

## МЕТОДОЛОГИЯ ИЗМЕНЕНИЯ

Этот раздел посвящён краткому описанию того, как технология Кундалини йоги изменяет наши жизни.

### ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Изменение, созидание и выбор	3
2. Кундалини йога как инструмент преобразования	5
О чём Кундалини йога	5
Указания к занятиям Кундалини йогой	7
3. Внутреннее обучение и Кундалини йога	10

\*\*\*

*«Если у вас нет терпения к самим себе, то вы ничем не обладаете. Проблемы возникают, когда ваш якорь находится вне вас». Йоги Бхаджан.*

### Что такое Кундалини?

**Кундалини – это энергия нашей души.**

Кундалини – энергия сознания.

Кундалини – осознание своей высшей сущности.

Кундалини – сияние в нас бесконечности.

Кундалини – энергия космоса внутри каждой личности.

**Кундалини – это наша творческая энергия.**

Кундалини – свернувшаяся кольцами змея, спящая у нас в основании позвоночника.

Кундалини – дремлющая энергия, развивающая в нас осознанность.

Кундалини – огромная сила, потенциал которой есть у каждого из нас.

**Что мы начнём осознавать, когда высвободим Кундалини?**

Мы начнём осознавать весь свой творческий потенциал и сияющую природу.  
Мы начнём осознавать свои личные взаимоотношения с Бесконечностью.  
Кундалини создаёт для нас, ограниченных людей, возможность связи с Бесконечной сущностью.

**Что позволяет нам испытывать энергию Кундалини?**

Когда система желез активизирована, а нервная система крепкая, энергии двух этих систем сливаются для создания:  
    движения или потока спинальной жидкости  
    чувствительности нервных окончаний.  
Мозг получает сигналы и интегрирует их.

**Каков результат?**

Новое понимание расширяет наше восприятие.  
Мы можем осознать результат и влияние своих действий уже перед их совершением.  
И мы можем выбрать совершать то или иное действие или не совершать.  
Осознание предоставляет нам этот выбор.  
А наличие выбора приносит освобождение.

**Действительно ли необходима энергия Кундалини?**

Мы не способны жить без устойчивого потока энергии Кундалини.  
Отличие лишь в величине потока.  
Когда в нас мощный поток Кундалини:  
    наш ум просыпается после долгой спячки,  
    мы прекращаем жить в воображаемой реальности  
    мы становимся последовательными в достижении своей цели и  
    совершении служения  
    мы наслаждаемся полнотой жизни.



## ИЗМЕНЕНИЕ, СОЗИДАНИЕ И ВЫБОР

Почему мы выбираем Кундалини йогу? Почему мы решаем следовать духовным путём? Независимо от выбранного пути или практики, одним из главных наших мотивирующих факторов является то, что мы хотим изменить что-либо в своей жизни.

### Чего же мы хотим?

#### 1. Мира – внутреннего и внешнего

Мы хотим прекратить жить в постоянной борьбе и конфликте.

Мы хотим уменьшить внутренне беспокойство и обрести мир в душе.

Мы хотим почувствовать себя лучше, счастливее, здоровее.

Мы хотим быть более энергичными, страстными и радостными.

Мы хотим, чтобы в нашей жизни действовал закон притяжения.

#### 2. Внутреннего авторитета

Мы хотим довериться своей внутренней системе управления и обрести связь с С собой, точно зная, что для нас лучше выбрать или что сделать.

Мы хотим быть самодостаточными и жить подлинной жизнью, управляемой нами самими.

#### 3. Быть успешными

Мы хотим быть независимыми и способными позаботиться сами о себе.

Мы хотим творить и проявлять себя.

Мы хотим жить полной и плодотворной жизнью.

Мы хотим знать цель своей жизни и следовать ей.

#### 4. Здоровых отношений

Мы хотим уметь дарить и принимать любовь без трагедии и боли.

