

## МАНТРЫ И ТЕХНОЛОГИЯ ЗВУКА

### ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>Мантры, Наад Йога, Шабад Гуру</b>	<b>3</b>
1. Трансформация информационной парадигмы	3
2. Гуру Эпохи Водолея	9
3. Эго и реальность Души – изменение представлений о самих себе	11
4. Мантры, Наад Йога и Шабад Гуру	12
Сикхские Гуру и Сири Гуру Грантх Сахиб	16
Встреча Науки и Духовности	17
5. Как работает квантовая технология звука	18
<b>Анатомия сознания</b>	<b>26</b>
<b>Виды звуков и мантр</b>	<b>32</b>
<b>Пение и повторение мантр для максимальной эффективности</b>	<b>34</b>
<b>Соединение с полем Вселенной – Мантры для активации десяти тел</b>	<b>36</b>
<b>Мантры не являются обычными звуками. Мантры вибрирует на частоте, которая может создавать и восстанавливать воспринимаемую нами реальность. Мантры обращаются и вызывают к нашей душе. – Гуру Раттана Каур</b>	

Ссылки и сноски для этого раздела:

Отрывки из «Основы, применение и воздействие Квантовой Технологии Шабад Гуру» Йоги Бхаджана, приведенные Гуручараном Сингхом Хальса в 1995. <http://www.sikhnet.com>



***Оседлайте мантру.  
Поймайте бесконечную волну.  
Будьте в потоке с любовью вселенной.***



*Любое слово, которое вы произносите, существует. Оно здесь. Это вибрация. Оно работает как причина и следствие. Никто не может убежать от слова. Осознание того, что мы не можем убежать от слова – это наш основной человеческий долг. – Йоги Бхаджан*



## МАНТРЫ, НААД ЙОГА И ШАБАД ГУРУ

### 1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПАРАДИГМЫ

#### Сила говорить, думать и преобразовывать

Мантры – это не пустяк. Мантры обладают силой. Они – вибрации сознания, взаимодействующего со Вселенной. Искусство мантры базируется на знании того, что звук – это форма энергии, имеющая структуру, силу и определённое влияние на чакры и психику человека. Каждый раз, практикуя мантры, вы становитесь похожи на музыканта-виртуоза, который может пробудить в себе возвышенное состояние с помощью этого инструмента. – Йоги Бхаджан

Это факт: может, вы и не заслужили чего-то, может, это совсем не ко времени, но вы получите это. И не карма является этому причиной. Это случается благодаря мантре. Ну и, в конце концов, ведь в самом Начале был звук. Слово. Слово было Богом. Слово было у Бога. Оно создало Вселенную. В нём проявилась Вселенная. – Йоги Бхаджан –\*(1)  
*Каждое произнесённое слово, каждая мысль устанавливает или укрепляет нашу связь с Вселенной. Каждый день при помощи звука мы укрепляем структуру эмоциональной, ментальной и психической реальности. Также мы можем использовать силу звука и мантр для трансформации своего сознания и жизни. – Гуру Раттана Каур*

#### Сложности нашего времени

Один из наиболее важных вопросов нашего беспокойного и изменчивого времени звучит следующим образом: «Что нам нужно сделать для того, что не просто выжить, но и преуспеть, при этом жить счастливо, полноценно, насыщенно?» Ведь повсеместно встречаются умственные расстройства, эмоциональная нестабильность и физическая немощь. Все мы чувствуем скрытое давление, которое выражается в необъяснимой смене настроений, реактивном поведении и стрессах. Все мы ищем пути, которые помогли бы нам справиться с непреодолимыми препятствиями и решить проблемы, которым сопутствует эмоциональная и информационная перегрузка, а также бесконечные перемены.

**Что делать с ментальными, эмоциональными и физическими перегрузками?** Как мы можем увеличить способность спокойно и осознанно отвечать на массированные атаки, производимые в сторону чувств? И особенно важно – что делать с депрессией, дезориентацией, неуверенностью, кризисом личности, тревожностью? Как нам развить выносливость, стойкость, ясность, собранность, целостность, а также поведение в соответствии с велениями души?

Короткий ответ – (1) Мы должны **развивать осознанность**, с помощью которой мы можем найти неподвижное внутреннее пространство и оставаться в нём, а также можем действовать и реагировать из нейтрального ума. (2) Мы должны учиться тому, как создавать, уравнивать и концентрировать **свою внутреннюю энергию** и бережно использовать её для достижения поставленных целей. В общем, мы должны учиться тому, как осознанно управлять умом, эмоциями, телом и духом.

**В энергетическом смысле мы живём очень беспорядочно.** И что хуже всего, мы пугающе расточительны и разрушительны. Мы оскверняем себя неподходящей едой, ленью в выполнении физических упражнений и чрезмерными эмоциями.

*То количество времени, что было потрачено на личные чувства, волнения и эмоции, невозможно восполнить никакими витаминами, и вообще ничем. – Йоги Бхаджан*

Человеческий механизм настолько созидателен и устойчив, что способен справиться с саморазрушительным поведением. Однако мы подвели устойчивость к опасной черте. Теперь мы должны бросить все силы на то, чтобы оптимально, а не расточительно, использовать замечательный человеческий ресурс.

Как мы можем создать ментальную, эмоциональную, физическую и духовную пригодность? Как нам создать повышенную емкость (1) для освобождённых внутренних сил, (2) для доступа к интуитивным знаниям, (3) для пробуждённой интуиции, (4) для открытого сострадания сердца, (5) для обретения бесстрашной целостности, (6) для действий из этого расширенного сознания?

## **Информация и ценности в эпоху Рыб и эпоху Водолея**

В **эпоху Рыб** наибольшей ценностью обладает информация и доступ к ней. Люди, обладающие привилегиями, имеющими доступ к сокрытым знаниям, могут развить особые силы и добиться высокого положения и власти. Наивысшей целью человека было стать чем-то или кем-то. В **эпоху Водолея** секретная информация доступна каждому. Попытка приобщения к тайным знаниям не является теперь главной целью.

**Использование** этой информации является теперь нашей проблемой.

Многие йоги и Мастера приходят, чтобы щедро поделиться древними секретами. Йоги Бхаджан свободно делился всем, что знал о технологии Кундалини йоги и медитации, и старался, чтобы эта информация была доступна всему миру. **Сейчас вопрос ставится следующим образом – кто найдёт в себе достаточно дисциплины и желания, чтобы использовать эту технологию с целью преобразования своего сознания?**

В эпоху Рыб мы аккумулировали физическое здоровье, а те интеллектуальные ценности, которыми мы обладали, определяли нашу ценность как таковую. В эпоху Водолея наша

ценность не в том, что мы знаем правду, а в том, что мы претворяем её в жизнь. В эпоху Водолея наша ценность заключается в умении жить осознанно, поступать мудро и управлять проекциями из возвышенного эмоционального состояния.

