	память и главные регулирующие центры (шишковидная железа и гипофиз)

## Крийя Углы

Этот комплекс упражнений немного более трудный, чем другие комплексы для начинающих. Йоги Бхаджан обучал ему во время своего первого года преподавания в Америке в 1969, когда мы все ещё были новичками. Этот комплекс упражнений усиливает энергетическое поле и уравнивает эндокринную систему. Попробуйте, на что вы способны. Помните, что Кундалини йога – это не спорт и не соревнование. Единственный ваш соперник – это вы сами, и ваши результаты будут определяться тем, насколько быстро возрастет ваша выдержка и выносливость.

На самом деле вся разница между начинающими и продвинутыми учениками заключается в способности выполнять упражнения максимальное установленное время. Так, если упражнение рекомендуется делать три минуты, новичок, возможно, сможет делать его только одну минуту, и это нормально. Время, которое указано – оптимальное, но также и максимальное. Даже если вы продвинутый ученик, НЕ превышайте указанное время.

### Итак, вот этот комплекс.

Сядьте с прямой спиной. Помните, что дышать нужно только через нос. Мы будем дышать попеременно, вдыхая через одну ноздрию и выдыхая через другую; закрывать ноздри можно большим пальцем и мизинцем одной руки.



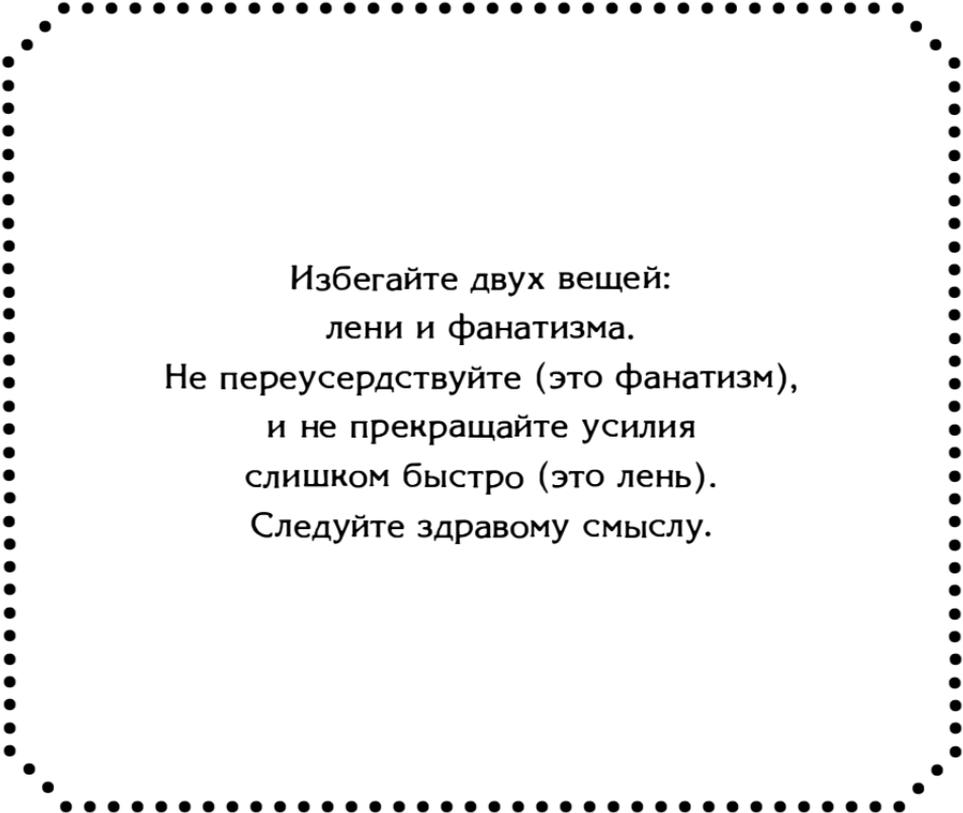
1. Сначала закройте правую ноздрию и сделайте глубокий вдох через левую ноздрию. Затем сразу же закройте левую ноздрию и выдохните через правую. Продолжайте. Сделайте десять глубоких медленных дыхательных циклов, вдыхая через левую ноздрию и выдыхая через правую. Вдохи и выдохи должны быть как можно более продолжительными. Такое дыхание оказывает влияние на электрическое поле тела и уравнивает полушария головного мозга.

2. Лягте на спину. Поднимите ноги на 15 см от пола и начните выполнять перекрёстные движения ногами параллельно полу (ножницы), удерживая их на высоте 15 см. Это упражнение направляет энергию к клеткам мозга. (Йоги говорят, что оно также дарует долголетие.) Продолжайте 1–3 минуты. Отдохните не меньше 1 минуты.

3. Продолжая лежать на спине со вдохом поднимите левую ногу на 30 см от пола, с выдохом опустите. Со следующим вдохом поднимите правую ногу на 30 см, с выдохом опустите. Продолжайте поочередно поднимать ноги с глубоким дыханием через обе ноздри. Сознательно помогайте себе дыханием. Это упражнение воздействует на половые железы. Продолжайте в умеренном темпе 2–5 минут, затем, не останавливаясь, глубоко вдохните и поднимите одновременно обе ноги на 15 см. Удерживайте их в таком положении на задержке дыхания несколько секунд. С выдохом медленно опустите ноги. Повторите подъём обеих ног ещё два раза. Отдохните.

4. Продолжая лежать на спине, вытяните руки за головой. Со вдохом сядьте, подняв руки вместе с туловищем вверх, и с выдохом наклонитесь вперёд, дотягиваясь руками до пальцев ног. Со вдохом опять сядьте и с выдохом лягте на спину. Повторите пять раз.

5. Глубокая релаксация в Шавасане от 5 до 10 минут.



Избегайте двух вещей:  
лени и фанатизма.

Не переусердствуйте (это фанатизм),  
и не прекращайте усилия  
слишком быстро (это лень).  
Следуйте здравому смыслу.

## Утреннее растяжение

*Если хотите, чтобы у вас был удачный день,  
р-а-с-т-я-н-и-т-е-с-ь утром.*

Этот комплекс упражнений прекрасно подходит для утра. Он обеспечивает хорошую разминку для позвоночника, направляет кундалины в верхние энергетические центры и подготавливает вас к встрече нового дня. Для максимального эффекта выполняйте его очень осознанно, соединяя дыхание с мантрой (лучше всего САТ НАМ).

Начинать нужно, конечно, с пения  
ОН(Г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО

### 1. Разрушитель эго

Сядьте в Простую позу, вытяните руки вверх и в стороны под углом  $60^\circ$  (так, чтобы действительно чувствовалось натяжение), не сгибая их в локтях. Большие пальцы направьте вверх, а остальные согните, чтобы они касались верхней части ладоней у оснований пальцев. Выполняйте дыхание Огня 2 минуты. Отдохните от 30 секунд до 1 минуты.



### 2. Езда на верблюде

Сидя в Простой позе, возьмитесь руками за голени. Прогибайте позвоночник вперёд-назад 2 минуты. Следите, чтобы движение было плавным и непрерывным, без рывков и остановок на вдохах и выдохах. Представляйте, что ваш позвоночник такой же гибкий и пластичный, как варёная макаронина или резиновый шнур. Со вдохом прогибайте поясницу вперёд, толкая грудь вперёд и вверх. Помогайте себе руками.





С выдохом прогибайте спину назад, плечи при этом идут вперед. Завершив упражнение, немного отдохните.

3. Сидя в Простой позе, возьмитесь руками за колени и прогибайте позвоночник вперед-назад. На этот раз движение происходит немного выше, в верхнем отделе позвоночника. Осознанно посылайте дыхание в позвоночник, взгляд фокусируйте на точке Третьего глаза. Выполняйте упражнение 2 минуты, а затем расслабьтесь и немного отдохните.

4. Прогибы позвоночника. Сидя в Простой позе, положите кисти рук на плечи, большие пальцы направлены назад, остальные – вперед. Чувствуйте натяжение в подмышках. Прогибайте позвоночник вперед-назад 2 минуты. Сделайте вдох, задержите ненадолго дыхание, мысленно просматривая позвоночник сверху донизу. Выдохните и расслабьтесь.



### 5. Пожимания Плечами

Сидя в Простой позе, со вдохом поднимайте плечи, мысленно произнося сат, с выдохом отпускайте их вниз, мысленно произнося нам. Старайтесь достать плечами до ушей, но только не обманывайте сами себя – головой двигать нельзя! Продолжайте 2 минуты. Отдохните.



6. Сидя в Простой позе, с глубоким дыханием, опустите подбородок на грудь и начните медленно перекачивать голову сначала к одному плечу, затем назад и дальше по кругу. Сделайте по крайней мере пять таких кругов в одном направлении, и затем пять в другом. Описывайте головой как можно большие круги. Выполняйте перекачки головой 2–3 минуты, затем поднимите голову, вырямите шею и сделайте глубокий вдох. Выдохните и расслабьтесь.

7. Сядьте, широко разведя ноги в стороны, возьмитесь руками за пальцы ног. Со вдохом выпрямляйтесь в центральном положении, с выдохом опускайтесь носом к левому колену (насколько сможете, пусть даже только на один сантиметр!); со вдохом возвращайтесь в центральное положение, с выдохом опускайтесь к правому колену. Продолжайте поочередно наклоняться к ногам. Это упражнение обеспечивает хорошую растяжку для позвоночника; кроме того, оно растягивает нерв, проходящий по внутренней стороне бёдер. Продолжайте 3 минуты.



#### 8. Упражнение «птица»

Сядьте в Простую позу. Вытяните руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз. Со вдохом поднимите руки вверх, так чтобы тыльные стороны кистей рук соединились над головой, с выдохом опустите их в исходное положение, параллельно полу. Выполняйте махи руками с мощным дыханием 2 минуты. На входе мысленно произносите САТ, на выдохе – НААМ. Отдохните. Это упражнение воздействует на восьмую чакру, усиливая Ауру.



#### 9. Сат крийя

(См. описание в Крийе для духовного подъёма, упражнение 10)  
Время выполнения – 2 минуты.

10. Сядьте в Простую позу, закройте глаза и медитируйте на точке между бровями. Тело расслаблено, позвоночник прямой. В течение 7 минут пойте долгое САТ НААМ, а затем посидите в тишине и послушайте как мантра звучит внутри вас.

### 11. Шавасана

Глубокая релаксация в Шавасане: лёжа на спине вытяните руки вдоль тела ладонями вверх (тело должно лежать ровно, не перекрещивайте ноги). Отдохните 5–10 минут. Затем потянитесь влево, вправо, покачайтесь на спине роликом, медленно сядьте и встречайте новый день!

## Дыхание и движение – хорошее начало дня

1. Сядьте в Простую позу, переплетите пальцы рук в замок за шейей. Если у вас распущены волосы, выпустите их наружу, чтобы пальцы касались шеи. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, с силой выдохните через нос и опять задержите дыхание на несколько секунд. Повторите.



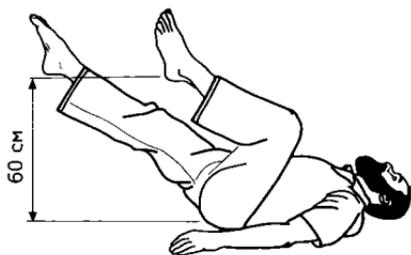
2. Продолжая сидеть в той же позе и не делая паузы после предыдущего упражнения, начните выполнять дыхание Огня. 2–5 минут. В завершение глубоко вдохните и сфокусируйте внимание на той части тела, в которую вы хотите направить целительную праническую энергию. Выдохните и немного отдохните. Сидите неподвижно с закрытыми глазами и обычным дыханием. Осознавайте, как воздух входит и выходит через ноздри. 1–2 минуты.

### 3. Йога мудра

Сядьте в Простую позу, выпрямите позвоночник. Держите спину прямо, в то время как всё тело должно быть расслаблено. Переплетите пальцы рук за спиной в замок Венеры. Наклонитесь вперёд и опустите лоб на пол. Если не можете дотянуться лбом до пола из Простой позы, сядьте на колени и пятки и наклонитесь вперёд так, чтобы вы могли коснуться лбом пола. Удерживая замок Венеры, поднимите руки вверх как можно выше. Оставаясь в этой позе, пойте слог он(г), после каждого повторения делая глубокий вдох. Эта поза называется *Йога Мудра*. Пение мантры в такой позе помогает полностью овладеть умом. Через 1–2 минуты со вдохом медленно поднимитесь и сядьте. Затем лягте на спину в Шавасану и отдохните 1 минуту.



4. Продолжая лежать на спине, поднимите обе ноги на 60 см от пола и начните попеременно сгибать ноги в коленях, притягивая к груди то одно колено, то другое, при этом вытягивая то одну ногу, то другую. Продолжайте эти поочерёдные толкающие движения, следя за тем, что-



бы пятки всегда оставались на высоте 60 см от пола. Это упражнение помогает собрать праническую энергию. Продолжайте 1–3 минуты. Это упражнение **НЕОБХОДИМО** выполнять после упражнения 3.

### 5. Кошка-Корова

Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и кисти рук. Кисти рук расположите прямо под плечами, пальцы направьте вперёд. Поза должна быть устойчивой, как стол, все части тела располагаются под прямыми углами. Пятки соединены вместе, расстояние между коленями примерно 30 см. Руки от плечевых суставов до запястий выпрямлены и перпендикулярны полу, а во время выполнения упражнения остаются неподвижными. Ноги от коленей до тазобедренных суставов тоже расположены вертикально и не двигаются. Со вдохом поднимайте голову вверх, в позу *Коровы*, с выдохом опускайте её вниз, в позу *Кошки*. На вдохе мысленно повторяйте САТ, на выдохе НАМ. Начните медленно и постепенно увеличивайте темп. В конце уже довольно быстро чередуйте движения, поднимая голову и прогибая спину вниз (корова), и затем опуская голову и выгибая спину вверх (как рассерженная кошка). Глаза остаются открытыми. 1–3 минуты.



Благодаря этому упражнению «в ваших глазах появится особый блеск». Йоги Бхаджан также говорил, что это упражнение буквально отшлифовывает все позвонки!