### Как происходят изменения

**Путешествие человека по жизни – это изменение, преобразование и развитие. Чтобы изменяться**, мы должны понять, что с нами происходит и как это происходит. **Чтобы изменить себя**, мы должны преобразовать свою внутреннюю энергию и энергию того, что мы проецируем в жизнь. **Чтобы развиваться**, мы должны активно участвовать в создании своей собственной действительности. Так как же мы добиваемся перемен, которых желаем? Как мы преобразовываем свою энергию? Как мы становимся более сознательными участниками своей собственной жизни?

Наш подход к изменению, преобразованию и развитию основывается на следующих положениях.

**1. Всё во Вселенной создано из энергии, включая нас самих.**

Чтобы изменить свою жизнь, мы должны изменить направление энергии.

**2. Наша внутренняя действительность создаёт внешнюю действительность.**

Когда мы меняем умственное, эмоциональное и физическое состояние, мы создаём изменения в обстоятельствах, в окружающей среде и в отношениях.

3. Какая бы ни была проблема, вызов или ситуация – это всё обо мне и о моей жизни.

4. Свободная воля – подарок, который дан нам, людям, для того, чтобы вершить изменения в своих жизнях.

Эволюционная природа Вселенной гарантирует, что мы будем расти и пройдем через свою трансформацию. Свободная воля даёт нам возможность участвовать в процессе через сознательный выбор. Свободная воля – то, что делает возможными изменения, совместное созидание и выбор.

**Как мы изменяем направление энергии?**

Практика Кундалини йоги изменяет направление энергию. Это происходит через комбинацию:

**(1) Движения, (2) Дыхания, (3) Звука и (4) Ритма.**

**1. ДВИЖЕНИЕ**

Многие из упражнений или асан Кундалини йоги включают ритмичные движения.

**2. ДЫХАНИЕ ИЛИ ПРАНАЯМА**

Ритмичное дыхание включено в упражнения и в медитации. Пранаяма также оказывает воздействие через внимание и ритм.

**3. ЗВУК**

Пение мантр настраивает нас на вселенский звуковой поток. Воздействие медитации с мантрой включает в себя очищение подсознательного ума, создание божественных мыслей и способности слушать звуки Вселенной.

**4. РИТМ**

Ритм – неотъемлемая часть физических асан, пранаямы и пения мантр. Ритм – это ключ к самоидентификации, стабильности и здоровью.

### **Как мы творим?**

Кундалини Йога основывается на следующем понимании того, как мы создаём свою действительность:

Тело, ум и эмоции отвечают на движение, ритм и звук.

Тело, ум и эмоции следуют за дыханием.

То, что мы чувствуем физически, мысленно и эмоционально, определяет то, как мы вибрируем.

То, как мы вибрируем, определяет то, как мы направляем проекции в мир и Вселенную.

То, как мы направляем проекции, определяет то, что мы привлекаем и создаём.

То, что мы привлекаем и создаём, влияет на наше отношение к себе и к своей жизни.

Если нам не нравится то, что мы создаём, мы можем сделать выбор и изменить своё отношение, восприятие и энергию.

Сценарий продолжается и переплетается.

### **Модель для Преобразования**

Этот курс Кундалини Йоги основывается на следующей модели преобразования:

- Измените себя: свои мысли, свою энергию, свою проекцию – и ваша жизнь изменится.
- Наш главный принцип – каждая ситуация и вызов относятся ко МНЕ, моей энергии и моей жизни!
- Мы живём с постоянным вопросом: «Что я могу?» Что я могу сделать, каким я могу быть сегодня, чтобы найти равновесие и резонировать с жизнью, которую я хочу создавать для себя самого?

## **КУНДАЛИНИ ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ**

### **О чём Кундалини Йога?**

Кундалини Йога – это наука о: (1) Опыте, (2) Активизации, (3) Выравнивании, (4) Эволюционном Изменении, (5) Понимании и Осознании, (6) Ответственности и (7) Доверии себе.