В эпоху Водолея мы не просто говорим об идеалах, мы живём ими. Теперь мы должны активно переживать то, что раньше было лишь предметом интеллектуальных разговоров. В эпоху Рыб главной мотивацией было желание БЫТЬ кем-то. В эпоху Водолея мы испытываем потребность **обрести** истинную природу и душу. Наше счастье обусловлено способностью воплотить в жизнь свою правду, а также умением проецировать правду сквозь призму сознания и искренность сердец. Мы концентрируемся теперь не на внешнем, а на внутреннем.

## Следующая информационная революция

Информационная перегрузка на самом деле является причиной многих современных болезней. Мы напигованы информацией не только благодаря средствам массовой информации, но также благодаря массовому сознанию и самой Вселенной. И хотя Век Информации усугубил существующую проблему, ещё древние мистики знали, что человеку нужна технология безопасного ввода информации. Они разработали науку о звуке, или Наад йогу.

В конце 15-го века Гуру Нанак, первый из десяти Сикхских Гуру, разработал технику Шабад Гуру, чтобы помочь людям справиться с болью и смятением, вызванными переизбытком информации и энергетической стимуляции.

**Технология Наад (священных звуков)** помогает сознанию и эмоциям справиться с информацией косвенно, минуя интеллектуальный путь. Это не означает классифицирование, оценивание или использование информации. Это не идея, догма или верование. Это **способ структурирования и реструктурирование сознания** таким образом, чтобы достичь большей ёмкости для обработки и восприятия информации, представленной в любой форме. Вместо того чтобы перегружаться информацией, мы можем принимать её и реагировать на неё интуитивно, нейтральным образом.

**Следующая стадия века информации – это революция в области того, как мозг обрабатывает информацию.**

## Слияние человеческого и вселенского ума

Йога означает «слияние или объединение». Цель всех видов йоги – объединение человеческого ума с умом вселенной. На самом деле ум и каждая клетка организма вибрирует вместе с вселенским умом, в квантовой физике это описывается *теорией единого поля*. Различные йоговские техники были созданы для расширения границ

ограниченного человеческого сознания – надо принять во внимание этот факт и соединить личное сознание с вселенским умом.

Все просветлённые на протяжении нескольких веков утверждали, что ***все человеческие страдания возникают по причине от того, что человек отделился от Божественного, или единого, поля***. Мы испытываем безотчётные муки и боль, когда сознание «отключено» от вселенского. ***Святые и мудрецы повествуют о блаженстве пробуждения человеческого сознания, открывшего для себя связь с вселенским сознанием***.

Когда мы достаточно пробуждены для того, чтобы испытать единение с вселенским умом, мы также начинаем ощущать качества этой бесконечной реальности. Когда мы настроены на природу вселенной, мы понимаем, что теперь ***совершенно по-другому воспринимаем действительность***. И ведь действительно, вся боль и страдания коренятся в нашем восприятии и верованиях, которые зачастую противоречат истинному положению вещей в бесконечной реальности.

Ограниченные узкими рамками своих скудных представлений, мы испытываем ***одиночество, разобщённость, страх, злобу, ограниченность***. Как только мы соединяемся со ***вселенской действительностью, мы становимся цельными, избавляемся от страха и злобы, мы способны на безусловное принятие и любовь, мы открываем двери бесконечных возможностей***. Наиважнейшая возможность заключается в том, что мы можем концентрировать своё внимание на вселенском уме и привносить качества той реальности в свои души.

## **Ответственность за ум и эмоциональную энергию**

Интенсивность и масштаб изменений между сменой эпох касаются каждого человека на планете и несут разнообразные сложности. Поскольку мы подвержены воздействию, каждому из нас следует найти приемлемый путь реагирования. Общей для всех нас является ответственность, которую мы берём за то, как мы распоряжаемся умом, эмоциональной энергией и жизнью вообще. И решающим фактором является способность взять на себя ответственность за расширение собственного сознания, чтобы мы могли научиться управлять стрессовыми состояниями и развить способность к совершению верных действий. Чтобы этого достичь, мы должны научиться тому, как находить то пространство внутри нас, где мы можем расслабляться, восстанавливаться, пополнять знания и встречаться с собственной душой. В конечном итоге лишь одна дорога делает возможным эту трансформацию – дорога объединения нашего сознания с вселенским.

Чтобы преуспеть в том, о чём говорилось выше, нам необходимо **расширять сознание, чтобы мы могли связаться с душой и вселенским умом**. Ощущая на своём опыте освобождающие качества Бесконечности, мы очистим подсознательные программы, которые заставляли нас поступать неверно и удаляли от собственных душ. По мере того, как мы будем развивать неиспользуемые прежде участки мозга, мы сможем конструктивно обрабатывать ощущения и информацию. По мере расширения функций мозга, мы сможем влиять на внутреннее состояние, просчитывать результаты действий ещё до того, как мы предпримем их, а также мы всегда сможем контролировать себя, и, следовательно, всегда поступать должным образом.

Успех, здравомыслие и счастье в эпоху Водолея будут определяться нашей способностью использовать интуитивные знания в принятии мудрых решений и в спокойном самообладании в стрессовых ситуациях. Наипервейшая задача – развитие нейтрального сознания, при котором интуитивные реакции – это норма. Когда наши действия будут руководимы нейтральным умом, мы сможем держаться вдалеке от ненужной информации и неуверенности. Когда мы слышим интуицию, мы можем найти решения, пути и перспективы, недоступные рациональному сознанию. Это происходит потому, что интуиция связана с вселенским умом и действует, исходя из вселенских законов. Чем больше мы доверяем интуиции, тем крепче связь с вселенским умом тем больше в нас воплощаются качества вселенского поля.

## **Внутреннее образование**

Веками вся суть образования сводилась к запоминанию информации и овладению ей. Вселенская доступность информации и ставший намного более восприимчивым сам человек серьёзно повлияли на требования к образованию. Теперь нам нужно научиться использовать свои органы чувств для применения полученной информации в принятии верных и этичных решений, во благо самим себе и окружающим.

***Мы принимаем жизненно важные решения, основываясь на природе своего сознания, восприятия действительности и восприятии самих себя. То, как мы отвечаем на вопрос: «Кто я?», определяет производимый нами выбор и то, как мы используем свою волю.*** Ощущение самих себя и отношений с другими людьми, миром и вселенной, определяется внутренним состоянием умственной и эмоциональной осознанности и зрелости. Большую роль здесь играет внутреннее образование, сконцентрированное на расширении сознательной осознанности.

