

## Внутреннее искусство Кундалини Йоги

Гуру Раттана, Ph.D.

В рамках этого особенного семинара Гуру Раттана поделится с нами своим тонким внутренним отношением к практике Кундалини Йоги и Медитации. Её подход помогает прийти к тому, что Йоги Бхаджан называл главной целью практики – осознавать своё сознание.

Йоги Бхаджан называл Кундалини йогу йогой осознания, потому что крийи и медитации выстроены таким образом, чтобы стимулировать и активировать разные части человеческого тела, благодаря чему мы можем пробудить более глубокие слои сознания и бытия. С помощью усердной практики мы можем выйти из бессознательного спящего состояния и жизни на автопилоте, где бессознательные программы диктуют, что мы думаем, чувствуем и делаем. Однако, практика на физическом уровне – это лишь половина дела.

Вторая половина практики – это тренировка осознанности: (1) направлять внимание, фокусироваться и глубоко слушать, (2) чувствовать тонкие постоянно меняющиеся энергии в теле, (3) наблюдать, как они определяют наше эмоциональное состояние, состояние ума и физическое самочувствие, а также (4) использовать интервалы между упражнениями, чтобы удерживать образовавшуюся энергию.

Этот семинар направлен на развитие искусства внутреннего осознания. Вы научитесь:

- ♥ активировать и использовать внутреннюю сенсорную систему
- ♥ развивать тонкую чувствительность к базовым вселенским энергиям
- ♥ выходить за пределы думающего ума и пробуждать своего наблюдателя, сознательный ум
- ♥ ощутите внутреннюю силу покоя, стабильности, нейтральности и расслабленного потока
- ♥ быть открытыми и восприимчивыми и не вмешиваться в то, что есть
- ♥ выравнивать свой позвоночник и использовать замки/бандхи для поднятия Кундалини

«Обычный человек думает, воображает и проецирует с помощью ума. В конце концов, вы отождествляетесь со своим умом и становитесь зависимы от него. Реальность такова, что вам не следует зависеть от своего ума. Вместо этого вы должны проецировать из своего сознания. Вы есть не что иное, как мощное живое сознание». – Йоги Бхаджан

## ***Базовые вселенские энергии***

Все создания и наше бытие состоят из 10 базовых вселенских энергий:

### **♥ Две полярности – ОСНОВА – стабильная и текучая**

Стабильность и текучесть – это определяющие качества вселенских полярностей и нашей души. СТАБИЛЬНАЯ полярность всегда остаётся неизменной. Она постоянна и никогда не меняется. ТЕКУЧАЯ полярность всегда меняется, движется и развивается.

### **♥ Пять элементов или таттв – СОСТАВ и РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТВОРЕНИЯ**

Всё состоит из пяти элементов. Работая с ними и ощущая эти **пять элементов**, мы можем узнать своё уникальное энергетическое строение и воспользоваться его преимуществами. Каждый из элементов играет свою роль в процессе творения.

**Земля** – Упрочение. Заземление. Вместителище. Расслабление. Физическое наслаждение.

**Вода** – Поток. Настройка. Интеграция. Питание. Эмоциональная чувствительность. Чувствование.

**Огонь** – Энергия, тепло. Мотивация. Драйв, желание. Магнетизм. Способность привлекать.

**Воздух** – Ясность. Открытое пространство. Нейтральность. Принятие без осуждения. Постигание истины.

**Эфир** – Широта. Бесконечность. Единство. Инклюзивность. Доверие. Отдача.

### **♥ Три модальность эволюции/творения – G-O-D**

Цикл творения состоит из трёх ступеней.

**G – Создавать/Кардинальный/Брахма** – начинать, действовать, создавать, рождать.

**O – Организовывать/Мутабельный/Вишну** – позволять, отпускать, принимать, настраивать, выравнивать, интегрировать.

**D – Доставлять/Фиксированный/Шива** – удерживать (но не держаться за), содержать, питать, БЫТЬ, наслаждаться.

## Тренинг внутренней осознанности

**Что** и как я создаю? **Как я использую** доступные энергии в процессе создания?

Наша духовная практика заключается в проживании и обучении работе с (1) качествами, (2) функциями и (3) интерактивной динамикой вселенских энергий, составляющих энергетическую анатомию нашего существа. Наша цель – ощутить мир и любовь, и это возможно в единстве.