Ниже предлагается краткое объяснение каждого из этих понятий и указания о том, как сосредоточить своё внимание во время практики Кундалини Йоги, чтобы достичь максимальной трансформации.

## 1. ОПЫТ

Жизнь в физической действительности касается опыта. Верования определяют параметры, которыми мы себя ограничиваем или в пределах которых позволяем себе жить.

Опыт – это тот предел, до которого мы фактически чувствуем жизнь. Наша цель состоит в том, чтобы ощущать свою энергию и чувствовать себя в своём теле.

## 2. АКТИВИЗАЦИЯ

Приводя в движение и стимулируя тело, мы сохраняем его здоровым –  
мы строим сильную иммунную и нервную системы,  
поддерживаем здоровыми и наполненными жизнью железы и кровообращение.

Все техники пробуждают, стимулируют и оказывают определённое воздействие на железы, что вызывает их более активную работу.

Тело – храм Души. Когда мы очищаем, расслабляем и систематически приводим в движение своё тело,  
мы оживляем и поддерживаем свой храм,  
мы активизируем дремлющий потенциал,  
мы узнаём больше аспектов своей Души.

## 3. ВЫРАВНИВАНИЕ

Поднимая частоту своей энергии, мы вступаем в резонанс со своим  
высшим Я, то есть Душой,  
Вселенной, которую мы хотим привлечь в свою жизнь,  
дорогой своей судьбы.

## 4. ЭВОЛЮЦИОННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Когда мы изменяем свою энергию, мы изменяем жизнь.  
Изменения возрастают.  
Постоянные изменения требуют перемен во всех аспектах нашего существа:  
умственном, эмоциональном, физическом, духовном.  
Практика Кундалини йоги создаёт изменения на всех уровнях.

## 5. ПОНИМАНИЕ И ОСОЗНАНИЕ

Последовательная практика Кундалини йоги **пробуждает нас и поддерживает нас активными.**

Мы больше узнаём о своих мыслях и эмоциях, и о том, как они создают внутреннюю и внешнюю реальности.

Мы начинаем больше осознавать свои возможности и способны использовать их в своих интересах.

## 6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В каждом из нас существует сила созидания.

Мы творим в каждое мгновение. Когда мы берём ответственность за то, что создаём,  
мы освобождаемся от образа жертвы,  
находим свою индивидуальность,  
развиваем чувство своей собственной индивидуальности,  
становимся мощной независимой силой.

Корни самоуважения – в принятии ответственности за свою жизнь.

## 7. ДОВЕРИЕ СЕБЕ

Доверие себе – это и чувство, и опыт. Чувство доверия себе имеет два аспекта:

1. Внутренний опыт заключается в том, что  
мы создаём свою собственную жизнь;  
всё, что мы делаем, думаем и произносим, оказывает своё воздействие на неё;  
мы связаны с творческим Источником и являемся его частью.
2. Наблюдение за тем, как изменения в нас изменяют нашу жизнь,  
за тем, как мы фактически можем создать различную действительность,  
изменяя свои мысли, слова и действия.

Доверие себе возникает от сознательного участия в создании своей собственной жизни.

## УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ КУНДАЛИНИ ЙОГОЙ

### 1. Как Ощущать

Мы испытываем энергию как НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ощущения. Если мы думаем, то мы не чувствуем!

Сосредоточьте своё внимание на том, что вы испытываете в теле.

Чувствуйте энергию в теле –  
где она заблокирована,  
как она перемещается,  
когда и как она изменяется.

Испытывайте различные ощущения – страх, гнев, печаль.

### **Эмоции – это женская область души.**

Все они переживаются различными способами.

Выравнивание и преобразование эмоциональной энергии происходит через  
позволение,  
принятие,  
любовь.