6. Глубокая релаксация в Шавасане 10–15 минут.

## Потеть и смеяться полезно утром (и в любое другое время!)

### 1. Серия упражнений для разминки «ЧТОБЫ ПРОСНУТЬСЯ»

- ♦ Упражнение для **Пупочного центра**: лягте на спину и выполняйте дыхание Огня в позе Натяжения 1 минуту.

Замечание: при выполнении позы Натяжения ноги должны быть полностью выпрямлены, а пятки подняты над полом примерно на 15 см. Плечи должны быть оторваны от пола (старайтесь дотянуться подбородком до груди), взгляд направлен на пальцы ног.



- ♦ Упражнения для **стимуляции энергии выделения**: притяните колени к груди, обхватив их руками (кисти рук переплетены в замок Венеры), нос должен находиться между коленями; в течение 1 минуты выполняйте дыхание Огня. Затем перекатитесь и сядьте в Простую позу (со скрещенными ногами).



- ♦ **Разрушитель эго**

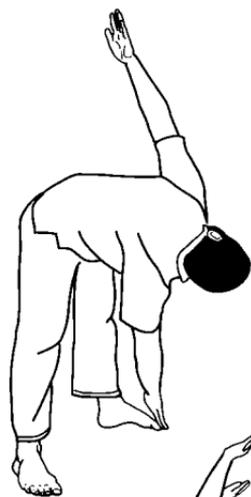
Оставаясь в Простой позе, вытяните руки вверх и в стороны под углом 60°. Выпрямите руки и отведите чуть назад. Большие пальцы направьте вверх, а остальные согните так, чтобы они касались верхней части ладоней у оснований пальцев. Закройте глаза и сфокусируйте взгляд в точке Третьего глаза. Выполняйте дыхание Огня. Начните с 1 минуты и постепенно доведите время выполнения каждого упражнения до 3 минут.



## 2. Серия упражнений «РАСТЯНИТЕСЬ И РАЗОМНИТЕСЬ»

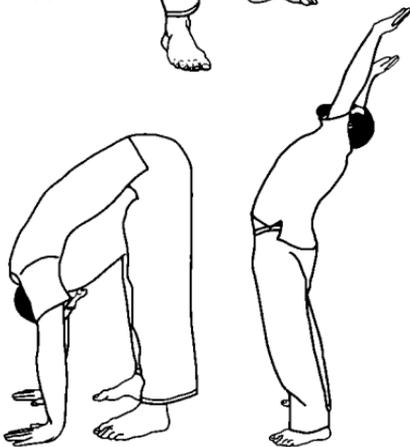
### ♦ Ветряная Мельница

Встаньте, расставив ноги примерно на 60 см. Руки вытяните в стороны на уровне плеч. Вдохните в этом положении и с выдохом наклонитесь вперёд, дотягиваясь правой рукой до левой стопы, а левую руку вытягивая вверх (при этом корпус нужно скрутить и развернуть в плоскости рук). Со вдохом выпрямитесь и с выдохом снова наклонитесь, дотягиваясь левой рукой до правой стопы. Сделайте 30 таких наклонов (по 15 в каждую сторону). Постепенно увеличьте число наклонов до 50. Отдохните стоя 1 минуту.



### ♦ Наклоны вперёд и назад

Встаньте прямо. Расстояние между ступнями примерно 30 см. С выдохом наклонитесь вперёд, дотянувшись ладонями до пола; со вдохом выпрямитесь, поднимите руки над головой и отклонитесь назад, прогибая спину в талии настолько, насколько сможете. Руки должны быть выпрямлены и прижаты к ушам. Выполните упражнение 20 раз.



### ♦ Наклоны в стороны

Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине 30 см. Поднимите правую руку вверх и заведите её дугой над головой, наклоняясь влево (на выдохе); левая рука при этом опущена вдоль тела. Со вдохом выпрямитесь в центральное положение и затем с выдохом наклонитесь вправо, заводя левую руку дугой над головой. Движения должны быть плавными и изящными, как в балете. На входе возвращайтесь в центральное положение, на выдохе, наклоняйтесь в разные стороны. Сделайте 30 наклонов.



3. Сразу же лягте на спину и СМЕЙТЕСЬ как можно громче 1 минуту.
4. Глубокая релаксация 2 минуты.

## 5. Кобра

Положите ладони на пол под плечи, пальцы направлены вперёд. Поднимите сначала подбородок и затем последовательно – верхнюю часть тела. В идеале пятки должны быть соединены вместе, таз и бёдра прижаты к полу, верхняя часть туловища изогнута вверх, а голова откинута назад, чтобы вы могли смотреть в небо, если бы ваши глаза были открыты. Руки в локтях не должны сгибаться. Однако не беспокойтесь, если у вас не получается идеально выполнить

эту позу – делайте, как можете. Постепенно, с практикой, ваша гибкость увеличится. Это упражнение нужно выполнять с мощным дыханием. Облегчённый вариант позы: ноги раздвинуты, а руки выдвинуты вперёд и разведены в стороны. Но в данном упражнении руки нельзя выдвигать вперёд, их можно лишь не до конца выпрямить. Итак, начнём:



- ♦ Сделайте вдох в позе Кобры (глаза закрыты, взгляд сфокусирован в точке Третьего глаза).
- ♦ С выдохом толкните тело назад и сядьте на колени и пятки, таким образом, чтобы ладони остались на полу на том же месте, а руки оказались полностью вытянутыми вперёд. Сделайте 10 таких переходов из позы Кобры в позу на коленях и пятках, а затем немного отдохните на животе, положив голову на бок.
- ♦ Со вдохом поднимитесь в позу Кобры, полностью выпрямив руки (если нужно – разведите их чуть в стороны и выдвиньте вперёд), широко откройте глаза и начните поворачивать голову со вдохом влево и с выдохом вправо, пытаясь при этом посмотреть на пятки. Дыхание глубокое и полное. По 5 раз в каждую сторону.
- ♦ Оставаясь в позе Кобры с широко открытыми глазами, выберите на потолке точку как можно дальше, чтобы максимально запрокинуть голову назад, и сосредоточьте на ней взгляд. (Старайтесь не моргать – пусть текут слёзы, это нормально.) Выполняйте дыхание Огня 1 минуту.

## 6. Прогибы позвоночника

Сядьте на колени и пятки, обхватите колени руками. На вдохе прогибайтесь грудью вперёд и вверх, с выдохом прогибайтесь назад в области талии и диафрагмы, выдвигая плечи вперёд. Сделайте 108 таких прогибов. (Для начинающих время выполнения – 1 минута.) На вдохе мысленно произносите САТ, на выдохе НААМ.

7. Глубокая продолжительная релаксация в Шавасане.



## Упражнения для пищеварения и выделения

В главе, посвящённой питанию, мы говорили, что вы можете есть очень хорошую и полезную пищу, но если она не переваривается должным образом, и если ваш организм не выводит своевременно (т.е. в течение 18–24 часов) то, что не может быть использовано для образования крови, костей и других тканей, вы не можете быть вполне здоровыми. Предлагаю вашему вниманию ряд упражнений, которые предназначены специально для приведения в порядок пищеварительной системы и обретения контроля над ней.

Первая крия буквально называется: «Как выводить отходы из организма по собственной воле».

### 1. Ватскар дхоути крийя

Йоги Бхаджан говорил, что это одно из типичных «секретных» упражнений йогов. Оно может помочь вам полностью овладеть своей пищеварительной системой, и «тогда вы будете счастливы!» Но для этого необходимо выполнять следующие условия:

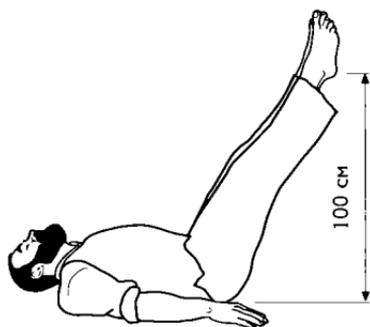
- ♦ Вы должны практиковать его регулярно, не пропуская ни одного дня.

Сядьте в Простую позу, руки положите на колени. Вытяните губы трубочкой и начните как бы «пить» воздух, наполняя желудок и делая при этом короткие, ритмичные «глотки», т. е. вдохи. Когда у вас уже не будет возможности вдохнуть больше, закройте рот, задержите дыхание и начните вращать туловищем в области живота по кругу, влево и вправо, сколько сможете. При этом удерживайте Горловой замок (подбородок чуть назад). Когда вы больше не сможете удерживать дыхание, медленно и плавно (без усилия) выдохните воздух через нос одной непрерывной струёй. Повторите упражнение ещё два раза. (Всего 3 раза).

- ♦ Практикуйте эту крию только на пустой желудок.
- ♦ Не делайте её больше двух раз в день.

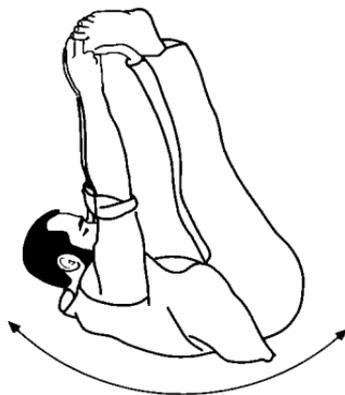
2. Сядьте на колени и пятки. Опустите лоб на пол. Руки свободно лежат на полу по бокам. Представьте, что у вас есть большой длинный хвост, и начните им «махать». Энергично двигайте тазом.

Представляйте, что ваш хвост весит 50 кг, и вы пытаетесь разрушить им стены вокруг вас. Продолжайте «размахивать хвостом» 2–3 минуты. Затем лягте на спину и отдыхайте 5 минут. Это упражнение укрепляет сердце.



3. Продолжая лежать на спине, поднимите ноги (носочки вытянуты) примерно на метр от пола. Начните дышать глубоким медленным дыханием. Если вам станет невыносимо тяжело удерживать ноги в этом положении, опустите их на пол и тут же поднимите обратно и продолжайте. В целом удерживайте ноги 2 минуты. Йоги Бхаджан говорил: «Вам может быть больно, но это пойдёт вам на пользу. Это упражнение воздействует на желчный пузырь и сделает вашу талию изящной». Отдохните.

4. Из положения лёжа на спине поднимите ноги вверх, ухватитесь руками за пальцы ног и начните перекатываться вперёд и назад от основания позвоночника до задней поверхности шеи. Выполняйте перекаты 3 минуты. Это упражнение благотворно воздействует на нервную систему и кровообращение.



5. Сразу же сядьте в Сукхасану (простая поза со скрещенными ногами) и успокойте дыхание.

Сложите правую руку в форме буквы «U». Используйте большой палец, чтобы закрывать правую ноздрю, а мизинец – чтобы закрывать левую ноздрю. Вдыхайте через левую ноздрю, а выдыхайте через правую.

Выполняйте 3 минуты. Ощущайте, как вас наполняет энергия, а болезни и слабость уходят.



6. Сидя в Сукхасане, сцепите руки в замок Медведя на уровне груди. Поворачивайте голову влево и вправо, чтобы подбородок двигался параллельно полу. Поворачивая голову влево, делайте вдох, поворачивая вправо – выдох. Это простое упражнение воздействует на щитовидную и паращитовидную железы, которые являются хранителями нашего здоровья и красоты.



7. Сидя в Простой позе, вытяните руки в разные стороны параллельно полу и начните вращать руками назад, описывая большие круги, как будто вы плывёте. Затем со вдохом согните руки в локтях и положите кисти рук

Старение начинается не из-за возраста, а от недостаточности.



на плечи. Это приведёт к увеличению электромагнитного заряда. Во время задержки дыхания начнёт циркулировать энергия. Выдохните и позвольте энергии течь во все части тела: вы ощутите прилив сил.

8. Лягте на спину (в Шавасану), полностью расслабьтесь и отдохайте 10 минут или дольше.

## Как подготовиться ко сну

### Медитация перед сном

Это превосходная медитация самоисцеления. Благодаря контролю ритма дыхания, эта медитация помогает укрепить нервную систему и способствует спокойному, глубокому сну. Она также помогает справиться с нарушением суточного ритма организма в связи с перелётом через несколько часовых поясов, а также с другими видами усталости, связанными с путешествиями.

#### Поза, мудра и взгляд

Сядьте в Простую позу с прямой спиной. Кисти рук положите одна на другую ладонями вверх, правая сверху. Кончики больших пальцев соприкасаются. Взгляд сфокусируйте (глаза прикрыты на 9/10) на кончике носа. (Если вы не привыкли смотреть на кончик носа, то вам может быть неудобно, но примерно через одну минуту вы настроитесь. Просто продолжайте стараться). Мысленно вы должны сосредоточиваться на точке между бровей (Третий глаз). Это стимулирует область между шишковидной железой и гипофизом.



#### ДЫХАНИЕ

Дышите только через нос, цикл дыхания будет состоять из вдоха, задержки и выдоха.

Сделайте вдох, разделяя его на четыре части, или четыре коротких «подвдоха». Вдыхая на четыре части, мысленно произнесите один слог на одну часть вдоха: СА-ТА-НА-МА.

Задержите дыхание на 16 счетов и на каждый счёт мысленно произнесите 16 слогов: СА-ТА-НА-МА, СА-ТА-НА-МА, СА-ТА-НА-МА, СА-ТА-НА-МА.

Выдох состоит из двух частей: ВА-ГУРУ.

Продолжайте от 11 до 15 минут. Постепенно время медитации можно довести до 31 минуты.

В завершение глубоко вдохните и полностью выдохните три раза. Затем сразу же с глубоким вдохом поднимите руки вверх и в стороны под углом 60°, как будто это ветви дерева, ненадолго задержите дыхание и с выдохом опустите руки. Повторите эту последовательность ещё два раза (всего три раза). Отдохните.

Если вы будете практиковать эту медитацию по 31 минуте каждый вечер перед сном, ваш сон начнёт приходить в соответствие с этим дыхательным ритмом. Через полтора года этот ритм станет для вас естественным.

### **Упражнения перед сном**

Чтобы подготовить себя к погружению в глубокий сон, попробуйте делать перед сном эти 3 упражнения. (Конечно, их можно делать и в любое другое время в сочетании с другими упражнениями.)