Внутреннее образование требует внутренней технологии, которая помогла бы нам развить интуицию и инстинктивную осведомленность. Эта внутренняя техника призвана помочь создать (1) резерв эмоциональных и физических жизненных сил для того, чтобы справляться с жизненными трудностями, (2) чёткие цели и ценности, которые будут

влиять на решения, (3) понимание себя на уровне души и (4) способность управлять ментальным и эмоциональным состояниями. Чтобы достичь этого, нужно выйти в другой канал, лежащий за пределами рационального сознания, который даст нам устойчивую основу, чёткий ориентир и большие перспективы. Индивидуальный ум должен получить доступ к Вселенскому уму.

## Значение информации

Почему информация так важна? Разве мы не можем просто игнорировать то, что не желаем знать? Разве не можем просто выключить телевизор, отбросить газеты и заняться медитацией? Важность информации заключается в том, что **информация зашифрована в посланиях, имеющих силу. Именно информация, зашифрованная в информации, структурирует реальность.** \*(19) Неважно каким образом мы получили информацию – прочли или услышали, она передаётся на определённой частоте, разные частоты присутствуют повсюду. Мы воспринимаем послания в любом передаваемом виде, хотим мы того или не хотим. Вся информация несёт код «ДНК». Специфика новостей, муссируемых в масс-медиа, может меняться, но послание страха, ненависти и насилия остаётся. Эти тёмные вибрации врываются в наше существование и задают тон нашему энергетическому окружению.

ДНК, зашифрованная в информации, направляет энергию и имеет силу для удержания или преобразования мыслей, поведения и вещества. Имеющиеся представления о самом себе сформированы в нас посредством информации, поступающей из личной истории, средств массовой информации и массового сознания. Подумайте о том, что каждая клетка в человеческом теле меняется каждые 72 часа, тогда как базовая структура остается такой же. Это потому что информация в ДНК остаётся неизменной.

Все мы знаем, что мы можем изменить отношения, но всё равно совершать одни и те же ошибки. Это происходит, потому что «эмоциональная ДНК» осталась прежней. **Чтобы обрести новые формы, поведение и взаимоотношения, нам необходимо изменить базовую информацию, которая изменяет структуру души и поведения.**

**Представление о себе определяет действующий код ума и эмоций** (или ДНК (19)).

**Когда мы меняем представление о себе, всё в жизни меняется.** Когда наш ум настроен на вселенский ум, изменяется наше представление о себе. То же происходит с поведением и жизнью вообще.

## Изменение духовной парадигмы

Избыток информации – это серьёзная проблема. В поляризованном мире противоречивая информация – ещё более серьёзная проблема. Мы не только беззащитны перед потоком обрушивающейся на нас информации, но и беззащитны перед двумя абсолютно



противоположными парадигмами, каждая из которых убеждает воспринимать информацию по-своему. **Эпоха Рыб программировала нас на восприятие информации с позиции страха, осуждения и разделения, добра/зло. Во время перехода в эпоху Водолея мы начинаем воспринимать вибрации частот, побуждающие нас обрабатывать информацию с позиции любви, единения, целостности и сострадания.**

В эпоху Рыб элита власть имущих контролировала массы, держа их в страхе и неведении. Единственный путь для людей вновь обрести власть – стать осознанными и бесстрашными. Что нам действительно нужно сейчас – так это технология, которая поможет нам перепрограммировать основную парадигму со страха на любовь. **Люди поступают планомерно, осознанно и мудро только в согласии с духовным ДНК-кодом. Изменение внутреннего кода происходит в результате квантового процесса, трансформирующего структурные коды сознания, сущности и эмоций.**

## **Технология изменения парадигмы**

К счастью, эта технология доступна. В Наайд йоге и Шабад Гуру содержатся формулы расшифровки и перекодирования на уровне ДНК. **Мантры и Шабады Наад йоги устанавливают новые структурные паттерны, которые занимаются перекодированием ментальных, эмоциональных и физических тел, чтобы направить ответный поток к Бесконечности – к любви, а не страху. И так сознание переориентируется – прочь от массового сознания к вселенскому уму.**

Наад йога и Шабад Гуру обладают поразительной ёмкостью, чтобы перекодировать триллионы атомов сознания, материи и эмоций. Это работает, потому что **в ДНК фиксируется код единения, гармонии, мира и радости (и других качеств) универсального поля, а также творческого импульса жизни.** Наад, мантры и духовные сочинения Сири Гуру Грантх Сахиб представляют собой «компактный квантовый код звука, структурированного ритмически, в котором содержится информация творческого импульса Божественного Сознания». \*(20)

**Звук** Наад содержит в себе базовую информацию чётко структурированных последовательностей. **Ритм** Наад – динамический элемент, который связывает последовательность информации. **Повторение**, или джаппа, – это техника, которая позволяет впечатать код в мозг, нервы и клетки.

## **2. ГУРУ ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ**

Сегодня нашей насущной потребностью является потребность в **Гуру, который поможет снять внутренние оковы, ослабит сопротивление эго тем действиям, которые**

***исходят из чистейшей сущности душ, и откроет сознание навстречу вселенскому.***

Этот Гуру не является человеком. Никто другой, каким бы просветлённым он ни был, не сможет перенастроить внутреннюю операционную систему. Гуру – это не идея, система верований или религиозная/политическая организация. Сами по себе идеи не обладают достаточной силой для изменения жизненного фундамента. Просто вера в некую догму или же надежда, что в ней спасение, весьма призрачны. Гуру, который нужен нам, – это живительный процесс, который аккуратно, но мощно запечатлевает более высокий эволюционный код в нашу сущность. Наши Гуру – мантры Наад Джаппа и Шабады.

Погружение в Наад и Шабад Гуру, в духовную ДНК впечатывает отпечаток Бесконечности \*(20) и открывает ощущения всех соответствующих её качеств. Когда сознание не формируется больше под влиянием страха, и действия проистекают из свободы, мира и любви, мы способны решить проблемы жизни и распорядиться информацией совершенно иным путём.

Обновлённое сознание взламывает замок двойственного ума и открывает врата интуиции. Как мы знаем, мы не можем справляться с жизненными перипетиями только лишь с помощью двойственного ума. Он не способен адекватно обрабатывать весь ворох получаемой информации или принимать должные решения. С другой стороны, интуиция способна справляться с непредсказуемыми состояниями, быстро ухватить глубокое значение и важность информации, а также просчитать наилучший образ действий. Джаппа открывает те области мозга, которые активируют интуицию – гипоталамус, гипофиз и шишковидные железы.