♥ Мастерство – это стать единым с этим, с помощью настройки, принятия, позволения вещам идти своим чередом, расслабления, благодарности и любви. (А не с помощью контроля, манипуляций или доминирования)

♥ По сути, мы можем работать только над самими собой. Мы должны познать себя, чтобы познать Бога. Мы идём внутрь, чтобы осознать вселенскую действительность и свою душу. Мы познаём самих себя с помощью возвышения и настройки своих энергий через принятие, любовь и наслаждение тем, кто мы есть (без жалоб).

♥ *Вы должны понять основы. Вам придётся стать абсолютными, чтобы познать Абсолют. Вы должны научиться полному послушанию, чтобы смочь господствовать всецело. Это простой баланс. – Йоги Бхаджан*

## ***Шаги на пути к внутреннему покою, силе и любви***

### **[1] Переместите фокус на внутреннее пространство**

Посмотрите внутрь

Направляйте внимание с помощью внутренних сенсорных способностей  
(смотрите, слушайте, чувствуйте)

Наблюдение превращается в осознание

### **[2] Пробудите нейтральный канал**

Переместитесь из думающего ума в осознающий.

Нейтральность открывает двери для новых сил.

Откройте дверь. Войдите. Оставайтесь там!

В нейтральности мы можем почувствовать/постичь интуитивно, что работает.

### **Нейтральность – волшебный катализатор**

Нейтральность не относится к морали, идеологии, добродетели; нейтральность не привязана, не критична и не эмоциональна.

Перечисленные выше свойства не дают нам настроиться и почувствовать свою истину и Истину вселенскую.

Причина заключается в том, что нас контролирует страх, ограничивающий наше видение, энергию и возможности.

Нейтральность стирает прошлое, исцеляет наши раны и успокаивает эмоциональное тело. *Нейтральность – это любовь.*

### **[3] Осознайте нейтральные качества**

Все качества нейтральны. Все качества возникают из пустоты.

Нейтральность – нет мнений

Пространство – открытое, обширное, чистое, ясное

Стабильность – неизменная, невозмутимая

Тишина – единый голос, неслышимый звук

Умиротворённость – невозможно потревожить

Неподвижность – неподвижный, невозможно побеспокоить

Обширность – бесконечность, повсеместность

Расслабление – может отпустить и находиться в потоке

Безмятежность – беззаботный, не беспокоится

#### **[4] Наполнитесь этими качествами и станьте с ними единым целым**

Наполнитесь каждым из этих качеств.

Напитайте себя каждым качеством, пока не станете им.

Чувствуйте каждое качество, пока не станете с ним единым целым на уровне тела и ума.

Выбранное вами качество бесконечно. Оно находится в вас. Вы – это оно; оно и вы – единое целое. Сила этого качества находится в вас.

Оно есть повсюду: в вас, под вами, вокруг вас. Оно окутывает вас, подобно одеялу. В мире бесконечные запасы этого качества.

Вы излучаете его.

Вы можете делиться им, не истощаясь.

Чем больше вы делитесь, тем больше получаете.

\* Когда мы наполнены – мы способны давать; мы переполнены, излучаем энергию умиротворённости.

#### **[5] Качества смещают ваше внутреннее ядро**

Найдите стабильность.

Внутреннее пространство наполнено покоем.

Найдите пространство, которое всегда доступно и которому вы можете доверять.

Покой трансформирует ваш ум, тело и эмоции – ваше восприятие, чувства, действия, бытие.

Покой – это бесконечность.

Покой – это сила, проводник перемен.

Когда вы спокойны внутри, вы становитесь проводником перемен.

Развивайте покой внутри и позвольте ему работать для вас.

#### **[6] Пробуждается новый способ бытия**

Ощущения, которым вы можете доверять, помогают вам почувствовать себя в безопасности.

Перейдите от страха к любви.