#### **1. Растяжение жизненного нерва**

Сядьте, вытянув ноги перед собой. Наклонитесь вперёд и возьмитесь руками за пальцы ног. Если вы не можете дотянуться до пальцев ног, возьмитесь за лодыжки, за голени, или там, где достанете, главное, чтобы ваши колени не сгибались. Следите, чтобы подколенные области были плотно прижаты к полу и старайтесь притянуть лоб как можно ближе к коленям. Т-я-н-и-и-и-и-т-е-с-ь. Тянитесь к пальцам ног, продолжайте растягиваться. Дыхание медленное глубокое через нос, на вдохе мысленно произносите САТ, на выдохе НАМ.

От жизненного нерва (проходит вдоль задней поверхности ног) зависит наше эмоциональное равновесие (нервная система). Это упражнение оказывает воздействие не только на нервную, но даже и на пищеварительную систему. Время выполнения упражнения не регламентируется, но рекомендуется выполнять его около 3 минут.



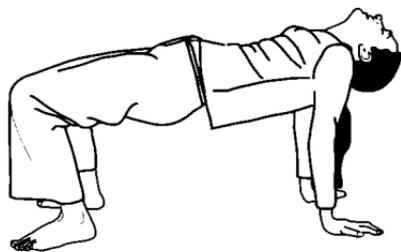
В завершение можно сделать глубокий вдох, полностью выдохнуть и выполнить Мулабандху.

#### **2. Поза Моста**

Эта поза входит в один гораздо более длинный комплекс упражнений, который называется «КАК ЗАВОЕВАТЬ СОН» и включён в «Руководство по Садхане». Йоги Бхаджан показал его специально для решения проблем со сном.

Обопритесь на ладони и стопы и поднимите тело параллельно полу. Руки и ноги перпендикулярны полу, тело от коленей до плеч составляет прямую линию. Голову можно свободно откинуть назад.

Кисти рук расставлены на ширину плеч, между коленями и стопами примерно такое же расстояние. Все части тела располагаются под прямыми углами так, что оно образует своего рода «мост» – отсюда, наверное, и название. Это упражнение также воздействует на нервную систему.



Выполните Корневой замок (Мулабандху) и удерживайте его в положении моста от 1 до 3 минут с нормальным дыханием. Затем еще от 1 до 3 минут оставайтесь в позе моста с медленным и глубоким дыханием.

3. Лягте на спину. Около 30 секунд дышите медленно и глубоко, с очередным вдохом вытяните руки вверх, как будто хотите достать луну с неба. Тянитесь от самых плеч и, задержав дыхание, медленно сожмите кисти в кулаки, как бы действительно «захватывая» прану вселенной. Затем, всё ещё на задержке дыхания, сгибая руки в локтях, медленно притяните кулаки к центру груди, и выдохните, как только прикоснётесь ими к груди. Выпол-



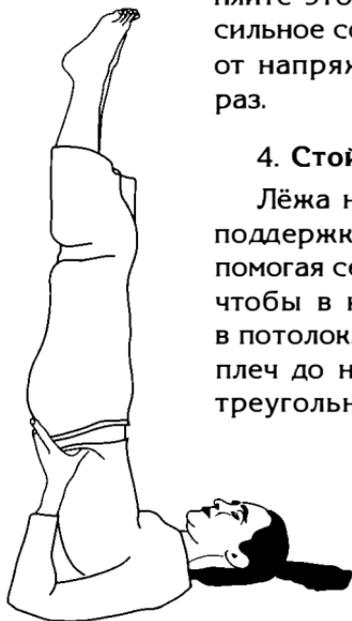
ните это движение так, словно вы преодолеваете сильное сопротивление. Ваши руки должны трястись от напряжения. Повторите упражнение ещё один раз.

#### 4. Стойка на плечах

Лёжа на спине, подложите кисти рук под таз для поддержки и поднимите ноги под угол 90°. Затем, помогая себе руками, поднимите туловище вверх так, чтобы в конце концов носочки были направлены в потолок. Как можно лучше выпрямите туловище от плеч до носочков ног. Сбалансируйте свой вес на треугольнике, образованном плечами и локтями.

Голова лежит на полу. Оставайтесь в этой позе от 1 до 3 минут с глубоким долгим дыханием. Затем медленно опуститесь и лягте на спину. Расслабьтесь и отдохните пару минут.

Спокойной ночи!



## Три медитации для защиты от стресса

*Научите этим трём важным медитациям своих родных и друзей, врагов, соседей, продавца в магазине и работника химчистки!*

Вот эти три «взрывные» крийи, которые предназначены для защиты от главного врага нашего общества: СТРЕССА. Если вы хотите быть спокойными и невозмутимыми, практикуйте эти три необычные медитации.

Йоги Бхаджан обучал им 18 ноября 1991 года на выставке *Whole Life Expo* в Лос-Анджелесе. Тогда он сказал присутствующим, что они могут свободно показывать их всем, обучать им своих родных, друзей, детей, кого угодно. На следующий день на занятии в *Yoga West* он сказал нам, чтобы мы практиковали их, и чтобы рассылали и раздавали их описание всем – без ограничений. Итак, вот они перед вами! Научите этим медитациям своих друзей и врагов, научите им своих соседей и родственников, и всех, кого только сможете.

### 1

#### Питтар крийя

Положите левую ладонь на центр груди (на Сердечный центр); правую руку согните в локте, а кисть сложите чашей. Правая рука энергично движется вверх и назад мимо правого уха, как будто вы выплёскиваете воду через плечо. Продолжайте эти движения, следя, чтобы рука непременно проходила мимо уха, в течение 11 минут. Поставьте таймер или смотрите на часы, потому что время нужно выдержать точно, ни больше, ни меньше. Затем глубоко вдохните и задержите дыхание, заведя руку как можно дальше назад. (Повторите вдох и задержку ещё два раза.) Эта крийя снимает стресс и очищает печень.



## 2

### Медитация для баланса

Согните руки в локтях, прижмите локти по бокам к грудной клетке, ладони разверните вверх. Большим пальцем каждой руки захватывайте пальцы Сатурна (средние пальцы) в области первого сустава и затем резко отпускайте, с каждый таким движением повторяя вслух в быстром темпе и в постоянном ритме **ХАР, ХАР**, используя кончик языка. (Звук А в слове **ХАР** должен быть коротким, а Р – раскатистым.) Взгляд должен быть направлен на кончик носа.



Через 11 минут сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, продолжая захватывать и отпускать кончик среднего пальца таким же пружинистым движением. Выдохните, опять вдохните, задержите дыхание и продолжайте движения. (Повторите вдох и задержку ещё один раз, всего три раза.) Большой палец представляет «Ид».

Эта медитация воздействует на эндокринную систему и приводит в равновесие все чакры.

## 3

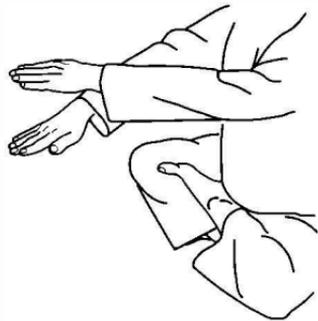
### Медитация для нервной системы

1. Сосредоточьте взгляд на кончике носа. Вытяните прямые руки в стороны, ладонями вниз, и начните перекрёстные движения руками перед собой в горизонтальном направлении, чередуя их расположение сверху и снизу. Каждый раз, когда руки перекрещиваются, повторяйте слог **ХАР**, осознанно используя при этом кончик языка. Выполняйте махи руками 11 минут.

2. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, продолжая движения руками.

3. Повторите ещё два раза действия, описанные в п.2.

Эта медитация оказывает воздействие на нашу способность **ДЕЛАТЬ**, освобождая нас от всякого «мусора» и от «безумия».



## 2.3

### *Позаботьтесь о себе как о женщине*

Наши достижения в жизни зависят от секреции наших желёз. Мы могли бы жить 120 лет, если бы не нарушался баланс эндокринной системы. Чтобы железы работали нормально:

- ♦ Ешьте питательную еду
- ♦ Принимайте холодный душ, чтобы оживить капилляры
- ♦ Потейте 15 минут каждый день, чтобы активизировать железы
- ♦ Употребляйте в пищу сезонные продукты и соответствующие приправы
- ♦ Не ешьте позже, чем за четыре часа до сна...

#### *Холодный душ*

Йоги Бхаджан постоянно напоминал нам о холодном душе как о методе гидротерапии. Он открывает капилляры. Нужно вставать под холодную воду и выходить из-под неё как минимум четыре раза – до тех пор, пока вода не перестанет казаться холодной, растирая при этом всё тело. Кто-то спросил, можно ли начинать с горячего душа и заканчивать холодным, на что Йоги Бхаджан ответил: «Это всё равно, что съесть большое количество вредной пищи, а потом поесть немного здоровой еды».

#### *Кундалини йога для женщин*

Йоги Бхаджан говорил: «Ни у одной женщины нет предрасположенности к тому, чтобы её тело стало безобразным. Она может потеть форму, но потом может её вернуть, – тело обладает автоматической внутренней способностью к этому. Так что не обвиняйте своё тело. Просто женщина должна выполнять упражнения».

В Кундалини йоге есть упражнения, которые особенно полезны для женщин.

## «Великолепная СЕМЁРКА»

Эти семь упражнений Йоги Бхаджан рекомендовал женщинам для ежедневной практики в Женском Лагере в 1988 году, они помогут «сохранить вашу молодость и красоту».

### 1.1. Кошачьи потягивания

Потянитесь в обе стороны.

### 1.2. Откройте глаза

«Пусть глаза проснутся в ваших ладонях», как описано в главе «Как вставать утром».



### 2. Поза натяжения с дыханием Огня

Лягте на спину и выполняйте дыхание Огня в позе натяжения от 10 до 15 секунд. Подробное описание упражнения приведено на странице 146.



### 3. Поза Кобры

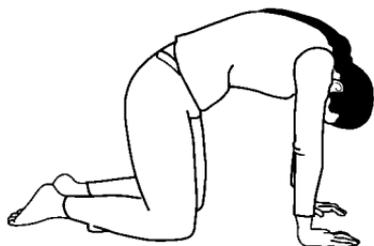
Положите кисти рук под плечи, пальцами вперед. Опираясь на руки, поднимите верхнюю часть туловища вверх, выпрямив локти. Выберите на потолке точку и сосредоточьте на ней взгляд. Медленное глубокое дыхание или дыхание Огня. 1 минута.



### 4. Кошка-Корова

Естественное, пластичное движение позвоночника, шеи и головы. На вдохе спина выгибается вверх (как у рассерженной кошки), на выдохе прогибается вниз. Голова движется в противоположных со спиной направлениях. Дыхание мощное. По мере развития гибкости скорость можно увеличить.

Часто упражнение кошка-корова выполняется с другим дыханием: вдох – туловище прогибается вниз, выдох – вверх».



## 5. Ментальный стандарт

Йоги Бхаджан: «... Для контроля своего психического состояния три раза в день садитесь с прямыми ногами и, ухватившись руками за пальцы ног, наклоняйтесь к коленям, пытаясь достать до них носом. Каждый раз, когда вы испытываете сильное напряжение и чувствуете, что у вас совсем нет энергии, вам необходимо восстановить равновесие. Если вам нужно двенадцать часов в день взаимодействовать с миром, делайте это упражнение каждые четыре часа. Для женщин это просто необходимо!»



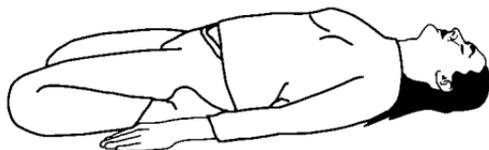
## 6. Пара упражнений в позе Скалы

6.1. Сядьте на колени и пятки в позу Скалы. Выполняйте дыхание Огня или глубокое медленное дыхание 5 минут.

### 6.2. Поза Скалы на спине.

Из позы Скалы лягте на спину на пятки. (Если эта поза поначалу покажется вам сложной, то разведите ноги и разместите таз на полу между пяткок.)

Йоги Бхаджан: «После еды полезно посидеть 5–7 минут на коленях и пятках. Если у вас есть такая возможность, каждый вечер ложитесь из этой позы на спину. Если женщина будет выполнять эту позу каждый вечер, она никогда не будет болеть. Рекомендуемое время: 5–7 минут... лучше всего выполнять её вечером, когда солнце садится и начинает смеркаться – это наилучшее время».



## 7. Стойка на плечах, или *Гурприт карни крия*

Лягте на спину, поднимите ноги под углом 90° и затем, помогая себе руками, поднимите корпус вертикально, чтобы тело образовало прямую линию от плеч до пальцев ног. Опорой для тела служат локти и плечи, а кисти рук поддерживают поясницу. Подбородок упирается в грудь. Выполняйте эту позу 5 минут по утрам. Стойка на плечах стимулирует щитовидную железу, и во время её выполнения все внутренние органы освобождаются от давления. Каждой женщине необходимо выполнять эту позу 5–7 минут. Йоги Бхаджан говорил: «Разумно относитесь к своему здоровью и гигиене, и вы всегда будете в хорошей форме».



## **Будьте осознанны: занимайтесь собой!**

Каждой женщине очень важно и полезно заниматься упражнениями каждый день. Именно благодаря такой сознательной работе над собой мы обретаем красоту, сияние и благодать. Чтобы поддерживать позвоночник, внутренние органы и нервную систему в хорошей форме, регулярно выполняйте упражнения, которые рекомендовал Йоги Бхаджан. Большинство из них уже знакомы вам из предыдущих комплексов.

### **1. Поза Скалы или Ваджрасана**

Сядьте на колени и пятки, положите ладони на колени или держите кисти рук в паху. Позвоночник прямой, спина не напряжена. Это превосходная поза для пищеварения. Однажды я прочитала, что если женщина будет каждый день расчёсывать волосы, сидя в Ваджрасане, у неё никогда не будет седых волос! Не могу за это поручиться, но, по крайней мере, заманчивая возможность.