Квантовый процесс Наад йоги и Шабад Гуру производит внутренние изменения, необходимые для достижения высших уровней сознания, которые в свою очередь отвечают за верность высоким идеалам среди хаоса и потрясений. С мозгом, функционирующим на другом уровне, сознание получает силу и достаточный размах для того, чтобы обрабатывать информацию чётко и на комплексном уровне.

## **Личный Гуру**

Всем нам от природы присуща способность с помощью звука и ритма исцелять и восстанавливать себя. В трудные времена мы все ощущаем, что нам необходимо нечто большее, чем рациональный интеллект, чтобы пройти сквозь жизненные трудности. Когда мы не можем контролировать ум и эмоции, мы ищем путь, благодаря которому ум и чувства заработают в одной связке. Мы ищем *посредника*, который помог бы нам перенастроить мысли, чтобы мы могли изменить линию жизни. Мы *ищем мудрого советника*, чтобы расширить границы восприятия и проницательности. Мы *ищем сочувствующее сердце*, которое помогло бы нам изменить эмоциональную проекцию. Наад и Шабады выступают в роли Гуру во всех случаях.

Наад йога – это не религиозный ритуал, догма или определённый набор символов. Это технология, которая помогает выйти за грани устаревших категорий эпохи Рыб. Благодаря этой технологии душа приобретает опыт связи со всем человечеством и единения с Бесконечностью.

Гуру эры Водолея являются личными гуру каждого. Теперь Гуру является достоянием не только одной элитарной группы. Пути к обретению силы не являются больше внешними. Они – внутри каждого. Когда мы перепрограммируем и перенастроим операционную систему, произошедшие в нас перемены отразятся на внешнем мире.

### 3. ЭГО И РЕАЛЬНОСТЬ ДУШИ – ИЗМЕНЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О САМИХ СЕБЕ

Переход от эпохи Рыб к эпохе Водолея требует от каждого из нас перемен: **от ограниченного эго к неповторимости души и от ограниченного мышления к вселенскому уму**. Ограниченное эго сдерживает этот эволюционный процесс.

**Понятие эго** никогда не приветствовалось в духовных кругах. Мы должны отдавать себе отчёт как в функциональной необходимости эго, так и в его ограниченности. Эго имеет полезную и важную функцию. Чтобы существовать в физической реальности, нам нужно эго. Нам нужен какой-то ориентир для самоопределения, чтобы мы могли определиться с образом действий и принятием решений. Не имея пространство эго, мы бы не смогли совершить это жизненное путешествие.

**Духовный диагноз**, который можно поставить чаще всего таков: возникающие проблемы являются следствием ограничений в представлении о самих себе и отождествлением себя со своими мыслями, эмоциями, ситуациями и имуществом. Когда мы свыкаемся с ограниченными и ложным представлением о самих себе (из-за ограниченности эго), нам начинает казаться, что это мы сами и есть. Как следствие мы страдаем от **проблем ограниченного эго** – депрессии, кризиса самоопределения, низкой самооценки и других форм несчастья. Когда мы позволяем таким узким перспективам вторгаться и определять реальность, мы ограничиваем возможности, вновь и вновь притягиваем личные проблемы (призванные пробудить нас) и сеем повсюду неудовлетворенность.

**Реальность души** такова, что мы являемся частью огромнейшей вселенской реальности. Мы неразделимы и являемся неотъемлемой частью космической голограммы. Самая большая проблема, исходящая от ограниченного эго, заключается в том, что мы забыли что связаны со Вселенной. Мы забыли о своих масштабах. Мы забыли, что мы есть свет своих душ. В своей забывчивости мы похожи на братьев меньших. Мы руководствуемся ограниченными верованиями, что приводит к бесконечной боли и борьбе. Наше ограниченное эго опирается на собственные ограничительные информационные паттерны, которые оставляют очень неширокий круг для переживаний и опыта. Бесконечные запреты подменяют собой безграничные возможности.

## Расширяем самовосприятие

**Если мы хотим развить личность и реальность, нам нужно иметь связь с более глубинным опытом переживания себя. Нам нужно осознать связь с Бесконечностью и со своей Душой.** Реальность заключается в том, что мы являемся частью Бесконечного. Просто мы забыли об этом. Для «самосохранения» ум стал ассоциировать себя с ограниченным восприятием себя. Но бесконечная сущность существует не зависимо ни от чего, помним мы об этом или нет. Наша задача – вспомнить. Произнесение семенной мантры **Сат Нам** помогает вспомнить. **Сат** – означает «истина», «реальность» или «существование». **Нам** – «личность», «отождествляться с» или «творческое выражение». **Сат Нам** означает «истинная сущность, которая творит и вибрирует в унисон с силами вселенной».

Основная причина экзистенциальной боли заключается в том, что мы забыли эту правду и ведём себя так, будто это неправда. Техника Наад Йоги и Шаблад Гуру избавляет от боли, устраняя главную причину, убирая барьеры, которые блокируют способность чувствовать, видеть и ощущать то, кем мы на самом деле являемся.

В эпоху Водолея не будет места для ограниченного эго и отождествления с ним. Выражения и ощущение ограниченного эго будут делать нас всё более и более ранимыми. Единственный способ преодоления этой ранимости – ощутить истинную природу Души и отождествить себя с Бесконечностью. Осознание Бесконечности приходит через технику Наад Йоги и Шаблад Гуру. Звуки резонируют на частоте, которая даёт это осознание и устанавливает взаимосвязь со Вселенной. Звуки действуют подобно компасу, который ведёт нас к Божественному. Их частота – это проход/врата/мост, который открывает нам Божественное и душу.

## 4. МАНТРЫ, НААД ЙОГА И ШАБАД ГУРУ

**Слово/звук – это мост между физической и не-физической реальностью.**

В начале было слово. «Слово» – это звук. Звук – это вибрация. Вселенная, вся жизнь есть вибрация. Различие создано различными уровнями вибрации. Низкие вибрации проявляются в физической или осязаемой реальности. Высокие вибрации не ощущаются органами чувств. Вместе с тем на нас оказывает влияние и то, что мы не можем слышать, видеть, трогать, ощущать, пробовать. Мы воспринимаем воздействие этого через определенные чувства, реакции, инстинктивные и интуитивные послания.