**Ментальное бытие** – нейтральность, ясность, интуиция, сознание, фокус, внимание, принятие

**Чувствующее бытие** – поток, ритм, расслабление, эмоциональный баланс, доброта, забота

## **[7] Качества становятся силами**

Качества становятся глаголами, действием, трансформирующими и исцеляющими силами.

Все силы нейтральны, не привязаны, у них нет скрытого умысла.

Качества делают что-то через нас и в нас по мере того, как наши вибрации повышаются до их уровня. Силы появляются в единстве, а не в подчинении. Мы воплощаем эти качества через сознание, глубокое слушание, чувствование, поток и ритм. Мы сливаемся, разделения больше нет. В единстве мы становимся этим, мы настроены и синхронизированы с Бесконечностью.

- ◆ **Стабильность стабилизирует, удерживает, поддерживает**
- ◆ **Нейтральность нейтрализует наши истории и мысли**
- ◆ **Покой умиротворяет**
- ◆ **Тишина утихомиривает наши мысли**
- ◆ **Неподвижность успокаивает, расслабляет, отпускает**
- ◆ **Широта расширяет, возвышает, она безгранична**

Практикуйте установление связи, единения и притяжения качеств, пока они не станут нашими силами.

Мы воплощаем силы с осознанностью и чувствованием в физическом и эмоциональном телах.

## **[8] Практика жизни в новом бытии**

Наблюдайте и практикуйте делание через бытие. Делать и быть становятся одним.

Творение, трансформация и исцеление – всё происходит через бытие.

С помощью качеств мы можем осознанно улучшить, что мы создаём и как.  
Шаги:

1. Развивайте состояние Единства
2. Ощутите, что ЭТО реально
3. Доверяйте ЭТОМУ
4. Любите ЭТО, чувствуйте эмоциональную удовлетворённость и заботу в теле.
5. Позвольте ЭТОМУ держать вас.
6. Используйте ЭТО. Будьте в сознании и действуйте из этого состояния.
7. Всегда помните о практике вспоминания.

## **Путь = практика**

Нам не нужна ещё одна крийя или медитация.

Нам нужна глубина. Нам нужно учиться достигать глубины.

Практикуйте, пока не получите результат. Один год, 1000 дней для начала!

«Обычный человек думает, воображает и проецирует с помощью ума. В конце концов, вы отождествляете со своим умом и становитесь зависимы от него. Реальность такова, что вам не следует зависеть от своего ума. Вместо этого вы должны проецировать из своего сознания. Вы есть не что иное, как мощное живое сознание». – Йоги Бхаджан

«Где выход? Вы можете сделать это. Есть два пути: либо медленно страдать всю оставшуюся жизнь, либо отмучиться один раз и выбраться из всего этого». – Йоги Бхаджан

«Надеюсь, вам тут нравится, и вы наслаждаетесь местными пытками и тем, что вы станете сильными, смелыми и отважными. Запомните мои слова: «Важна не жизнь, а смелость, которую вы привносите в неё». Не теряйте смелость, и вы всегда будете побеждать. Не теряйте веры, и вы всегда будете жить наполненной жизнью. Не бросайте себя, и Бог всегда будет с вами. Не предавайтесь отчаянию и унынию. Бога нет снаружи. Бог живёт в вас». – Йоги Бхаджан

«Никогда не стремитесь быть правыми или неправыми, всегда будьте нейтральными. Говорите не из позитивного или негативного ума, а только из нейтрального».

## **Внутреннее искусство Кундалини Йоги. Проснитесь и оставайтесь пробуждёнными**

### **[1] Как нам познать и ощутить себя и действительность?**

Через свою сенсорную систему – смотрите, слушайте, чувствуйте, прикасайтесь, пробуйте на вкус

Через осознанность в нейтральном уме (интуиция, недумание)

### **[2] Проснитесь и активируйте физическое и праническое тела**

Чувствуйте ощущения, будьте в теле, заземлённые. Будьте здесь и сейчас.

Будьте с тем, что есть, как оно есть; позволяйте, принимайте, отпускайте сопротивление, любите; непривязанность и доброта.

\*Упражнения стоя, прогибы позвоночника, растяжение ног, все упражнения на физическое тело

\*Дыхание – сфокусируйтесь на дыхании и следуйте за ним

### **[3] Пробудите стабильный нейтральный ум**

Меняйте каналы, научитесь различать думающий/двойственный ум и нейтральный/недвойственный ум.