### **2. Растяжение жизненного нерва**

Сядьте на правую пятку, левую ногу вытяните вперёд и потянитесь лбом к левому колену. Возьмитесь руками за пальцы ноги (подколенная область должна лежать на полу) и удерживайте эту позу от 1 до 2 минут с глубоким медленным дыханием. Затем поменяйте ноги. (Вместо того чтобы садиться на пятку, можно просто подтянуть её к паху.) В завершение вытяните обе ноги перед собой и возьмитесь за лодыжки или за пальцы ног.



### **3. Поза Верблюда**

Встаньте на колени, бёдра перпендикулярны полу. Прогнитесь назад и обопритесь руками о пятки. Свесьте голову назад, бёдра выдвиньте вперёд и оставайтесь в этой позе с глубоким медленным дыханием. Поза Верблюда приводит в порядок репродуктивные органы.



### **4. Стойка на плечах**

Описание приведено на странице 276.

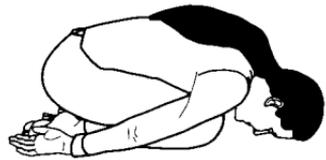
## 5. Поза Лучника

Встаньте в устойчивую позу, выставив правую ногу вперёд, колено согнуто, основной вес тела приходится на эту ногу. Левая нога отставлена назад, стопа твёрдо стоит на полу, колено выпрямлено. (Поза будет более устойчивой, если стопу ноги, располагающейся сзади, развернуть наружу, примерно под углом  $45^\circ$ .) Правую руку вытяните вперёд, как будто вы держите лук, а левую отведите назад, словно натягиваете тетиву лука. Чувствуйте натяжение в грудной клетке. Взгляд устремлён вперёд. Оставайтесь в этой позе неподвижно, с глубоким медленным дыханием. Затем выполните позу в другую сторону. Время: по 5 минут для каждой стороны.



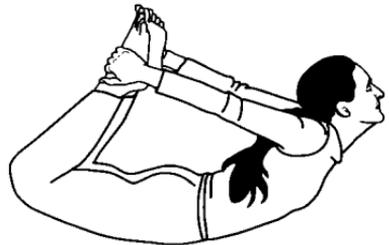
## 6. Поза Ребёнка

Сядьте на колени и пятки и опустите лоб на пол перед коленями. Руки положите на пол ладонями вверх. Дыхание свободное. Эта поза улучшает кровообращение в глазах, ушах, носу и горле. Время выполнения: от 2 до 5 минут.



## 7. Поза Лука

Лягте на живот, захватите руками лодыжки и прогнитесь вверх, подняв бедра и голову как можно выше так, чтобы тело образовало дугу. Удерживайте эту позу 2–3 минуты с глубоким медленным дыханием. (Иногда позу Лука выполняют с дыханием Огня.)



Поза Лука очень благотворно влияет на ментальное состояние женщины, успокаивая ум. Кроме того, женщине следует освоить *Сат крию*, повторение мантр в ритме с дыханием в определённых позах, а также – медитацию *Са-Та-На-Ма*. Эту медитацию рекомендуется практиковать каждой женщине.

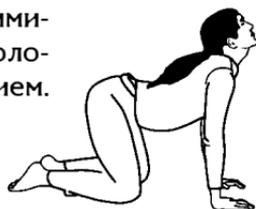
## 8. Поза Саранчи

Лягте на живот так, чтобы подбородок касался пола. Подложите кулаки под таз, чуть выше тазобедренных суставов, пятки соедините вместе. Поднимите ноги вверх над полом и удерживайте такое положение 1–2 минуты с глубоким медленным дыханием.



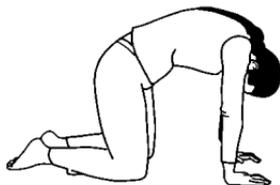
## 9. Поза Коровы

Оставайтесь в этой позе 2–3 минуты с глубоким медленным дыханием.



## 10. Поза Кошки

Примите позу кошки и оставайтесь в ней с глубоким медленным дыханием 2–3 минуты.



## 11. Поза натяжения

Поза Натяжения настолько важна и необходима, что встречается повсюду! Она настраивает пупочный центр, укрепляет половые органы и железы и наполняет энергией всё тело (описание приведено на стр. 146).



## 12. Шавасана

Да, это тоже «упражнение», и не менее важное, чем какое-либо другое, а в каком-то смысле даже более важное! Релаксация – это не роскошь, а жизненная необходимость. Отдых в Шавасане позволяет телу полностью расслабиться и освободиться от всего напряжения. При этом важно, чтобы тело лежало ровно, а ладони были раскрыты вверх. Чтобы ваш ум тоже расслабился, сфокусируйте внимание на дыхании, на вдохе мысленно повторяя САТ, и на выдохе НААМ.

## 13. Сат крийя

Это «гранд-финал» (подробное описание крийи приведено на странице 245). Сат крийя – необычная практика в Кундалини йоге, потому что она оказывает своё воздействие даже если её выполнять всего одну минуту, но в то же время её продолжительность можно довести до 31 минуты, если вы действительно хотите получить максимальный результат! Сат крийя оказывает воздействие практически на весь организм, а также – на ум и эмоциональное состояние. Она избавляет от депрессии, поднимая кундалини в верхние чакры.

## Профилактика женских болезней

Этот простой комплекс из шести упражнений позволит вам разнообразить свою обычную практику. Делайте короткий отдых после каждого упражнения и в конце комплекса.

1. Лягте на спину. Соедините кончики мизинцев и больших пальцев на обеих руках и выполняйте перекрёстные движения прямыми руками над грудью 2 минуты.



2. Продолжая такие же движения руками, как в упражнении 1, поднимите колени и перекрещивайте голени, двигая ими из стороны в сторону (слева направо и справа налево) 2 минуты.

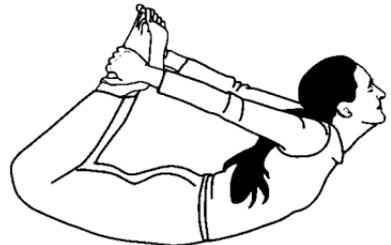
3. Оставайтесь лежать на спине, опустите руки и ноги. Быстро поворачивайте голову из стороны в сторону, 2 минуты.

4. Притяните колени к груди, обхватите их руками и поднимите голову так, чтобы нос оказался между коленями. Выполняйте в этой позе дыхание Огня 1 минуту.



5. Перевернитесь на живот и начните колотить себя кулаками по ягодицам. Это не наказание, это для того, чтобы сохранить молодость! Продолжайте 2 минуты.

6. Поднимитесь в позу Лука, балансируя на животе. Удерживайте эту позу с дыханием Огня 2 минуты.

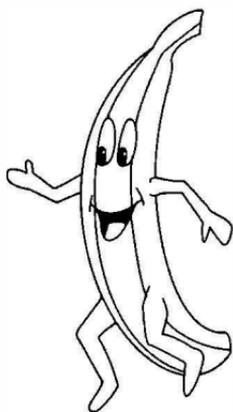


## Сила продуктов

Только для женщин  
(со слов Йоги Бхаджана)

*«Пища должна быть приятна на вкус и запах, иначе вашему организму потребуется семь дней и максимум энергии, чтобы тело освободилось от неё; при этом поступление крови к мозгу и конечностям ограничится, что отразится даже на памяти».*

Все эти продукты подходят и для мужчин, но для женщин они особенно полезны.



### Предотвращение депрессии

«Если каждое утро вы будете съедать один банан, а в четыре часа дня – столовую ложку изюма, у вас никогда не будет депрессии. Один банан в день восполняет потребность в калии. Если вы будете поддерживать уровень калия в организме, вас ничто не сможет вывести из равновесия».

### Энергия

«...Если три раза в день вы будете пить йоги-чай, то никогда не «выдохнитесь». Формула йоговского чая предназначена для печени». (Кроме того, он очень вкусный.) Раньше центры ЗНО можно было легко найти по аромату, распространяющемуся от чайника с весело кипящим йоги-чаем. (И иногда убегающим! За ним нужно внимательно следить.)



### Сила

«Одна мускусная дыня даёт женщине силы на целую неделю».



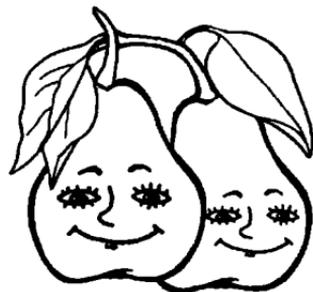
### Очищение от токсинов

«За три дня *арбузной диеты* женский организм может полностью очиститься. Мужчине же для этого требуется семь дней. Какая трагедия! Если мужчина хочет очиститься от всех токсинов, ему нужно питаться одними арбузами как минимум семь дней. А женщине достаточно трёх».



### Ещё некоторые полезные продукты

«Чем больше вы будете есть *груш*, тем моложе будете выглядеть. Груши восполняют дефицит железа в крови». (Известны случаи, когда грушевый сок помогал избавиться от фибромы. Попробуйте также нарезать груши маленькими кусочками и сварить их в небольшом количестве воды с корицей и ванилью. Ммммммм.)



«*Брокколи* содержит самые легкоусвояемые белки».

«Ешьте *баклажаны* хотя бы раз в неделю. Они повышают потенцию, богаты железом и, если их правильно приготовить, являются одним из самых эффективных очищающих продуктов».

### Хотите «летать» весь день?

«Рано утром возьмите два плода *манго*, добавьте *йогурт*, немного воды, *розовую воду* (если есть), приготовьте в миксере ласси и выпейте – целый день вы будете чувствовать себя так, как будто у вас за спиной крылья!» (Ласси – это индийский напиток, приготовленный из йогурта, разбавленного водой, с различными фруктами. Не путайте ласси с Лэсси, известной во всём мире собакой-кинозвездой.)

## **Йогические подсказки для женщин**

*(ещё цитаты от Йоги Бхаджана)*

### **Покорите усталость**

Йоги Бхаджан говорит: «Да благословит Господь холодный душ, особенно тогда, когда я не могу проснуться, когда я не хочу вставать, когда я утомлён выше своей возможности восстановиться, когда всё кажется ужасным! (Подробные объяснения по поводу холодного душа приведены в главе «Как вставать утром») Если вы не можете принять холодный душ, то, по крайней мере, помойте холодной водой руки до локтей, умойте лицо, и, намочив руки холодной водой, помассируйте уши. Подержите влажные руки, одну на груди, другую – на пояснице. Омойте стопы. Вы будете в порядке в последующие 3–4 часа. Когда тело просит омовения, холодный душ обеспечивает приток крови к капиллярам и даёт вам ощущение обновления». Каждый день массируйте под холодной водой груди, чтобы стимулировать кровообращение. (В тревожной ситуации, когда риску заболеть раком молочных желёз подвержены более сорока процентов женщин, нам необходимо предпринимать всевозможные меры для предотвращения этого. Психологически рак связан с внутренним гневом. Это ещё одна серьёзная причина для того, чтобы начать очищать подсознание при помощи регулярной духовной практики медитации и пения мантр. Садхана, садхана, садхана!)

### **Макияж**

«Вам надо учиться тому, чтобы ваше лицо сияло само по себе, безо всякого макияжа. Вы же не индейцы на тропе войны. Макияж – это не маскировка ваших недостатков. Макияж – это, скорее, очевидное свидетельство того, что они у вас есть. Делая макияж, вы открыто заявляете об этом». (Йоги Бхаджан был искренним сторонником естественной красоты. Действительно, когда вы правильно питаетесь и выполняете правильные упражнения, когда вы позитивно мыслите, ваше лицо приобретает естественное сияние. И улыбайтесь!)

### **Возбуждающие средства**

«Возбуждающие средства губят вас. И не имеет значения, какие именно».

### ***Поднимайтесь и светитесь***

«Вы не должны вскакивать (с постели), как горячая картофелина выпрыгивает со сковородки на пол – это не для вас. Мужчины могут позволить себе страдать, а вы – нет. Женщина, которая вскакивает с постели, убивает в этот день свою молодость и страдает после этого целый месяц. Резким подъёмом вы приводите своё электромагнитное поле в состояние хаоса».

«Позвольте своим глазам проснуться в ваших ладонях. Это подарит им долгую молодость. Если по утрам вы резко открываете глаза, то вскоре вам понадобятся очки. Хорошо, теперь сделайте кошачье потягивание влево, кошачье потягивание вправо. Далее – поза натяжения: чуть приподнимите ноги и руки и удерживайте их всего несколько секунд. И теперь медленно вставайте. Многие ли из вас поднимаются утром именно так? Если вы не делаете этого, мои дорогие, то вам обеспечены частые простуды и быстрая старость».

### ***Но, пожалуйста, не у всех на виду!***

«После еды вы должны посидеть 5–7 минут на коленях и пятках. Если можете, по вечерам ложитесь из этой позы назад, на спину. Если женщина будет по вечерам выполнять эту позу, то она не будет подвержена болезням. Пять-семь минут в этой позе – необходимость. Лучше всего выполнять это упражнение с наступлением сумерек, на закате». (Это упражнение описано в комплексе «Волшебная семёрка».)

### ***Как мыть волосы***

«Как правильно мыть волосы? Кто-нибудь знает? Вода, мыло или шампунь с кондиционером? Это неправильно. Нанесите на голову масло и сильно помассируйте её. Затем оберните голову толстым полотенцем, чтобы не перепачкать маслом одежду. Можно смешать масло и йогурт с любимым благовонием и массировать голову. Очень плотно накрутите на голову полотенце так, чтобы оно не свалилось. Подождите час или два. После этого возьмите свой любимый шампунь и вымойте волосы. Затем вы можете высушить волосы феном или так, как вам нравится. Лучше всего сушить волосы под солнечными лучами, позволяя солнцу и свежему воздуху заботиться о них. Раз в неделю вы должны открывать волосы, голову и кожу головы солнцу. Это необходимо».

## *Немного о чёлках*

«Женщина никогда не должна закрывать волосами лоб. По желанию Бога волосы могут расти везде, где только Он захочет, но ни один волосок не растёт у человека на лбу. Лобная кость, или фронтальная кость, пористая по своей структуре. Бог создал её такой, чтобы через неё мог проходить свет в мозг, к шишковидной железе... Завоевав Китай, Чингиз-хан издал указ о том, что все женщины должны остричь волосы и носить на лбу чёлки. Он знал, что это сделает их кроткими и покорными. Можете верить, можете не верить, но это именно так. Выбор за вами!»