Свет – высший уровень вибрации, который мы можем чувствовать непосредственно. Звук находится между физической и не-физической реальностью. **Мы можем не только чувствовать и слышать звук, мы можем использовать его!** Слова, которые мы употребляем, определяют состояние ума и настроение, то есть то, как мы вибрируем,

резонируем, синхронизируем и привлекаем. Особые слова пробуждают мозг, создают осознанность, и благодаря этому наше присутствие полно. **Звуки – это порталы, которые соединяют сознание с подсознанием. Звук – это мост между материальным и нематериальным, прошлым и настоящим. Звуки усиливают известные и неизвестные силы, которые встречаются у портала между очевидным и неочевидным.**

## **Технология, работающая на создание трансформации**

Мантры и Шабанды Кундалини йогии включают в себя и древние мантры, и более современные Шабанды, составленные Сикхскими Гуру. Из тысяч мантр не все обладают способностью приносить гармонию в душу. Когда Йогии Бхаджана спросили, почему он работает больше с мантрами, используемыми в сикхской традиции, он ответил, что учит мантрам, которые просты, верны и работают. На этих страницах речь идёт о мантрах, которыми учил Йогии Бхаджан, а также о Шабандах Сикхских Гуру. Мантры и Шабанды, которыми поделился с нами Йогии Бхаджан, – это те формулы, которые помогут перейти от ограниченного сознания к расширенному.

По мере того, как мы будем всё дальше продвигаться из эпохи Рыб к эпохе Водолея, нас всё меньше и меньше будет волновать ярлыки и категории, вешаемые на используемую нами технологию. *Менталитет эпохи Рыб был стадным.* Мы мерили себя коллективными мерками – нациями, религиозными и образовательными категориями, клубами и пр. *В эпоху Водолея мы обретём свою идентичность в своих душах и в отношениях с Божественным.* По мере того, как наша уникальность вырастает из эго и групповых категорий к Бесконечному, мы начинаем больше заботиться о результатах, чем о внешних ярлыках. Мы спросим: «Помогает ли эта технология достичь внутреннего мира? Почувствую ли я себя более расслабленным и счастливым?» Личный опыт и будет определять наш выбор.

Мы узнаем, произойдут ли изменения в сознании, когда мы перестанем мыслить стадными категориями. На уровне вселенского ума нет ярлыков, нет форм и разделений. Нам больше нужно научиться разговаривать с собственной душой, чем заботиться о своём престиже в группе. Как только мы начнем отходить от своего запуганного эго, всё, что раньше представлялось нам важным, покажется незначительным. Важными становятся технология Наад Йогии и Шабанд Гуру – они универсальные пропуски на пути к просветлению.

## **Наад йогии и Шабанд Гуру**

Наад йогии и Шабанд Гуру содержат звуки, обладающие силой преображать практикующего их путём снятия барьеров, воздвигаемых требованиями и запросами эго. \*(13) Эти звуковые модели активизируют врождённую мудрость и дремлющий потенциал.

Практика заключается в ритмическом повторении (Джаппы) специфической комбинации изначальных звуков и фраз. Каждая комбинация – уникальна, и эффект от каждой – свой.

Вся магия заключается в качестве звуков и в шаблоне. Определённые шаблоны существуют «с начала мироздания. Они – потоки и ритмы движения творческого импульса Бесконечного ума. Они непрерывно вибрируют во всем». \*(14)

***Звуки создают волны, которые вливаются во всеединство существования. Повторяя определённые звуки, мы создаём в самих себе волны, которые позволяют нам гармонично взаимодействовать со Вселенной.*** Даже в своём бессознательном состоянии мы вибрируем по моделям вселенной. Проблема в том, что страх, суждения, узость мышления и спящее сознание ограничивают и блокируют ощущения. Поэтому нам нужно развивать способность переживать воссоединение, совершенствовать резонанс, слушать звуки вселенной. Чтобы убрать все блоки, мешающие восприятию, мы должны пробудить сознание до состояния нейтрального канала и перенести эмоциональное тело в состояния бесстрашия.

### **Квантовая наука о звуке**

Наука о Наад Йогe и Шабaд Гуру базируется на компоновке небольших групп звуков. Эти атомы звука высвобождают внутреннюю энергию и распространяют осознанность, тем самым увеличивая ёмкость мозга и способность выбирать оптимальный ответ на разнообразные воздействия. Также как наука об атомах открыла, как высвободить наибольшее количество энергии из материи, квантовая наука о звуке обнаружила путь к достижению более высоких уровней сознания и путь к высвобождению большого количества внутренней энергии. **Наука об атомах преобразует материю. Квантовая наука о звуке преобразует химию мозга.** \*(4)

**Эта техника управляет мозгом при помощи искусной комбинации звука, ритма, дыхания, концентрации и преданности. Развивая малоиспользуемые отделы мозга, техника Наад и Шабaд Гуру создаёт более высокий уровень сознания, расширяет осознанность и увеличивает чувственную восприимчивость.** Мы получаем способность распознавать большее количество внешних сигналов и то, как они воздействуют на мысли и эмоции. Мы обретаем представления о том, как мы реагируем, и теперь можем отвечать на различные виды и уровни информации. Практический результат в том, что мы можем просчитать последствия действий до того, как предпримем их. Обладая этой информацией, мы приобретаем способность выбирать и контролировать свои ответы и действия.

## Значение Шабад Гуру

Следующее объяснение касается смысла всех звуковых практик в Кундалини йоге. Оно поясняет основные преобразующие свойства всех мантр, включая божественные песни Гуру.

**Шабад** означает звук. **Гуру** – учитель, но не любой учитель. **Гуру** – это *учитель, который преобразует нас*. **Шабад Гуру**, таким образом, означает: *звуки, которые действуют в роли учителя и обладают силой преобразовать нас*.

Но **Шабад** – это не любой звук. **Ша** означает *это и ограниченную личность* и то, как это выражается в привязанностях и суждениях. **Бад** – значит «*вырвать с корнем*» или «*отрезать*». Основное значение **Шабад** – в том, чтобы «*отрезать*» это. **Шабад** – не просто любой звук, как бы ни был он прекрасен, мудр, точен и возвышен. **Шабад** – это *звук, который работает на уничтожение ограниченного восприятия самого себя – это – которое прячет правду об истинной сущности от нас самих*. \*(11)

## Гуру

Слово Гуру символизирует очень специфическую концепцию. **Гу** означает «невежество» или «тьма». **Ру** означает «знания» или «свет». **Гур** – «техника, набор инструкций или формула». **Гуру** обеспечивает **гур** или установки, которые преобразуют тьму в свет. Когда техника применяется, на место невежества приходит знание и мудрость. **Гуру** – это представитель перемен. Гуру обеспечивает активный процесс, посредством которого мы меняемся и развиваемся. Гур – это не просто интеллектуальный багаж, который объясняет, анализирует и критикует. **Гур** – это инструкция, которая призвана расширить способность к восприятию и переживанию более высоких уровней осознанности.

Гуру даёт объяснения «как делать». **Наша обязанность – следовать им**. Гуру даёт практику, в выполнении которой нужна дисциплина. **Перемены возможны лишь при тщательном выполнении практик. Результат приходит только благодаря практике на опыте**. Мы не просто накапливаем знания, мы изменяем ощущение реальности.