Именно через тонкий опыт и принятие скованность, ограничение, сопротивление и боль постепенно преобразуются в открытость, жизненность и удовольствие.

Почувствуйте энергию в позвоночнике.

Каждая чакра проявляется в различных видах энергии.

Осознавайте различное качество энергии в позвоночнике и во всём теле.

### **2. Как Активизировать**

Цель Кундалини йоги состоит в том, чтобы активизировать все части тела, чтобы оно могло оптимально функционировать.

Наша цель состоит в том, чтобы наслаждаться своим существованием в физической форме.

Это не должно перенапрягать вас или заставлять делать то, что выходит за пределы ваших способностей.

Кундалини йога – не состязательный вид спорта.

Делайте каждое упражнение с намерением стимулировать, освобождать и открывать тело, энергию и дыхание.

### **3. Как Выравнивать**

Осознавайте то, что вам удобно, и то, что выводит из равновесия.

Позвольте движениям вернуть вас в равновесие.

Установите свой собственный удобный ритм.

Между упражнениями просто оставайтесь спокойными и осознающими то, что происходит. Позвольте энергии выравнивать ваше тело.

Чувствуйте ритм своего дыхания в груди.

Наша суть, выраженная в энергии, имеет свой собственный разум.

Наша энергия автоматически идёт туда, куда необходимо, чтобы исцелять и создавать равновесие.

Наша цель – не в том, чтобы вмешаться, мы должны просто позволять всему происходить.



#### **4. Как Изменяться**

Практика Кундалини йоги гарантирует изменения.

Для этого нужно просто **ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ РЕГУЛЯРНО**.

Мы можем просто наслаждаться практикой и верить в то, что она творит чудеса.

Отслеживайте изменения в теле на энергетическом уровне, в отношениях, чувствах и эмоциях.

##### **Отпустите**

Негативные мысли и эмоции необходимо пережить, чтобы мы могли отпустить их.

Мы часто пробуем избежать этой стадии, потому что она может быть болезненной.

Хорошо то, что если эмоции не запряты слишком далеко, их также можно будет отпустить.

Самый лёгкий способ освобождения – через любящее принятие, в котором нет сопротивления и осуждения.

Процесс высвобождения может поддерживаться мыслями и решениями, однако умственный аспект – это только одно измерение.

Высвобождение должно происходить в физическом теле на уровне ощущений.

##### **Позитивные результаты**

Признайте свои достижения, похвалите себя и наслаждайтесь положительными изменениями во внутренней и внешней действительности.

#### **5. Как Стать Осознающими и Сознательными**

Осознавайте то, что происходит в вашем теле, уме и эмоциях.

Внимательно обучите себя переключать своё внимание с внешних стимулов непосредственно на себя.

Внимательно относитесь к тому, как внешние стимулы воздействуют на ваше восприятие и ощущение себя.

Практикуйте сосредоточение внутри, а не вне себя.

Переключение внимания внутрь себя – это одна из самых сложных задач.

Сосредоточение внимания внутри себя – одно из самых важных требований духовного роста.

#### **6. Как Быть Ответственными**

Владейте своими чувствами и эмоциями. Делайте так, чтобы они касались вас, а не кого-то ещё или внешних обстоятельств.

Это не означает, что вы должны делать вид, будто вам всё нравится.

Вы точно не должны этого делать! Совершенно точно! В жизни так не бывает. Так работает только отрицание.

Быть ответственными – означает, что вы берёте ответственность за то, как вы чувствуете, реагируете и отвечаете.

В конечном счёте, мы приближаемся к состоянию,

в котором наши реакции не управляются автоматически бессознательным программированием,

и мы внутренне выбираем ответ,

позволяющий нам отвечать за свою внутреннюю действительность.

Только тогда мы способны действовать, говорить и строить планы ответственно.

## **7. Как Начать Доверять Себе**

Сосредоточение внутри себя – одно из самых полезных достижений.