## *Медитация «Милость Бога»*

Техника позитивных утверждений, или аффирмаций, была известна ещё тысячи лет назад. В ней нет ничего нового. Сила слов возрастает, когда они повторяются, и когда вы повторяете истину. Воздействие слов невероятно! Йоги Бхаджан дал нам одну из самых сильных аффирмаций, которую только может повторять женщина. Она называется «Медитация «Милость Бога», кратко «ММБ».

Медитация «Милость Бога» призвана воззвать к внутренней милости, силе и сиянию каждой женщины и проявить их.

Женщина действительно являет собой Милость Бога. Женщина – это Шакти. Вся сложность в том, что она этого не знает. Медитация «Милость Бога» призвана воззвать к внутренней милости, силе и сиянию каждой женщины и проявить их. Она помогает женщине напрямую настроиться на Ади Шакти, Изначальную Силу внутри её женского существа. Она даёт возможность направить эмоции в позитивное русло, превращает слабость в силу, развивает ясность ума и помогает эффективному общению, она даёт женщине терпение пройти через кармические испытания. При помощи этой медитации ограниченное эго погружается в Божественную волю. Кроме этого, она полезна для физического здоровья.

Благодаря практике этой медитации, мысли и поведение женщины, её личность и проявления настраиваются на один лад с бесконечной красотой и благородством, которые раскрываются мантрой. Удивительно то, что эта медитация очень проста! Вот почему я так настоятельно «продаю» её вам. Дело в том, что пройдя мимо этой медитации – ведь она очень простая – вы не заметите то глубокое воздействие, которое она может оказать на вашу жизнь.

Определённо, это очень сильная техника, но все полезные эффекты, о которых мы говорили, ровным счётом ничего не будут значить, если вы не будете практиковать её! Так что, пожалуйста, искренне выполняйте «ММБ», по меньшей мере, сорок дней. Лучшее время для практики – перед рассветом, а затем ещё раз, на закате. Какое замечательное начало вашего дня и его окончание! Женщинам в период менопаузы рекомендуется выполнять эту медитацию пять раз в день. Обязательное условие – пустой желудок.

### Часть 1

Лягте на спину, полностью расслабьте лицо и всё тело. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и мысленно десять раз произнесите «Я – Милость Бога». Для поддержания счёта вы можете по очереди напрягать пальцы. Полностью выдохните, задержите дыхание на выдохе и снова повторите десять раз эту мантру, теперь уже на задержке выдоха. Вдохните и продолжайте всю последовательность: повторяйте мантру по десять раз на задержке вдоха и на задержке выдоха. (Глаза закрыты).

Избавьтесь от неуверенности!

В общей сложности выполните пять таких циклов. За это время вы сделаете сто мысленных повторений мантры. Затем:

### Часть 2

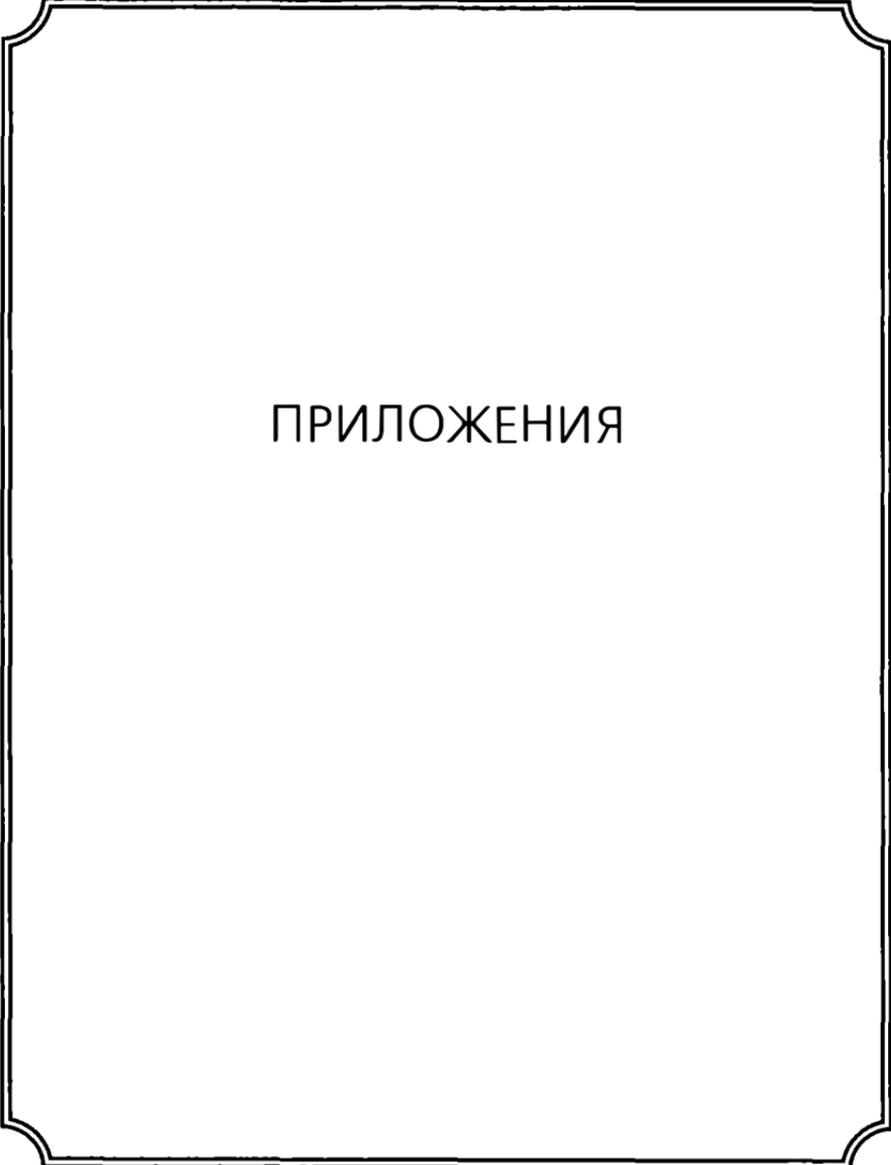
Отпустите дыхание, держите глаза по-прежнему закрытыми. Медленно поднимитесь и сядьте в Простую позу. Соедините пальцы правой руки в Гьян мудру (подушечка большого пальца лежит на ногте указательного пальца, другие три пальца выпрямлены, ладонь развёрнута вверх, запястье лежит на колене, рука полностью выпрямлена). Кисть левой руки поднята до уровня плеча, ладонь раскрыта и направлена вперёд. Это называется поза Клятвы. Вы держите руку так, словно даёте клятву. Поддерживайте обычный расслабленный ритм дыхания. Напрягайте по очереди по одному пальцу левой руки, удерживая остальные пальцы прямыми, но расслабленными. Напрягая тот или иной палец, медитируйте на управляющую энергию этого пальца (смотрите иллюстрацию на следующей странице), затем пять раз произносите вслух «Я Милость Бога». Продолжайте эту последовательность с остальными пальцами, заканчивая большим.

Выполнив обе части медитации, опустите левую руку и несколько минут оставайтесь расслабленными.



Ваши эмоции приобретут более позитивную направленность, а физическое и умственное здоровье значительно улучшится. Говорится, что если вы будете практиковать эту медитацию в течение одного года, в вашей ауре появятся серебряные и золотые оттенки, и через вас потечёт великая сила и целительная энергия от Бога. Медитация «Милость Бога» позволит вам быть эффективными для самих себя».

Практикуйте «ММБ» два раза в день, концентрируйтесь на том качестве, которое вы хотите привнести в свою жизнь или усилить. И, да благословит вас Бог!



# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Как делать массаж стоп

Это не единственный способ массажа стоп, но именно эту последовательность Йоги Бхаджан показал нам в первый раз. И если вы новичок, то это как раз то, что вам надо.

Сядьте на край кровати (или, если вам так удобнее, можете сесть со скрещенными ногами на своё обычное место для медитации на полу) и положите одну стопу на бедро другой ноги так, чтобы подошва была обращена к вам. Далее следуйте инструкциям ниже.

Вы можете взять какое-нибудь массажное масло или крем. Старайтесь избегать продуктов с большим количеством химических добавок. Хорошо подходит миндальное масло, чистое или ароматизированное. Чтобы ничего не испачкать маслом, подложите под стопу полотенце.

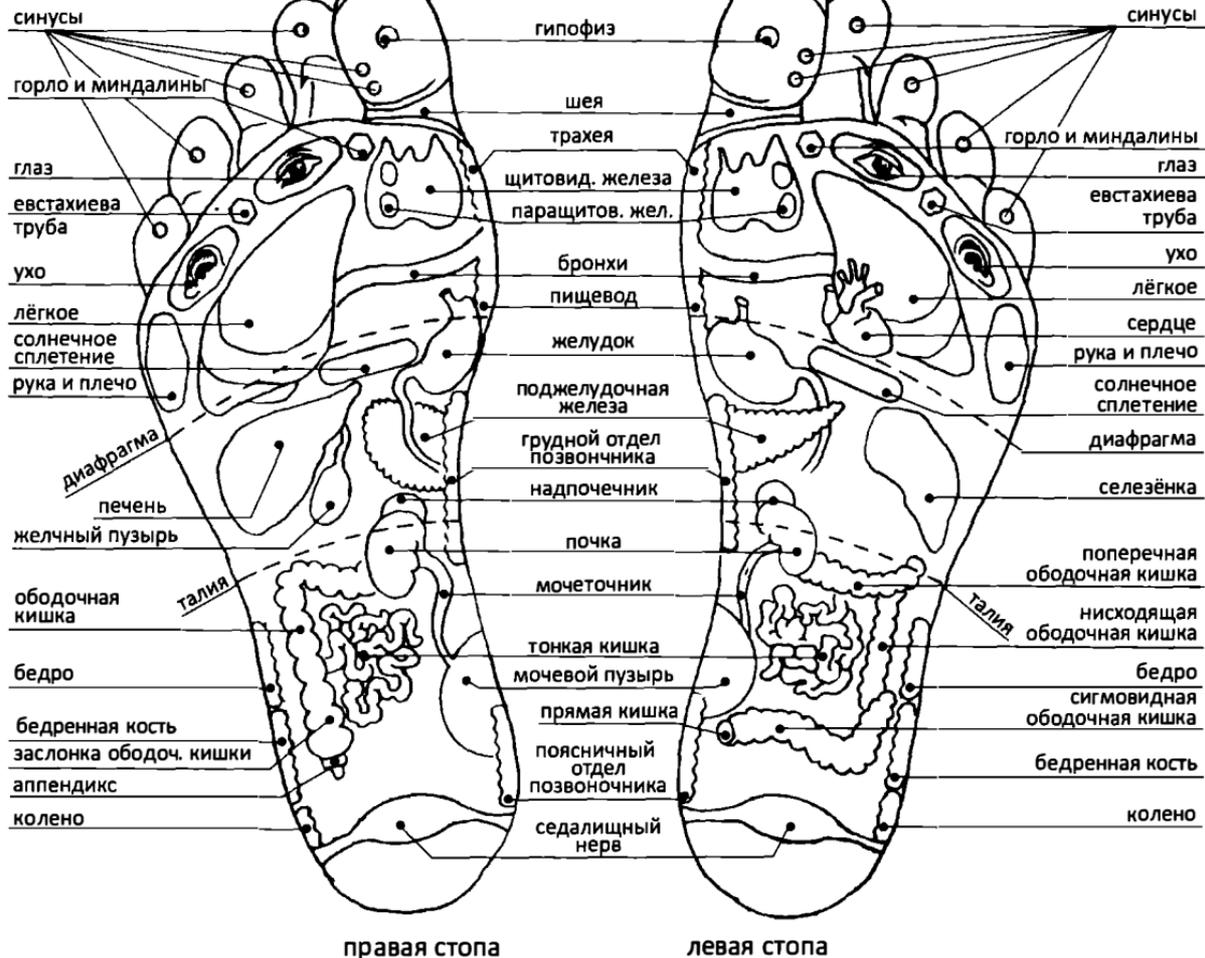
Мысленно создайте настрой на исцеление, осознавая, что жизненная энергия, которая течёт через вас и через ваши руки – это Божественный дар. Эта энергия называется «прана». (См. медитацию «Исцеляющие руки» для увеличения потока праны в руках.) Налейте на одну ладонь чуть-чуть масла (не слишком много) и разотрите ладони – теперь вы готовы взяться за стопы.

Откройте «Схему стоп» (приведена на следующей странице), чтобы обращаться к ней во время массажа. Имейте в виду, что схема левой стопы на рисунке расположена справа, а схема правой стопы – слева!

Найдите на схеме точку, обозначающую расположение гипофиза (не самой железы, конечно, а нервного окончания, которое с ней соотносится) на большом пальце. Начните массаж с этой точки, оказывая на неё давление большим пальцем руки. При этом вы можете поддерживать стопу другой рукой. Массируйте точку гипофиза круговыми движениями большим пальцем в течение нескольких секунд.

Захватите основание большого пальца ноги большим и указательным пальцами одной руки. Другой рукой начните массировать скручивающими движениями область между большим пальцем и тем, который рядом с ним. Затем потяните за большой палец, как будто

внутричерепной мозг



## *Руководство по общему массажу стоп*

С помощью правильного массажа стоп можно освободить от напряжения всю нервную систему. Это возможно благодаря тому, что на стопах имеются окончания всех 72 000 нервов тела. Если в какой-то части тела есть проблема, в соответствующей области на стопе (как показано на схеме) образуются отложения солей кальция. Эти отложения можно разбить, если массировать эти области круговыми движениями пальцами рук, особенно большим пальцем, применяя давление в 7–9 кг.