## Преобразования с Джаппой

Джаппа – это практическая часть Шабад Гуру. **Джаппа** означает «повторение». Повторение божественных слов меняет *частоту сознания, мыслей и слов*. Мы отходим от привязанностей, созданных ограниченным сознанием и интеллектом, и ориентируемся на сознание, подчинённое сердцу, следующее голосу интуиции и обращённое к вселенскому уму. Со временем мы перестаём попадаться на крючок подсчета выгоды. Мы способны говорить от сердца к сердцу с чистыми намерениями, прямоотой и мудростью.

Посредством Джаппы мы находим центр в нейтральном уме, который является каналом доступа к Бесконечному сознанию. По мере того, как мы упрочиваем ощущение индивидуальности и основы в переживании вечной природы Бесконечного, мы формируем основу стабильности, силы и мира.

## Сикхские Гуру и Сири Гуру Грант Сахиб

Веками просветлённые практиковали такие техники, которые позволяли *им устанавливать и поддерживать связь с Бесконечным*. Они знали, что интеллектуальные упражнения могут приблизить нас к пониманию, но только практика приведёт нас к эмпирическому пункту назначения. Первые строки Джапджи после Мул мантры утверждают, что мышление и умные мысли никогда не удовлетворят потребностей сознания в направлении и жажду души к истине и слиянию с Божественным.

Гуру, мистики и пророки определили инструменты и маршруты, которые помогут нам достичь чертогов Божественного. Большинство путей хранили эту технику в тайне, доступна она была лишь избранным и передавалась от учителя к ограниченному количеству учеников. Для десяти Сикхских Гуру характерно же то, что они посвятили свои жизни тому, чтобы это учение было доступно всем.

Каждый из **десяти Сикхских Гуру** обладал неповторимыми чертами. Хотя все они были разными, разного возраста – от 7 до 70 – и сталкивались с различными жизненными трудностями, все они жили и творили с сознанием того, что в них воплощён один и тот же Бесконечный Свет – Нанак. Все они обладали характеристиками личности, существующей за пределами эго и персоны мирового масштаба. Они сочиняли, пели и делились **Шабадами**, которые создавали переживание слияния личности с Бесконечностью.

Чистота Шабада успокаивает всякое настроение, укрощает любую негативную мысль, и пробивается сквозь хаос любого эго, чтобы помочь установить личную живую связь с Бесконечностью. «Любой Шабад – это паттерн для аспекта осознанности и потенциала сознания. Каждый Шабад – это своего рода духовная ДНК, которая преобразует сознание и стимулирует мозг. Сири Гуру Грантх Сахиб – это коллекция таких драгоценных камней».  
\*(14)

Эти сочинения собраны в *Сири Гуру Грантх Сахиб*. **Грантх** – означает «узел» или «связующую силу». Сири (великий) Гуру – нечто намного большее, чем просто набор мудрых изречений просветлённых, изложенный в поэтической форме. Он содержит формулы (песни со священными словами), которые *при воспроизведении вплетают вселенские ритмы и паттерны в сознание того, кто произносит их*.

Хотя большинство сочинений, вошедших в Сири Гуру Грантх Сахиб, – это наследие семи из десяти Сикхских Гуру, в этой книге вы найдёте стихи сорока святых, в том числе индуистов



и мусульман. Этот факт отражает главный принцип Сикхов – Эк Онг Каар – Творец всего един. Десять Сикхских Гуру жили в тёмные времена, когда мусульмане и индуисты сражались за власть над Индией. Главной задачей было положить конец вражде и объединить враждующие стороны посредством переживания единения с Божественным. Они повторяли Шабады, тем самым создавали такие переживания.

## Встреча науки и духовности

Мистики, создавшие Наад Йогу, и **десять Сикхских Гуру**, которые написали Шабады, жили в состоянии пробуждённого сознания. Они слышали звуки вселенной и ощущали себя частью Бесконечного. *Поскольку они жили с полным осознанием естественного ритма и видов энергии Вселенной, они были способны сочинять песни и мантры, которые отражали в себе эти ритмы и виды.*

Что представляет собой наибольший интерес – так это сравнение качеств единых полей, описанных в квантовой физике, с качествами Божественного, которые мистики отразили в своих мантрах и песнях. И те, и другие говорят о бесконечных возможностях, бесконечном молчании, свободе, чистоте, несокрушимости, упорядоченности и благословении обладания некоторыми обычными качествами. *Что мы обнаружили: священные песни и мантры настраивают нас и приближают к качествам единого поля – совсем как в науке!* Мистики и Гуру были духовными алхимиками, которые обнаружили формулы слияния физической и не-физической реальностей.

## Величайшая проблема

Однако только кажется, что повторять формулы легко и просто. *Величайшая проблема – это наше подсознание и его сопротивление переменам.* Нас никто не учил устанавливать связь с Бесконечным. Наша реальность строится на эго. **Подсознание забито посланиями, которые снова и снова воспроизводят страх, злобу и боль.** Подсознательные программы толкают нас на путь разобщения. Звуковые паттерны в мантрах и Шабадах ведут нас к объединению и слиянию с Бесконечным. Привычные мысли и эмоциональные отклики оказывают сопротивление, но, в конечном счёте, они устраняются.

Как только сила ментальных и эмоциональных подсознательных паттернов нейтрализуется, они отправляются в корзину. Секрет в том, что мы должны преодолеть своё сопротивление, чтобы продолжился процесс очищения. И отличная новость в том, что Наад и Шабад Гуру вписывают новые паттерны в подсознание. Ум становится чистым и мирным. Усиливается способность удерживать нейтральный канал. Мы в состоянии пробудить спящие в нас способности и потенциал. Мы открываемся навстречу новой реальности единения и любви.

## 5. КАК РАБОТАЕТ КВАНТОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ЗВУКА

Технология – это применение научных знаний. Технология Наад и Шабад Гуру произрастает из науки о звуке. **Квантовая** относится к *использованию мельчайших частиц для достижения большого эффекта. Наад и Шабад Гуру помещают атомы (мельчайшие частицы) звука в семенные паттерны, которые создают отпечатки, закодированные в сознании, мыслях и речи. Структурные изменения достигаются кодированием паттернов и отпечатков.*

Совсем не обязательно знать, КАК технология квантового звука Наад и Шабад Гуру добивается того, что меняется ментальное и эмоциональное состояние. Шабады Сири Гуру Грантх Сахиб и мантры Кундалини йоги работают, если мы практикуем их. Помните: они – наши Гуру. Их не нужно объяснять, их нужно только практиковать. Однако очень интересно проследить за внутренней работой этой удивительной технологии.