Как только мы понимаем то, что происходит внутри нас, мы можем изменить свои внутренние привычки и таким образом изменить и внутреннюю, и внешнюю реальности.

Отслеживайте, распознавайте и искренне наслаждайтесь

своими внутренними изменениями,

продвижением

**Наслаждайтесь своим процессом. Это – ваша жизнь.**

Выберите любой аспект вышеупомянутых принципов и переключите на него своё внимание во время практики Кундалини Йоги. Не надо пытаться делать это со всеми принципами или даже с несколькими из них сразу. Наслаждайтесь своим процессом – тем, как вы изменяетесь, что вы создаёте, и как ваш выбор влияет на ваше раскрытие. Это – ваша уникальная жизнь! Пусть каждый из вас будет благословлён переживать чудеса своего собственного существования!

## **ВНУТРЕННЕЕ ОБУЧЕНИЕ И КУНДАЛИНИ ЙОГА**

Рынок изобилует информацией, которая несёт великие истины в массы. Множество различных мудрецов учат нас тому, как мы можем себя проявлять, присутствовать здесь и сейчас, открывать священную сексуальность, создавать свою собственную реальность и тому подобному. Но остаётся открытым вопрос, КАК мы можем преобразовать своё сознание таким образом, чтобы получить опыт всего перечисленного. И отличная новость состоит в том, что именно практика Кундалини Йоги отвечает нам на этот вопрос, и мы на своём опыте можем всё попробовать. Если мы будем практиковать, развивая осознанность, то Кундалини Йога откроет перед нами эти возможности.

Мы адаптировали древнее учение для нужд городских жителей и учли требования эпохи Водолея. Мы учим тому, как используя Кундалини йогу, можно обрести связь с Божественным, достичь состояния осознанности души и при этом продолжать жить современной жизнью.

Эти занятия включают в себя основы Кундалини йоги, однако они также и о том, как Вы можете:

- почувствовать свою душу,
- установить внутренний авторитет,
- обрести связь с Божественным,
- строить свою жизнь, руководствуясь расширенным сознанием.

## **Как практиковать Кундалини йогу**

Люди могут годами практиковать Кундалини йогу и при этом руководствоваться своим ограниченным эго. Мы не можем просто практиковать Кундалини йогу и ждать, что посредством практики наша жизнь автоматически станет осознанной. Практика Кундалини йоги действительно может расширить наше сознание, но мы также должны и научиться жить осознанно. Развитие осознанности также важно, как и выполнение физических крий, которые, в свою очередь, открывают пространство таким образом, чтобы достижение осознанности стало осуществимым. Именно осознанность даёт возможность самоинициации.

То, КАК мы выполняем упражнения, является очень важным. Не старайтесь создавать стрессовые ситуации, выполняя упражнения из последних сил. Мы выполняем их для создания ритма и групповой синхронизации, которые великолепно облегчают их выполнение. Чтобы студенты чувствовали себя комфортно, мы создаём поддерживающую атмосферу и отношение, при этом контролируя выполнение упражнений, предоставляя студентам возможность работать в своём собственном темпе. Мы должны подсказывать студентам, как правильно выполнить позы, какие мышцы должны быть задействованы в позах, и энергия могла течь беспрепятственно.

Важным является и то, КАК мы интегрируем процесс крий. Мы не должны выполнять упражнения до полного изнеможения. Мы выполняем упражнения для создания изменений. А затем нам необходимо время для того, чтобы принять все изменения, воздействия и ощутить все преобразования. Именно в этих паузах между упражнениями мы и развиваем своё осознание. Мы обучаем себя присутствию в данном моменте, слушанию, а также учимся разрешать себе чувствовать. Это ступень «О» - организация. А затем мы расслабляемся и получаем удовольствие от ступени «D» - ступени доставления. Упражнения необходимо выполнять с осознанностью, не только с желанием. Во время промежутков между упражнениями как раз и развивается внимательность и готовность.