Мышление в противоположность Осознанности и Сознанию; как мы направляем внимание

\*Крийя на шишковидную железу (есть в книгах «*Power of Neutral, Sexuality and Spirituality*» и «*Дар быть женщиной*»)

### **[4] Что мы хотим познать и какой опыт хотим получить?**

Обнаружьте то, что есть. Позвольте ему проявиться. Вам не нужно ничего выдумывать или пытаться что-то сделать.

Наша действительность и вселенская действительность. Истина. Вселенские законы и качества.

### **[5] Что мешает нам?**

Обусловленность, убеждения, привычки, желания, симпатии и неприязнь, привязанность и контроль, реакции; дисбаланс основных энергий: земля (заземление), вода (поток), огонь (энергия), воздух (пространство); неправильное понимание и невежество, недостаток личного опыта.

\*Ключ к знанию: не добавляйте ничего лишнего. Перечисленные выше качества – лишние.

## **[6] Основные вселенские энергии. Полярности**

За пределами дуальности мы переживаем танец и процесс интеграции полярностей, которые являются основой всей жизни. Вместе две полярности соединяются, творят, устанавливают порядок, двигаются в потоке; они – двигатель перемен и непрекращающегося раскрытия и эволюции.

**Стабильная полярность** – никогда не меняется, умиротворённая. Здесь мы находим покой, тишину, неподвижность, стабильность в нейтральном уме.

**Текучая полярность** – постоянно меняется. Двигает энергию в физическом и эмоциональном телах, а также дыхание.

Секрет в том, чтобы расслабиться, отпустить и не привязываться к тому, что нам нравится или не нравится. Быть с тем, что есть, как оно есть.

## **[7] Непосредственный личный опыт**

Хороших задумок и интеллектуального понимания недостаточно для того, чтобы вызвать перемены или проснуться.

Мы должны пробудить нейтральный ум и тело, чтобы осознать энергии действительности.

Благодаря личному опыту мы можем отпустить обусловленность, старые привычки и привязанности.

\*Крийи для пупка и внутреннего гнева в книге «Ваша жизнь в чакрах»

## **[8] Две центрирующих чакры: третий глаз и пупок/хара. Нам нужны обе!**

Шестая чakra – открыть дверь в бесконечность внутри себя, войти и остаться там

Третья чakra – найти свой центр в теле и быть в нём, активировать энергию огня, почувствовать оживлённость, найти волю

Четвёртая чakra – нейтральность и чувство встречаются в сердце и превращаются в сострадание

Чтобы совершить квантовый скачок (и пробудиться), мы должны ощутить квантовую действительность.

Мы должны проникнуть глубоко внутрь и слиться в единстве со вселенскими энергиями в шестой чакре.

Мы должны расслабиться и довериться потоку жизни (вторая чakra), одновременно ощущая свой центр в пупке.

Наше дыхание – это механизм, который активирует, соединяет, интегрирует и делает всё это возможным.

## [9] Следуйте за своим дыханием

Мы должны сфокусировать свой ум и активировать праническое тело, чтобы полностью участвовать в осознанном дыхании.

\*Наш ум будет отвлекаться без полного участия и поддержки пранического тела. Ум также будет отвлекаться, если ему не хватает объекта концентрации.

Осознанное дыхание работает лучше, чем попытки следовать за своим дыханием, как оно есть, особенно в том случае, если праническое тело активировано неполностью. Тогда дыхание будет еле уловимым, поверхностным, оно будет усыплять нас. Пробудив праническое тело (с помощью дыхания огня), нам будет проще осознавать лёгкое направленное дыхание (не тяжёлое или форсированное). Инструкции, приведённые ниже, совмещают замки с осознанным дыханием.

**Вдохните** через нос, почувствуйте как воздух проходит через ноздри, достигает переносицы, а затем центра головы (третий глаз), пробуждая нейтральный ум. В конце вдоха продолжайте до тех пор, пока лёгкие не расширятся, активируя и растягивая мышцы диафрагмы. Эта последняя ступень исправляет осанку и открывает сердце.