**Джаппа** – это *сознательное повторение звуков*. Повторяя звуки, язык стимулирует 84 точки, расположенные на нёбе, которые, в свою очередь, стимулируют нервную и эндокринную системы. Наибольший эффект достигается при повторении вслух. Очень важно правильно воспроизводить все звуки. Мантры или Шабады при их непрерывном повторении укрепляются в нервной системе и буквально впечатываются в подсознание. Со временем каждая клеточка организма станет вибрировать на частоте паттерна и резонировать с ним.

**Аджаппа** означает *повторение без повторения*, то есть нам больше не нужно сознательно повторять звуки для того, чтобы услышать их в своём сознании. Их вибрация впечатана в душу и находит отклик в каждой клеточке тела. Вибрация становится частью нас, она доступна нам в любое время. Мы были успешны в очищении своего подсознания, и теперь достигли состояния осознанности души. Становясь паттерном, мы сознательно переживаем бесконечность внутри и снаружи.

Джаппа создает Аджаппу, или анахат. **Анахат** – *это состояние, когда нервная система резонирует с мантрой без каких-либо сознательных усилий*. Сначала мы поём вслух. С течением времени мы начинаем слышать звуки внутри. По мере того, как мы объединяем ритм и подчиняем его пульсу, центральная нервная система начинает сама вибрировать звук. Мы способны просто слушать. Частота мантры настраивает нас на Бесконечность и синхронизирует ум со вселенским умом.

Когда эго расслабится, мы можем воспринять тишину и услышать **Анахат** – *беззвучный звук Вселенной*. Чем глубже тишина, тем лучше мы слышим Анахат и воспринимаем динамическую жизненность вселенной. Мысли текут с импульсами души. В тишине мы можем слышать, чувствовать и отвечать на послания души.

Мантра **Анг Санг Вахе Гуру** передает суть Аджаппы. Эта мантра переводится так: «Каждая клетка вибрирует в ритме Бесконечности». Вселенная поёт через нас, а мы слушаем. Повторение этой мантры помогает достичь этого сознания.

Чтобы достичь мастерства в этом состоянии, потребуется долгая и преданная практика. В этом благодатном состоянии мы продолжаем практику, потому что достигаем таких уровней радости и познания, какие нам и не снились. Эта техника бесконечна, нетребовательна и универсальна. Она работает, неважно: новичок вы или мастер.

## Тело – это музыкальный инструмент

Тело человека – божественный музыкальный инструмент, с 72 струнами или меридианными каналами. Каждая струна является каналом для праны или жизненной энергии. Космическая энергия входит сквозь коронную чакру, у макушки головы, десятые врата. Эта коронная чакра – лотос с тысячью лепестков «наполняет каждую из этих струн вибрацией тысячекратными вибрациями», создаёт «72 тысячи вибрирующих импульсов» по всей системе. Подобно водопаду, энергия ниспадает сквозь тело и заполняет 8 энергетических водоворотов, называемых чакрами. (АТ с.68)

72 струны управляются тремя каналами, идущим в позвоночнике. **Сушумна** – центральный канал, проходящий посередине позвоночного столба. **Ида** и **Пингала** – каналы, находящиеся слева и справа от центрального. Когда Сушумна активирована, а Ида и Пингала находятся с ней в резонансе, внутренняя система вибрирует синхронно.

Мысли и звуки, высвобождённые в сознание, создают вибрацию в трёх верхних чакрах. Вибрации мыслей затрагивают 72 струны/меридиана в определённом порядке, в зависимости от основного паттерна. Паттерн многократно повторяется в 72 000 каналах тела. Паттерн, который вибрирует в центральном канале, сушумне, стимулирует синхронный паттерн через остальные струны тела. Так, для того, чтобы изменить образец, нам нужно заставить новый паттерн вибрировать в самом центре.

## Три уровня языка

Всего базовых уровней языка – три.

(1) На первом уровне мы используем слова, чтобы общаться друг с другом. Хотя обычный язык позволяет **обмениваться информацией** друг с другом, каждый из нас интерпретирует сказанное по-своему, будь то даже самые простые слова.

(2) На втором уровне слова сливаются в **аффирмации или девизы для передачи информации**. Они безличны, но не нейтральны. Наклейки на бампер, Десять Заповедей и фразы, используемые во время спортивных мероприятий – яркие примеры комбинации слов, пробуждающих эмоциональный отклик.

(3) На третьем уровне первичные звуки могут быть использованы **надличностным образом**. Они нейтральны, поскольку в них нет скрытого намерения или цели установить господство, преобразовать, подчинить. Они активны, потому что создают изменение осознанности. Они заставляют нас вибрировать в соответствии с частотами вселенной.

Давайте обратимся к первичному звуку «РА». На первом уровне мы обращаемся к знаниям и ассоциациям, связанным с пониманием солнца и солнечных лучей. Если мы повторим звук, мы отойдём от историй и определений из школьных учебников о том, что есть солнце, и начнём чувствовать энергию звука. На втором уровне вместо размышлений о большом свете в небе, мы начинаем настраиваться на качества этой энергии – тепло, яркость и силу для того, чтобы сжечь иллюзии и обрести силу исцелять.

Если мы продолжим повторять Ра Ра Ра, то сольёмся со звуком. На этом третьем уровне ритм становится паттерном энергии. Ритм успокаивает нас и делает уравновешенными. Мы становимся более пробуждёнными и осознанными. Мы чувствуем присутствие чего-то более великого, чем мы сами. Наконец все мысли исчезают, и мы растворяемся в этой великой силе.

## Музыка души

Чтобы вибрировать на волне Шабад или высших звуковых паттернов, которые создают опыт связи с вселенной и душой в противовес переживаниям ограниченного эго и разобщённости, мы должны успокоиться, сконцентрироваться и ощутить полное слияние с воспроизводимым нами звуком. **Эмоциональная сила преданности должна соответствовать эмоциональному заряду боли, чтобы новый паттерн мог заменить старый.**

Чётко и точно мы воспроизводим звуки с **эмоциональной женской силой Шакти**. Шакти – это чистая энергия души, которая отражается в сердцах – бесконечного источника творчества. Облекшись в преданность **мужской полярности Бхакти**, мы подчиняемся Божественному источнику всего живого и благодати. Когда противоположности сливаются в своём высшем выражении Шакти и Бхакти, открывается центральный канал, и мы ощущаем единение с Божественным.

Мы не успеваем и глазом моргнуть, как в голове уже проносится 1000 мыслей, и все они имеют свойство смущать нас и уводить прочь от слияния с Божественным. *Сила звуков Наад и Шабад Гуру в том, что они способны притягивать и синхронизировать течение мыслей с главным паттерном.* Пульс и ритм атомов звуков Наад «производит паттерн энергии, который структурирует пространство сознания», чтобы связать его с Бесконечностью. Когда сознание обретает при помощи Шаблада новую структуру, мы переживаем «активную неподвижность, шунию, точку обнуления в сознании». \* (16) Наш

персональный инструмент играет просто замечательно в космическом оркестре. Мы не чувствуем себя больше одинокими инструментами. Мы просто наслаждаемся тем, что поём для своей души.