Глубокая релаксация – это время для полного растворения, а не просто для отдыха после перенапряжения.

Для создания наилучших условий для преобразований необходимо избегать создания дополнительной стрессовой ситуации для себя. Для того чтобы встать на путь своей души, нам необходимо расслабиться, быть радостными и наслаждаться собой. Это ступень «D».

## **Внутреннее искусство осознания**

Мы можем заниматься Кундалини йогой и чувствовать себя хорошо. Но для развития жизненных навыков, необходимых для повседневной жизни, на начертанном нашей душой пути, должно происходить внутреннее обучение. Мы должны научиться интегрировать энергии, высвобожденные Кундалини йогой. Вот некоторые из навыков, которые мы должны развивать:

- умение удерживать внутреннюю устойчивость
- умение действовать с позиции неосуждения
- способность творчески использовать эмоциональную энергию
- возможность испытать энергетическое ощущение себя
- умение удерживать осознание Бесконечности в уме.

Чтобы постичь свою душу и Божественное, мы должны учиться соединяться с качествами тонких энергий. По мере того, как мы учимся удерживать эти знания, мы получаем доступ к иному измерению своего бытия. Мы чувствуем присутствие Бесконечности внутри нас. Мы готовы жить согласно своему расширенному пониманию действительности и самих себя.

## **Используя пространства**

Просто выполняя упражнения, мы сможем достичь лишь приятных мимолётных ощущений. Нам необходимо использовать пространство между упражнениями. В течение этого времени:

- (1) мы развиваем нейтральный ум
- (2) интегрируем воздействие упражнений в тело
- (3) происходит процесс нисхождения
- (4) динамический/женский аспект нашего бытия освобождается
- (5) мы соединяемся с собой и своей душой
- (6) мы развиваем любовь к себе.

Внутреннее обучение использует все преимущества этих особых моментов. В этих пространствах вы сможете подняться к высшим стадиям осознанности. Если не обращать

внимания на пространства, которые мы создали, выполняя упражнения, то полученный нами опыт не будет заземлён и будет лишь кратковременным. Именно поэтому люди годами могут заниматься йогой и при этом испытывать гнев и страх. Они не противостоят собственной негативности и не преобразуют свою эмоциональную энергию с помощью фокусированного внимания и спокойного принятия. Страх и гнев могут быть преобразованы в жизненность. Скорбь и печаль могут быть преобразованы в глубину бытия и ощущение направления жизни. Если мы желаем ощутить больше, чем просто кратковременные моменты релаксации, нам необходимо научиться воплощать все проявления энергии своей души.

Мы преподаём то, чему не были обучены. Нас обучили мужской составляющей знания – замечательной составляющей, но далеко не цельной. Мы же учим, как интегрировать женскую составляющую для достижения целостности. Когда мы осознанно объединяем как стабильные, так и активные энергии, тогда мы можем обнаружить свою уникальную личность и принять свою индивидуальность. Глубинные знания своего энергетического поля являются основой любви к себе.

### **Развитие внутренних способностей**

Мы используем свою осознанность для развития внутренних способностей всех чакр, таких как:

1. Заземление и присутствие
2. Способность к релаксации, текучесть и освобождение от сопротивления
3. Воля – обязательство
4. Инстинктивные знания
5. Способность доверять
6. Способность слышать
7. Интуитивное руководство
8. Способность к подчинению
9. Внутренняя стабильность

### **Результаты развития осознанности**

Вместе с внутренней осознанностью мы также развиваем:

- ♦ Самоосознание, подлинность и любовь к себе
- ♦ Доверие к себе, внутренний авторитет и внутренние знания
- ♦ Внутренний мир и эмоциональный баланс
- ♦ Жизненность, выносливость и энергетический баланс
- ♦ Чистоту внутренней и внешней связи, как основы функциональных и преданных взаимоотношений.