**Выдох** начинается с пупка. Он втягивается по мере того, как мы выпускаем воздух из лёгких. Тогда огонь пупочного центра опускается вниз, активируя энергию первой (земля) и второй (вода) чакр. Активируя Кундалини, энергия поднимается вверх по позвоночнику к третьему глазу. Когда тело будет готово, начинайте следующий вдох. В течение дня повторяйте эту последовательность, чтобы перезарядиться, сконцентрироваться и успокоиться.

## [10] Необходимо ощутить обе полярности

Мы можем понять на интеллектуальном уровне, что перемены – это сущность жизни, вселенной и даже нас самих. Вопрос в том, насколько глубоко мы участвуем в этих переменах, чтобы проснуться, оставаться пробуждёнными и проживать жизнь на более глубоком осознанном уровне. Нам нужна глубокая внутренняя связь со стабильной и текучей полярностями.

Мы осознанны в стабильном нейтральном уме и ощущаем сущность изменяющейся и неизменной действительности внутри себя на глубоком сфокусированном уровне. Наблюдая и чувствуя фазы своего дыхания, мы соединяемся с жизнью, разворачивающейся в нашем собственном существе, дающей нам глубинный опыт эволюционной и непостоянной природы

вселенских сил и вечно меняющейся природы наших мыслей, чувств и настроений. Находясь в отстранённом нейтральном пространстве вселенской тишины и неподвижности, мы отпускаем сопротивление, расслабляемся в своём потоке и наслаждаемся внутренним покоем.

## **Кундалини пробуждается в пупке**

1. Вдохните через нос, почувствуйте, как воздух проходит через ноздри до переносицы, активируя третий глаз. Сохраняйте мягкий фокус в области третьего глаза, используйте вдох в качестве активирующего механизма.
2. Активируйте пупочный центр – смешайте прану и апану с помощью мощного дыхания огня и упражнений на пупок, чтобы создать тапас/жар.
3. Активируйте корневой замок и соединитесь с Землёй, чтобы получить энергию Кундалини из Матери Земли. Почувствуйте, как сила гравитации удерживает и соединяет вас с Землёй.
4. Расслабьте живот и позвольте потоку энергии течь из Муладхары вверх по позвоночнику.
5. На каждом вдохе почувствуйте, как расширяются живот и грудь (одновременно пробуждая третий глаз).
6. Медленно выдыхая, примерно посередине выдоха, втяните пупок, а затем подтяните мышцы в области корневой чакры. Это начало корневого замка на задержке удлинённого выдоха.
7. Почувствуйте, как огонь/тапас опускается вниз, целуя Кундалини на уровне первой чакры.
8. Мягко подтяните мышцы половых органов, чтобы добавить сексуальную энергию к энергии Кундалини. Пусть живот остаётся расслабленным, чтобы энергия беспрепятственно поднималась по позвоночнику к третьему глазу.

9. Совмещайте расслабление и работу мышц, умело маневрируя, и позовольте Кундалини и сексуальной энергии течь вверх по позвоночнику.
10. Добавьте энергии огня из пупочного центра, чтобы направить поток вверх к сердцу, используя диафрагмальный замок, подтягивая диафрагму внутрь и вверх (на выдохе).
11. Вытяните позвоночник, удерживая горловой замок, а горло держите открытым. Соединяйте тело и голову. Горловой замок – это корректировка положения головы, при котором голова как бы подвешена над позвоночником, что позволяет расслабить плечи, шею, горло и лицо.
12. Удерживайте фокус в области третьего глаза, чтобы направить энергию Кундалини вверх, чтобы пробудить нейтральный ум.
13. Чувствуйте свою макушку и удерживайте там фокус, чтобы выпустить энергию и открыть коронную чакру.
14. Выдох заканчивается в коронной чакре. Следующий вдох начинается в третьем глазу.
15. Дыхание может стать цикличным. Вдох – это расширение вниз по позвоночнику. Выдох – это освобождение энергии вверх по позвоночнику.
16. Для того чтобы удерживать Кундалини вверху, периодически втягивайте пупок и «целуйте Кундалини» на задержке удлинённого выдоха.