Кожу можно назвать третьим лёгким, поскольку мы поглощаем *прану* (жизненную энергию) не только посредством дыхания, но также и через поры кожи. Поэтому очень важно, чтобы стопы всегда были чистыми и, по возможности, лучше носить открытую обувь. Перед сном хорошо помыть стопы холодной водой и помассировать их, чтобы успокоить нервную систему и снять напряжение. С помощью пемзы удаляйте огрубелую кожу и мозоли, чтобы стопы были мягкими и гладкими.

Для массажа стоп особенно хорошо подходит миндальное масло. В любом случае, выбирая масло или крем для массажа, имейте в виду, что через поры они попадают в кровяной поток.

пытаясь оторвать его – не беспокойтесь, он останется на месте. Теперь переместитесь примерно на 1/3 к кончику большого пальца и опять массируйте его скручивающими движениями, затем потяните его. Переместитесь почти на самый кончик большого пальца, массируйте скручивающими движениями и тяните. Мысленно разделите каждый палец ноги на 3 части и последовательно проработайте все пальцы также, как большой.

Для массажа используйте все пальцы рук, и даже костяшки – задача состоит в том, чтобы стимулировать все нервные окончания, находящиеся на подошве стопы (их 72 тысячи). Чтобы охватить каждый квадратный сантиметр стопы, начните непосредственно у основания большого пальца и массируйте поперёк стопы медленными, глубокими вращательными движениями, пока не дойдёте до основания мизинца (5-го пальца ноги). Затем спуститесь чуть-чуть ниже и пройдите поперёк стопы в другом направлении. Это подобно тому, как если бы вы косили газон или чистили пылесосом ковёр. Проходите ряд за рядом туда и обратно, спускаясь всё ниже и ниже, пока не дойдёте до пятки, «не обходя стороной ни одного камня». А «камни», или уплотнения, действительно могут попадаться! Это отложения солей кальция. При массаже они могут хрустеть и скрипеть под пальцами. Время от времени возвращайтесь к этим местам, чтобы лучше их проработать.

Как говорится в описании к схеме, если в какой-то части тела есть проблема, она имеет соответствующее отражение на стопе. Поэтому, если вы хотите воздействовать на пищеварительную систему, поработайте больше с той областью на стопе, которая соответствует кишечнику и желудку, как обозначено на схеме.

Большинство органов и желёз имеют соответствующие нервные окончания на обеих стопах, однако некоторые области, например области, соответствующие печени и сердцу, есть только на одной из стоп: сердца – на левой, а печени – на правой. Область селезёнки есть только на левой стопе, а желчного пузыря – только на правой. Лучше всего сделать полный массаж обеих стоп, тогда вы ничего не упустите. И ещё одно предостережение: всегда массируйте обе стопы. Если сделать массаж только одной стопы, организм останется несбалансированным.

Удовлетворительный массаж одной стопы должен длиться не менее 10–15 минут. Поэтому хороший массаж займёт не меньше полчаса (по 15 минут на каждую стопу). А массаж высшего класса может длиться целый час.

Помассируйте также обе лодыжки с обеих сторон ахиллесова сухожилия и затем сожмите и отпустите ахиллесово сухожилие, по крайней мере, один раз.

***Несколько дополнительных приёмов к основной последовательности:***

- Захватите все пальцы ноги рукой и изгибайте их вперёд-назад.
- Массируйте линию от середины пятки до оснований пальцев (до средней фаланги среднего пальца, проходя её туда и обратно. Это «жизненная линия», на ней, в частности, располагаются почки.
- Разминайте стопу, как будто месите тесто.
- В завершение: хлёстко похлопайте по подошве ладонью (звук такой, как будто это аплодисменты – мне нравится этот приём). Затем проведите пальцами обеих рук по обеим сторонам стопы (по тыльной стороне и подошве), начиная от пятки и заканчивая кончиками пальцев, как будто снимая всё оставшееся напряжение, а потом стряхните руки, чтобы «сбросить» это напряжение. Только будьте осторожны, чтобы ни на кого не попасть!

Если вы делаете массаж стоп другому человеку, то ту ногу, которую вы не массируете, лучше накрыть полотенцем или одеялом, чтобы она не замёрзла. Если человек заснёт во время вашего массажа, не останавливайтесь. Доделайте массаж обеих стоп до конца. Когда человек засыпает во время массажа стоп, это признак успеха, это свидетельствует о том, что вам удалось полностью расслабить его, и он, скорее всего, погрузился в стадию глубокого сна!

Конечно, есть и другие способы массажа стоп. Но для начала хорошо освоить этот. Эту последовательность нам показал Йоги Бхаджан. С практикой вы станете более чувствительными, и будете интуитивно чувствовать, с какой силой, где и когда надавливать.

## РЕЦЕПТЫ

### Йоги Чай

Рецепт Йоги Бхаджана  
Йоги Бхаджан © 1969. Печатается с разрешения.

Сейчас йоговский чай можно купить в готовом виде, в пакетиках или в пачках, и даже с разными вкусовыми добавками, но чтобы действительно попробовать и ощутить настоящий вкус йоговского чая, советую вам приготовить его самим! Этому рецепту Йоги Бхаджан научил меня в 1969 году.

Соотношения можно немного менять согласно своему вкусу, однако будьте осторожны – не кладите слишком много гвоздики или корицы.

К 3 литрам кипящей воды добавьте:

- 20 целых гвоздик – наблюдайте, как они танцуют!
- 20 целых стручков кардамона (можете их раскрыть)
- 20 горошин чёрного перца
- 5 палочек корицы

Продолжайте кипятить 15–20 минут, затем добавьте:

- $\frac{1}{4}$  чайной ложки любого чёрного чая,  
а спустя одну или две минуты добавьте
- $\frac{1}{2}$  чашки холодного молока на каждую чашку оставшейся жидкости.

Как только чай снова закипит, снимите его с плиты. (Следите, чтобы он не убежал.) Процедите и подавайте (можно добавить мёд, по вкусу).

Чёрный перец очищает кровь, кардамон благотворно действует на толстый кишечник, гвоздика полезна для нервной системы, а корица – для костей. Молоко способствует лучшему усвоению специй, входящих в состав чая, и предотвращает раздражение слизистой кишечника. Чёрный чай действует как катализатор, связывая все компоненты в новую химическую формулу, которая придаёт чаю целебные и изысканные вкусовые свойства.

В йоговский чай можно также добавлять ломтики свежего имбиря, особенно если у вас простуда или грипп, или если вам просто нужно восстановить силы.

### *Золотое молоко*

Мало приятно, когда наши колени «хрустят и щёлкают». Однако эту проблему легко решить – куркума, специя ярко жёлтого цвета, придаёт костям и суставам гибкость и пластичность. Вот рецепт, который сослужит вам добрую службу:

$\frac{1}{8}$  чайной ложки куркумы

3 стручка кардамона (по желанию)

$\frac{1}{4}$  чашки воды (приблизительно)

Кипятите на медленном огне 5–7 минут, затем добавьте:

1 чашку молока

2 столовые ложки миндального масла (холодного отжима)

Доведите до кипения, но не кипятите!

При желании можно добавить мёд или кленовый сироп по вкусу. Можно также немного взбить напиток в блендере, на самой низкой скорости.

Пейте его тёплым, лучше всего вечером, перед сном.



### *Имбирный чай*

Полезен всем – мужчинам, женщинам и детям! Женщинам особенно рекомендуется пить в менструальный период, как источник энергии.

Корень имбиря (примерно в палец длиной) нарежьте ломтиками, залейте 1 литром воды и кипятите около 10 минут. Корень можно даже не чистить. Затем процедите напиток, добавьте мёд или кленовый сироп по вкусу и молоко (по желанию), пейте горячим. Ни в коем случае не добавляйте рафинированный сахар! Это сведёт на нет все целебные свойства имбирного чая. Имбирь обеспечивает энергией нервные центры в позвоночнике.

## Китчири

Это блюдо богато белками и легко усваивается  
(На основе рецепта Йоги Бхаджана)

Количество указано приблизительно.

16 чашек воды

$\frac{1}{2}$  чашки бобов мунг (или маш)

Варите мунг около 10 минут, а затем добавьте остальные ингредиенты:

1 чашка тщательно промытого белого риса басмати

1 луковица, мелко нарезанная

5–7 зубчиков чеснока, измельчённого или нарезанного ломтиками

1 чайная ложка очищенного и мелко нарезанного корня имбиря

$\frac{1}{2}$  чайной ложки куркумы

$\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого чёрного перца

$\frac{3}{4}$  чайной ложки измельчённого красного перца чили

$\frac{1}{2}$  чайной ложки кумина или гарам масалы

Варите на медленном огне (под крышкой) 30–40 минут, пока масса не станет мягкой и кашицеобразной.

Добавьте 1 или 2 чашки любых нарезанных овощей, лучше всего зелёных, таких как спаржа, сельдерей, брокколи, цуккини, листовая свёкла. Можно также добавить морковь и грибы. Если вы хотите сделать блюдо более простым, то добавьте только один или два вида зелёных овощей.

По желанию можно добавить соус «Брэггс Ликвид Аминос»\* (похож на «Тамари») – примерно 20 капель на приведённое выше количество, или можно подать его отдельно. Также хорошо добавить к овощам несколько веточек свежей мяты. Для того чтобы ваша еда была сбалансированной, подайте к китчири йогурт и обжаренный хлеб «пита».

Другие йоговские рецепты и вегетарианские блюда вы найдёте в книгах «Кулинарная книга Золотого Храма» (Йоги Бхаджан), «От овощей – с любовью» (Сири Вед Каур) и «Вкус Индии» (Индерджит Каур).

---

\* «Брэггс Ликвид Аминос» (Bragg's Liquid Aminos) – это не содержащий генетически модифицированных организмов (ГМО) жидкий белковый концентрат, созданный из соевых бобов и содержащий 16 необходимых аминокислот в их естественной пропорции. – *Прим. пер.*

## *Питательный картофель*

Это восхитительное, вкусное блюдо по рецепту Йоги Бхаджана, включающее «три активных корня»: лук, чеснок и имбирь, само по себе представляет сбалансированную, полноценную еду. Я нашла рецепт этого блюда в своих записях от 1971 года.

Вымойте картофель и запеките его. Одновременно поджарьте в оливковом масле:

85 г мелко нарезанного корня имбиря

115 г нарезанного лука

1 чайную ложку измельчённого чеснока

щепотку куркумы

семена тмина

красный перец (на ваш вкус, будьте осторожны – он очень жгучий)

щепотку молотого кардамона

несколько гвоздик

щепотку молотой корицы

Обжаривайте всё это до тех пор, пока лук не приобретёт золотистый цвет. Добавьте по вкусу творог. Печёный картофель разрежьте вдоль на половинки, выньте внутреннюю часть и разомните. Затем каждую половинку картофеля начините смесью размятого картофеля с половиной приготовленной поджарки. Сверху положите по кусочку сыра Чеддер и запеките в духовке. В качестве гарнира нарежьте ломтиками свежий ананас, редис и зелёный перец. Это действительно очень ПИТАТЕЛЬНОЕ блюдо! Так что не советую вам съесть больше двух половинок картофеля за один раз. Если же вы всё-таки переедите, выпейте стакан молока – вам станет легче.

Подайте запечённый картофель с салатом и чашкой йогурта.

Не забывайте всегда во время приготовления еды повторять мантры. Благословение еды было одним из первых уроков, которые преподал мне Йоги Бхаджан. Никогда не приступайте к еде, не поблагодарив Бога за то, что Он дал вам эту пищу, и всегда повторяйте мантры, когда готовите – вибрации мантр проникают в пищу. Добавляйте благословение молитвы ко всему, чем вы хотите накормить своих родных и друзей. Они почувствуют это. Если бы вам когда-либо довелось попробовать еду, приготовленную Йоги Бхаджаном, вы бы поняли, о чём я говорю.

## Пряное блюдо из свёклы и батата

Собственный рецепт Йоги Бхаджана

В период распространения гриппа нужно есть особую еду. Предотвратить болезнь легче, чем её вылечить! Это свекольное блюдо имеет замечательный вкус и благотворно действует на печень и кишечник. Однако если вы страдаете гипогликемией, будьте осторожны – свёкла очень сладкая.

Возьмите:

- 4 средних свёклы
- 1 крупный батат (сладкий картофель)
- 1/2 чашки чилима (водяного ореха)
- 1 большую луковицу, мелко порезанную
- 1/4 чашки мелко порезанного или натёртого на тёрке корня имбиря
- 5 зубчиков чеснока, измельчённых
- 1 ялапено (тёмно-зелёный мексиканский перец), измельчённый (по желанию)
- 1 чайную ложку куркумы
- 1 чайную ложку корицы
- 1 чайную ложку молотого чёрного перца
- 1 чайную ложку красного стручкового (кайенского) перца
- 1/2 чайной ложки порошка кардамона
- 1/4 чайной ложки молотой гвоздики
- 1/4 чайной ложки мускатного ореха
- 3 столовые ложки ги (очищенного сливочного масла)
- соус «Брэггс Аминос» по вкусу

Сварите на пару или в скороварке вместе свёклу и батат. Батат выньте через 10 минут, а свёклу продолжайте варить ещё 10–15 минут, или пока она не станет мягкой.

В большой кастрюле растопите ги и добавьте мелко нарезанный лук. Через 3–5 минут добавьте имбирь, чеснок и ялапено. Продолжайте обжаривать всё это, пока лук не станет достаточно мягким. Готовьте на небольшом огне, чтобы лук не подгорел. Когда смесь будет готова, добавьте специи и обжаривайте на слабом огне ещё несколько минут.

Достаньте свёклу из скороварки, подержите её под холодной водой и очистите от кожицы. Батат тоже очистите. Нарезьте батат и свёклу мелкими кубиками (чем мельче, тем лучше). Добавьте овощи

к луку, чесноку и имбирю и медленно перемешайте. Добавьте чилим и ещё раз всё перемешайте. При желании можно добавить соус «Брэггс Аминос».

Сверху блюдо можно посыпать свежей измельчённой кинзой. Хорошо подавать его с шафранным рисом и йоговским чаем! (Мне нравится есть это блюдо с йогуртом.)

### *Шафранный рис*

Обжаривайте в течение нескольких минут  $\frac{1}{4}$  чайной ложки шафрана в чайной ложке ги. Добавьте 2 чашки риса к 4 чашкам кипящей воды и варите. Для аромата можно также добавить лимонный сок.

### *Масло Ги*

Ги – это очищенное сливочное масло. Чтобы приготовить ги, нужно достаточно долго кипятить несолёное сливочное масло на слабом огне, чтобы все примеси поднялись на поверхность. Снимайте «пену» до тех пор, пока в кастрюле не останется прозрачное золотистое жидкое масло. При охлаждении оно затвердеет. Ги может храниться долго, и даже не в холодильнике.

## ИСТОЧНИКИ И РЕСУРСЫ

### Книги

Полки книжных магазинов изобилуют всевозможными книгами по самопомощи и самосовершенствованию. Есть книги по планированию времени, по психологии, философии, взаимоотношениям, метафизике, астрологии, нумерологии, духовности – практически по любому вопросу, имеющему отношение к тому, как сделать жизнь лучше, как разобраться с проблемами, в которые люди, кажется, сами себя ввергают.

Одни книги действительно хорошие, другие – нет. Некоторые даже могут вводить в заблуждение. **Не всё нужно воспринимать как ЕВАНГЕЛИЕ.** Тот факт, что что-то напечатано в книге, ещё не служит гарантией достоверности. Зачастую приходится выбирать золотые крупички из объёмных томов, которые попадают тебе в руки. Когда мне было двадцать с небольшим лет, я начала изучать восточную философию, посещала лекции в Храме Веданты в Голливуде, а также Общество Самореализации (основанное Парамаханса Йоганандой) в Голливуде и в Пасифик Палисадс. Разные люди давали мне книги по метафизике и восточной философии. Я жадно поглощала всё, что, как мне казалось, могло дать мне хоть какие-то ключи к разгадке смысла жизни. Некоторые книги (или только отрывки из них) стали для меня постоянным источником вдохновения и руководством в жизни.

Если идея имела какую-то ценность, если она звучала правдиво и отзывалась во мне, она сразу приковывала моё внимание, как будто была напечатана ярким жирным шрифтом. Когда я читала такую фразу, что-то внутри меня кричало «Да!». Так происходит и сейчас. Конечно, я стараюсь напоминать себе, что всегда существует возможность ошибки в том, как я интерпретирую слова автора. Как правило, мы слышим то, что хотим слышать, и видим то, что хотим видеть. Истину с большой буквы не всегда легко понять, тем более принять.

Мне нравится находить новые способы объяснения тех или иных концепций, благодаря которым они становятся более понятными. Я стараюсь никогда «не выплёскивать ребёнка из ушата вместе

с водой» и отбираю то, что кажется мне действительно полезным и относящимся к делу, и просто откладываю остальное в сторону.

Я хочу предложить вам некоторые книги, которые оказали на меня наибольшее влияние. Некоторые из них современные, а некоторые относятся к вневременной классике, которая, наверное, никогда не устареет. Многие из них я читала и перечитывала много раз. С каждым прочтением я узнаю что-то новое, моё понимание углубляется.

Когда попадает хорошая книга, так приятно поделиться своим открытием с друзьями. (Я очень надеюсь, что вам захочется рассказать кому-нибудь и об этой книге!)

Есть поговорка, что «когда ученик готов, учитель приходит». Точно так же, я думаю, что когда ученик готов, ему попадает нужная книга. Лично я обнаружила, что чем больше я знаю, тем легче мне становится получать новые знания. Я надеюсь, что эти книги послужат вам так же, как они послужили мне – расширят ваше мировоззрение и позволят более полно оценить эту великую мистерию под названием жизнь.

Итак, вот эти книги:

## НЕСТАРЕЮЩИЕ ЦЕННОСТИ

### Философия

«Текла Река», Томас Шугрэ

(«There is a River» by Thomas Sugrue)

(Биография Эдгара Кэйси). В этой книге рассказывается не только об удивительном трансформирующем опыте Кэйси в состоянии гипноза, когда он получил доступ к высшему источнику знания и информации относительно целительства; та часть книги, которой я особенно люблю делиться с другими людьми, представляет собой описание того, как Бог создал из Самого Себя всё это творение. Используя аналогию, Кэйси описывает Бога как огромный, безбрежный океан.

В одних местах этого океана поднимаются огромные волны, в других плавают айсберги, но каким бы он ни был, тёплым или холодным, спокойным и безмятежным или бушующим штормами, вода в нём всегда одна и та же – H<sub>2</sub>O. Аналогия Кэйси служит наглядным отображением единства Бога и всех Его проявлений.

**«Космическое сознание»**, доктор Ричард Бак.

(«Cosmic Consciousness» by Dr. Richard Bucke)

Хочу обратить ваше внимание на первые 80 страниц этой книги и настоятельно рекомендую вам их прочитать. На этих страницах доктор Бак, канадский психиатр, объясняет теорию эволюции сознания. Далее следуют истории болезней. Меня привлекла идея о том, что камень обладает неким базовым «сознанием», которое позволяет ему сохранять свою молекулярную структуру неизменной, чтобы не терять свою твёрдую форму. Затем это сознание развивается до более высокого уровня растительной жизни, которая обладает сознанием, стремящимся к свету и влаге. Сознание растений позволяет им становиться зелёными посредством фотосинтеза. Следующей ступенью лестницы эволюции сознания является жизнь животных, которая находится на инстинктивном уровне. Выше, на человеческом уровне, появляется интуитивное сознание. Но на этом эволюция сознания не заканчивается. Есть ещё нечто за пределами интуиции, то, что переживают мастера, святые и йоги – это трансформационное состояние «космического сознания», которое мы называем состоянием «йоги». Хотя видимого изменения формы не происходит, существо, чьё сознание вышло за пределы человеческого сознания, может так же сильно отличаться от нас с вами, как растение отличается от камня, или человек от собаки!

**«Как познать Бога»**, Кристофер Ишервуд и Свами Прабхавананда

(«How to Know God» by Christopher Isherwood and Swami Prabhavananda)

Если бы я оказалась на необитаемом острове, эта книга была бы среди тех, которые я непременно хотела бы иметь с собой. На мой взгляд, она открывает очень важную перспективу. Она закладывает фундамент понимания тех безличных космических законов, «правил игры», которые проявляются во всех событиях нашей личной жизни. Благодаря этому пониманию, каждый момент нашей жизни может стать духовно значимым. Все неприятные ситуации теряют свою негативную окраску, если смотреть на них как на уроки и возможности для роста – чем они на самом деле и являются.

Эту книгу, основанную на древних афоризмах Патанджали, мудреца, давшего описание *Раджа Йоги* («Королевского» Пути Йоги), я причисляю к классике, которую необходимо иметь в своей личной библиотеке. Опираясь на древнюю мудрость, она описывает эволюцию человеческого существа, его потенциал и объясняет круговорот рождения, смерти и реинкарнации. В ней говорится, что мы рожда-

емся с определёнными мыслительными паттернами, *самскарами*, которые укоренены в нашем уме и оказывают на нас определённое действие. И в ней также описаны восемь ступеней к *Самадхи* (просветлению).

Эту книгу нелегко усвоить за один приём, так что я рекомендую читать понемногу. Не бейтесь над пониманием сложных идей. Просто продолжайте читать и идите от начала к окончанию. Используйте маркер (мне больше всего нравится жёлтый), чтобы отмечать идеи, которые вас больше всего затронули. Затем вернитесь к книге через несколько недель и снова приступите к чтению. Посмотрите, производят ли на вас впечатление те же самые идеи, а возможно, вам попадётся на глаза что-то новое, и вы получите новое озарение. Патанджали был первым йогом, который записал на бумаге особые наставления по следованию пути йоги. Прабхавананда и Ишервуд добавили свои комментарии, которые отвечают современным запросам. Эта книга – настоящее сокровище.

### «Мирная Лагуна»

(«Peace Lagoon»)

Эта драгоценная книга определённо должна быть с вами, если вы вдруг окажетесь на необитаемом острове. Это поэтический перевод вселенской мудрости, высказанной просветлёнными личностями в медитативном состоянии сознания. Книга содержит сакральные и очень сильные молитвы, ежедневно читаемые сикхами во всём мире. Её слова исцеляют и вдохновляют, они обращены к самой душе.

(«Мирная Лагуна» или «Сукхмани Сахиб» записана Арджун Девом, пятым сикхским Гуру. Слово «Сукхмани» в переводе с панджаби означает «успокоитель ума». – *Прим. ред.*)

### «Бхагавад Гита»

(«Bhagavad Gita»)

Перевод и комментарии книги выполнены Кристофером Ишервудом и Свами Прабхаванандой.

Это классика, которая заслуживает не только того, чтобы стоять на вашей книжной полке, но также и того, чтобы вы брали её в руки, читали и высоко ценили. В ней рассказывается история Арджуны, воина, который не хотел сражаться. Господь Кришна (которого Арджуна знал просто как своего друга) вынужден был убедить его выполнить свой долг и отправиться на поле битвы. «Бхагавад Гита» (Песня Бога) подробно объясняет тройной путь йоги (который назы-

вается Три-Марга): Карма Йога, Бхакти Йога и Гьян Йога. Существуют и другие переводы «Бхагавад Гиты», но, на мой взгляд, эта книга представляет лучшие комментарии, которые очень легко читаются.

**«Великие Диалоги Платона»** (перевод Вильяма Роуза)

(«Great Dialogues of Plato», translated by W.H.D. Rouse)

Я обращаю ваше внимание на «Аналогию Пещеры» («The Analogy of the Cave»), представленную в Книге VII (514A-516B), начиная со страницы 312 издания в бумажном переплёте, опубликованного издательством Mentor Books в 1956 году. Эта книга проиллюстрирована рисунком жителей пещеры, на котором представлено всё человечество. В ней рассказывается, как пещерные жители пребывали во тьме и не могли видеть настоящий мир за пределами пещеры, принимая тени на её стенах за свою реальность. Эту классическую историю действительно стоит прочитать, зная, что её мудрость и истина выдержат все испытания временем. (Возможно, вы захотите прочесть все Диалоги Платона, однако именно здесь концепция *майи* получает незабываемое объяснение, дополненное рисунками, и рассказывается о том, как люди ошибочно принимают иллюзию за реальность.)

**«Автобиография Йога»**, Парамханса Йогананда

(«Autobiography of a Yogi», by Paramahansa Yogananda)

Это была первая книга, в которой я прочитала об опыте отношений ученика со своим духовным учителем. Начав читать эту книгу (это было в 1956 году), я не могла остановиться и продолжала чтение даже ночью. Йогананда настолько увлекательно описал свои приключения и уроки с учителем, свой окончательный переезд в Соединённые Штаты, что книга увлекла миллионы читателей.

**«Аватар»**, Джин Адриел

(«Avatar» by Jean Adriel)

Автор этой книги о Мехере Баба (Meher Baba) – американская женщина, ученица Бабы, которая описывает свой опыт жизни в ашраме Бабы в Индии и те проверки, которые он ей устраивал. Эта книга не просто интересная, но и очень, очень познавательная. Большинству жителей Запада непросто понять отношения между духовным учителем и учеником. Этого нет в нашей культуре. Чтение историй, таких, какая описана в книге, может помочь нам понять эту идею.

Я встретила с Бабой лично в 1956 году (за несколько лет до его кончины), когда он приехал в Калифорнию. Он посетил вечернюю группу медитации, которая собиралась в моей квартире в Западном Голливуде по средам. Он пришёл с несколькими своими последователями и провёл «беседу» через переводчика (много лет он сохранял обет молчания). Это был потрясающий вечер.

Конечно, поклонение какому бы то ни было человеку, пусть даже достигшему высот просветления, это не мой путь. Однако эта книга учит многому: в ней рассказывается о том, как быть преданными духовному учителю, она также повествует о том, как учитель работает со своими учениками, чтобы помочь им прорваться через преграды эго.

**«В Поисках Чудесного»**, П.Д. Успенский

(*In Search of the Miraculous* by P.D. Ouspensky)

Какое-то время Успенский был учеником русского мистика Гурджиева. До сих пор (а прочла я эту книгу впервые 40 лет назад) я помню некоторые упражнения на развитие самосознания, описанные в ней. Её главное послание заключается в том, что все мы роботы, автоматические машины, лишённые самосознания. В ней говорится о том, что любой может нажимать на наши кнопки и заставлять нас сердиться, чувствовать неуверенность и т. д. Это может продолжаться до тех пор, пока мы не начнём *работать над собой*. В книге раскрываются технические и математические теории, страницы с описанием которых я пропускала. Однако некоторые описания типов человеческого поведения показались мне очень интересными. Основной изъян в философии Успенского (или Гурджиева), по моему мнению, это придание значимости вопросу приобретения личной силы без признания Бога как истинного Деятеля.

### **КНИГИ «ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС»**

**«Сила Произнесённого Слова»**, Йоги Бхаджан

(*The Teachings of Yogi Bhanan. The Power of the Spoken Word* by Yogi Bhanan)

Высказывания, приведённые в этой книге, – это мантры, которые надо повторять. Это дополнение к светящимся жемчужинам руководства, которые надо помнить и применять в жизни. Это вечная мудрость одного из величайших учителей современности. Прочтите вслух от девяти до одиннадцати страниц и ощутите свою собствен-

ную трансформацию. «Узнать мудрость – это ничто. Прочувствовать мудрость – значит получить знание. Тогда вы сможете выстоять во времени». Вы можете осветить своё собственное сознание силой этих произнесённых слов.

### **«Человек по имени Сири Сингх Сахиб»**

(«The Man Called Siri Singh Sahib»)

Этот памятный том был выпущен в 1979 году на 50-летие нашего духовного Учителя по имени Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб Харбаджан Сингх Хальса Йогиджи. Эта книга включает в себя не только истории о его жизни и достижениях, но и замечательные статьи, описывающие образ жизни организации ЗНО. Эта книга вдохновляет и обучает. В ней описывается рождение и невероятное распространение организации ЗНО в западном полушарии, а также – возрождение Сикхской Дхармы, произошедшее благодаря жизни и работе Йоги Бхаджана. В ней описывается замечательный успех замечательного человека. Его вызов был таков: «Вы должны стать в десять раз более великими, чем я!» Его предостережение: «Не любите меня, любите моё Учение». Его философия: «Имеет значение не сама жизнь, а то мужество, которое вы в неё привносите». Его девиз: «Если вы не можете видеть Бога во всём, то вы не можете видеть Бога совсем».

Не убирайте эту книгу на дальнюю полку, держите её поблизости, чтобы читать и перечитывать, чтобы снова и снова получать вдохновение. Это настоящая жемчужина книжной коллекции.

### **«История Сикхской Дхармы Западного полушария»**

Потрясающее и всеохватывающее описание того, как распространился сикхский образ жизни в Америке и Европе с 1969 по 1995 год. В книге рассказывается о двадцати пяти годах удивительного роста и развития западных сикхов, которые прошли под руководством Йоги Бхаджана. Прекрасные полноцветные фотографии усиливают впечатление от этой исторической книги.

## ЙОГОВСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

### «Руководство по Садхане»

(«Sadhana Guidelines»)

В этом руководстве даётся основная информация о мудрах, мантрах и криях. В ней приводится множество комплексов упражнений, особенно подходящих новичкам. Эта книга должна быть у каждого ученика и учителя Кундалини йоги. Её можно найти в каталоге «Ancient Healing Ways», наряду со всеми другими руководствами по Кундалини йоге. Пополните свою библиотеку и свои знания.

### «Душа Золотого Щита»

(«Psyche of the Golden Shield»)

Сборник составлен Бибиджи Индерджит Каур на основе учения Йоги Бхаджана.

Вы хотели бы знать правильное сочетание слогов, чтобы петь их для создания процветания, защиты, гармонии между мужем и женой, избавления от страха, растворения враждебности, и т. д., и т. д.? Это «настоящая книга шабадов, инструмент организации божественной энергии». (Шабад – это звуковой поток. – *Прим. авт.*). Этот ценный сборник содержит «Слова молитвы, Слова силы из Сикхских Писаний, которые обращаются к энергии мантры, всесторонне укрепляя Золотой Щит Души». В сборник включены перевод, транслитерация и запись шабадов оригинальным шрифтом Гурмукхи.

### «Дух Души», Йоги Бхаджан и Индерджит Каур

(«Psyche of the Soul»)

Переведено и собрано Сингх Сахив Сант Сингхом.

Драгоценное знание о том, как работает шабад. Это описание того, как работают и что дают основные ежедневные молитвы сикхов (и не только). Сборник прекрасно переведён и содержит оригинальный текст на гурмукхи и транслитерацию, содержит подробное оглавление. Это отличное дополнение к «Душе Золотого Щита».

### «Фурман Хальса», Йоги Бхаджан

(«Furmaan Khalsa» by Yogi Bhajan)

Этот прекрасный сборник вдохновенных стихов предназначен для серьёзного искателя. Это духовное руководство по всем аспектам и сферам жизни и ещё одна прекрасная книга для личной библиоте-

ки, бесценное наследие для будущих поколений. Стихи, первоначально написанные Йоги Бхаджаном на пенджаби, переведены на английский язык Гурука Сингхом. (В сборник включены оба варианта – пенджаби и английский.)

**«72 истории о Боге, добре и добродетелях», Тедж Каур**  
(«72 Stories of God, Good and Goods» compiled by Tej Kaur)

Сборник классических индийских преданий составлен Тедж Каур на основе историй, которые Йоги Бхаджан рассказывал на своих лекциях на протяжении ряда лет. Эта книга предназначена как для взрослых, так и для детей.

**«84 аспекта Сири Сингх Сахиба Джи: жизнь с Духовным Учителем», Вахе Гуру Каур**

(«84 Aspects of Siri Singh Sahib Ji: Life With a Spiritual Teacher» by Wahe Guru Kaur)

В этом сборнике, включающем 84 восхитительных стихотворения, Вахе Гуру Каур, с одобрения самого Мастера слова, Йоги Бхаджана, создала словесный портрет живого мастера, изо дня в день наблюдая его в самых разных обстоятельствах и в общении с разными людьми во всех сферах жизни.

**«Сказки о том, как покорить мир», Бибиджи Индерджит Каур**  
(«Stories to Win the Worlds» by Bibiji Inderjit Kaur)

Этот сборник составлен Бибиджи Индерджит Каур из сказок, которые ей рассказывала её бабушка, и которые затем она сама рассказывала своим детям и внукам. Эти сказки передают детям ценности, которые, укоренившись в их сердцах, сделают их жизнь благородной, успешной и полноценной.

## **ИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ**

**«Древнее искусство самоисцеления»**  
(«The Ancient Art of Self-Healing»)

Это настоящее сокровище. Основываясь на своих собственных исследованиях и на йогических знаниях, Йоги Бхаджан делится с нами информацией о том, какие продукты и как действуют на те или иные органы человеческого тела, и как они помогают исправить расстройства в их работе. Эта книга должна стать настольной. В ней есть даже специальный раздел о питании для женщин.

### «Вегетарианская поваренная книга Золотого Храма»

(«Golden Temple Vegetarian Cookbook» by Yogi Bhajan)

Да, он также и главный шеф-повар! Йоги Бхаджан передал много рецептов, которые используются в сети ресторанов «Голден Темпл» по всему миру. Эта замечательная кулинарная книга позволит вам попробовать приготовить эти блюда дома.

### «Сознательная кулинария» и

«От овощей с любовью», Сири Вед Каур Хальса

(«Conscious Cookery» and «From Vegetables With Love» by Siri Ved Kaur)

Две кулинарные книги, написанные замечательным поваром. В течение нескольких лет Сири Вед Каур готовила лично для Йоги Бхаджана под его руководством. Она многому научилась у него и написала две эти книги, содержащие множество рецептов полезных и вкусных блюд. Она даже объясняет, где можно приобрести некоторые специальные компоненты для этих йогических блюд.

### «Вкус Индии», Индерджит Каур

(«A Taste of India» by Bibiji Inderjit Kaur)

Индерджит Каур, известная всем как Бибиджи, это жена Йоги Бхаджана. Она готовит самую лучшую индийскую еду, которую я когда-либо ела. Если вы хотите узнать рецепты настоящих индийских блюд от человека, который действительно знает индийскую кулинарию, и в то же время понимает вкус западного человека, то эта книга для вас!

### «Сахарная меланхолия», Уильям Дафти

(«Sugar Blues» by William Dufty)

Эта книга была для меня откровением. Она представляет собой *публичное разоблачение*, отчёт, основанный на фактических данных, о том, какой серьёзный вред может причинять человеческому организму рафинированный сахар. В ней даже приводится история о том, как в корыстных интересах людей специально *подсаживали* на сахар! Вы можете не принимать факты, приводящиеся в этой книге, но вы обязаны, ради себя и своих детей, хотя бы прочесть её. Вы обращали внимание, как ведут себя *гиперактивные* дети после того, как им дадут что-нибудь сладкое? «Блажен, кто не ведаёт» – в данном случае эта поговорка неуместна. В результате своих 15-летних исследований Дафти пришёл к заключению, что, «подобно опиуму, морфию и героину, сахар вызывает привыкание и разрушительно действует на человека».

**«Гипогликемия, новый подход»**, доктор Пааво Аирола

(«Hypoglycemia, A New Approach» by Dr. Paavo Airola)

Раньше я съедала по три коробки конфет в день, чтобы поддерживать свою энергию. (Считается, что сахар даёт энергию – на самом деле, нет!) Моя бедная поджелудочная железа работала сверх нормы, пытаюсь поддерживать нормальный уровень сахара в крови. В конце концов, она не выдержала и сдалась. Гипогликемия – это состояние, противоположное диабету. К счастью, гипогликемию можно вылечить с помощью правильной диеты. Если вы подвержены сильным перепадам настроения, крайне раздражительны, и вам постоянно хочется сладкого, возможно, это признаки гипогликемии. В книге даётся исчерпывающая информация, а также некоторые рецепты блюд, которые в полной мере обеспечивают организм углеводами, не выводя из строя поджелудочную железу и надпочечники. Автор объясняет, почему пшено и гречиха являются наилучшими источниками углеводов для людей, страдающих гипогликемией. (Они очень медленно расщепляются в организме, не давая резкого скачка сахара в крови.) Скачок сахара в крови после употребления в пищу многих других углеводов подобен действию алкоголя – сначала настроение поднимается, а затем резко падает, так что вы погружаетесь в депрессию, и у вас возникает неудержимое желание съесть (или выпить) ещё, чтобы опять достичь «подъёма».

**«Диета для Новой Америки»**, Джон Роббинс

(«Diet for a New America» by John Robbins)

**«Что плохого в поедании мяса?»**, Барбара Пархам

(«What is Wrong with Eating Meat?» by Barbara Parham)

В этих двух книгах даётся обоснование вегетарианской диеты.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ БЮЛЛЕТЕНИ**

**«Наука Держаться»**

(«Science of Keeping Up»)

Это моё дитя, информационный бюллетень, публикуемый организацией ЗНО. Моя личная переписка с членами семьи ЗНО, начавшаяся в 1969 году, положила ему начало. Он стал письмом-обращением ко всем, кто мне писал, когда я уже не могла справиться с кипами писем. Мы стали выпускать его периодически и назвали «Связи Под-

держки». Затем название изменилось: «Поддержка по-прежнему!» В 1994 году это периодическое издание получило название «Наука Держаться». Насколько позволяет мне формат издания, я стараюсь как можно больше рассказать об учении Йоги Бхаджана, привести записи его лекций (выдержки) с комментариями вашей покорной слуги, а также дать описание комплексов упражнений и медитаций, старых и новых. Добро пожаловать в ряды его читателей, вам надо просто написать мне, и я включу вас в список почтовой рассылки.

### **«Кундалини поднимается!»**

(«Kundalini Rising!»)

Официальный информационный бюллетень Международной Ассоциации Учителей Кундалини Йоги (ИКУТА). Вы можете написать в офис ИКУТА в Нью-Мексико по вопросам членства в Ассоциации.

Адрес: Route 2, Box 4, Shady Lane, Espanola, NM 87532

Телефон: (505) 753-5881; факс: (505) 753-5982

### **«Пути Процветания»**

(«Prosperity Paths»)

Информационный бюллетень о Пути Сикхской Дхармы и Хальса. Вдохновляющие статьи, медитации, записи лекций. Обращайтесь в офис Сикхской Дхармы по Развитию Сообщества.

Адрес: Route 2, Box 4, Shady Lane, Espanola, NM 87532

Телефон: (505) 753-5881; факс: (505) 753-5982

## ***АУДИОЗАПИСИ***

С появлением функции повтора на наших магнитофонах и проигрывателях компакт-дисков, у нас появилась возможность использовать на благо своего сознания даже часы сна. Вот краткий список некоторых моих любимых записей. Существуют и сотни других, из которых вы сами можете выбирать. Начать же вы можете с этих записей.

«**НААД, Благословения**», Сангит Каур Хальса поёт шабад Дхан Дхан Рам Дас Гуру. К этому шабаду обращаются, когда требуется чудо. Во время проведения Женских ЛагереЙ Йоги Бхаджан часто включал эту запись, когда участницы лагеря дремали.

**«НИТНЕМ, БААНИ»** в исполнении Баба Нихал Сингха. Ежедневные священные молитвы сикхов. Что может быть лучше молитв для записи в подсознание?

**«ДУЖААП САХИБ»**. Наполняющие энергией, динамичные слова силы. Знаменитый гимн, в котором Гуру Гобинд Сингх восхваляет Бога, переложен на музыку и исполнен известным исполнителем Раги Сат Нам Сингхом. Эту запись можно использовать для поддержки при выполнении определённых упражнений Кундалини йоги.

**«ВРАТА К ДУШЕ»**. Ежедневные молитвы (баани), читаемые на английском языке Шанти Шанти Каур Хальса с музыкальным сопровождением.

**«РАКХЕ РАКХАН ХАР»** в исполнении Гурушабад Сингха. Эта мантра защиты родилась в устах Гуру Арджан Дева, её читают как часть сикхской вечерней молитвы Рехирас.

## *Об авторе*

Шакти Парва Каур родилась в Миннеаполисе, штат Миннесота, 19 июня 1929 года и была самой младшей из трёх детей. В 1942 году после начала Второй мировой войны её семья переехала в Калифорнию. Окончив школу в Голливуде, она поступила в Калифорнийский Университет в Лос-Анджелесе, где специализировалась в изучении английского языка и психологии. Тогда же она вышла замуж и родила сына. Затем в течение пятнадцати лет исследовала различные духовные пути, пытаясь понять смысл жизни. Она училась у разных учителей, прежде чем в 1967 году отправилась в путешествие по Индии.

Вернувшись в Лос-Анджелес в декабре 1968 года, Шакти Парва Каур встретила Йоги Бхаджана в культурном центре «Восток-Запад». Он рассказал ей о своём намерении создать Общество «Здоровые, Счастливые, Праведные» для подготовки учителей Кундалини йоги. Он также сказал, что её судьба – быть учителем. Конечно, она отнеслась к этому скептически, об остальном, как говорится, рассказывает история. С того времени она посвятила свою жизнь распространению идей ЗНО, уделяя особое внимание преподаванию Кундалини йоги начинающим. Шакти Парва Каур побывала во многих городах западного полушария, участвуя в проведении видеокурсов Йоги Белой Тантры под руководством Йоги Бхаджана.

Её личная философия такова: «Если хочешь быть счастливым, делай две вещи (помимо регулярной садханы): всему в жизни находи своё место и не воспринимай себя слишком серьёзно».

Известная всем как «Мама ЗНО», Шакти Парва участвует в жизни ЗНО с самого его основания. Последние несколько лет она издаёт бюллетень «Наука Держаться» (The Science of Keeping Up), в котором излагается учение Йоги Бхаджана с её личными комментариями.

В 1974 г. Шакти Парва была посвящена в сан служителя сикхской Дхармы и сейчас является членом Совета Хальса, руководящего органа Сикхской Дхармы Западного полушария. Она была ответственным секретарём Йоги Бхаджана. Шакти Парва Каур занимает административные должности как в Сикхской Дхарме, так и в организации ЗНО.