### **Химия технологии звука**

Тело создано таким образом, чтобы усиливать импульс вибро- и ритм-технологии Наад и Шабад Гуру. Движение языка во рту взаимодействует с нейро-трансммиттерами и химией мозга. На верхнем крае нёба находятся 84 активные точки, стимулируемые движениями языка. 84 клавиши той клавиатуры, что отправляет сообщения на материнскую плату компьютера – **гипоталамус**. Гипоталамус принимает импульсы с зашифрованными паттернами от повторения звуков. Гипоталамус отвечает за химические вещества, разносимые всему мозгу и телу. Природа отправляемых химических посланий зависит главным образом от инструкций, полученных от звуков.

Гипоталамус расположен непосредственно под таламусом вдоль средней линии мозга. Кровеносные сосуды связывают гипоталамус с гипофизом, главной железой. Гипоталамус несёт ответственность за регуляцию жизненных функций, включая голод, жажду, сон и температуру тела. Также он отвечает за настроение, сексуальные реакции и эмоции. Гипоталамус регулирует химию мозга, определяет функционирование эндокринной и иммунной систем, а также отвечает за мозговой метаболизм.

Многократное повторение божественных мантр и Шабатов, как было продемонстрировано, влияет на метаболические процессы, которые (1) улучшают настроение, уменьшают депрессию и (2) активизируют нейтральный ум, ослабляя неодобрительные внутренние голоса.\* (18) Наше настроение в большей части – вибрирующие частоты ума. Удовлетворённость, злоба, грусть, сожаление – у всех есть собственная мысленная волна. Повторение мантр меняет паттерны сознания. Понимание психологического процесса Наад и Шабад Гуру стимулирует нас к использованию этой квантовой технологии для лечения таких расстройств, для которых раньше никакого лечения не было – наркозависимости, гнева, депрессии, замешательства, двойственности, стресса.

### **Квантовые Аффирмации**

Технология Шабад Гуру – это то, что мы искали в аффирмациях. Позитивные утверждения помогают и ведут к позитивному действию. Однако обычные аффирмации работают в контексте рационального ума, который балансирует в пределах позитивной и негативной полярностей. На всякий позитив найдётся свой негатив. Надежда на повторение аффирмаций в том, что мы можем изменить способы функционирования ума.

Технология Шабад Гуру создаёт этот квантовый сдвиг в сознании. Паттерны Наад, впечатанные в сознание, идут над рациональным умом к порталу нейтрального ума. Посредством звука, ритма, тона и концентрации мы записываем паттерны и послания высшего значения в клеточную структуру. Паттерны, пришедшие посредством звука, активируют бесконечные генетические коды души.

## Магические формулы Шабад Гуру

Звуки активируют и связывают области мозга. Звуки могут быть повторяющимися (Джаппа) и комбинированными с силой дыхания (Пранаямой) для поднятия настроения, повышения чувствительности, расширения осознанности и изменения состояния сознания.

**Наад и Шабад Гуру** используют звуки, ритм и дыхание для создания целостных паттернов в сознании, в которых интегрируются тело, сознание и эмоции. Ритмические фразы и звучное соприкосновение космических звуков создает карты секретных и неизвестных областей мозга. «Шабад Гуру объединяют паттерны звука и энергию в образцы сознательного». \*(22)

В лингвистике термин **фонема** применяется по отношению к простейшей речевой единице или мельчайшему звуковому образованию или выражению. Весь язык зиждется на первичных фонемах или базовых звуковых элементах. Также есть «универсальная грамматика, которая лежит в основе всех языков» \*(23) Технология Шабад Гуру ритмически повторяет первичные звуки при помощи универсальной грамматики.

Поскольку сознание того, кто создавал эти Шабады было «погружено в блаженство Бесконечности», \*(23) эти поэтические строки наполнены смыслом, значением и структурой. Это не обычное повседневное общение. Эти песни используют вселенские звуки для активации вселенских энергий, что уже резонируют в нас. Их уникальная комбинация звуков дает команду клеткам общаться с Божественным напрямую.

## Паттерны целостности

Йоги Бхаджан объяснил, как работает древняя технология звука. Мудрецы пользовались грамматической системой, называемой «нирукти», что переводится как «над формой». Базовые звуковые образования не являлись описательными словами с простым значением. Базовые звуковые образования подбирались согласно информации, энергии и создаваемой ими эмоции. \*(24) *Комбинация звуков создаёт паттерн высшего значения и сообщает код единства.* Повторение мантры или Шабада впечатывает в мозг паттерн, зашифрованный в первичных звуках. Этот секрет и сакральная наука, которые использовались для исцеления, освобождения потенциала человека и пробуждения сознания.

Когда язык касается 84 точек на нёбе, то это движение и небольшое надавливание передаются в мозг как рефлекс. Поскольку язык контактирует с этими точками, он посылает сообщение с каждым первичным звуком гипоталамусу, области мозга, которая «направляет импульсы и чувства и помогает связывать два полушария головного мозга». \*(24) Касание языком различных точек, совмещенное с вибрацией звуков, активизирует различные отделы мозга.

Особая комбинация звуков обладает целебными свойствами, «выравнивает поток мыслей», \*(24) даёт ощущение целостности и пробуждает сознания к Бесконечному. Эти песни или звуковые формулы помогают и умиротворяют всех и каждого, независимо от возраста, происхождения, строения тела и темперамента. Они – универсальные средства, которые уникально адаптированы к индивидуальным потребностям каждой отдельно взятой души. Они снабжают каждого главным основным универсальным кодом, который помогает каждому отдельно взятому отпечатку раскрыться и расцвести. Первичные звуки высвобождают целый ряд вселенских энергий, подобранных согласно специфическим потребностям, когда мы повторяем эти звуки.

Эти формулы не могут принести вреда, их может использовать каждый «без особых предписаний и ограничений». (24) Эти вселенские звуки активизируют весь потенциал мозга. Наш уникальный потенциал уже внутри нас. Нам необходимо воспользоваться им. Наша работа заключается в том, чтобы использовать эту технологию для роста и развития, чтобы мы могли углубить жизненный опыт и внести свой вклад во Вселенную.

## **Вибрационная формула**

Для того чтобы произошли глобальные изменения в уме и эмоциях и эти изменения были зафиксированы, нам необходимо использовать такие слова или звуки, которые могли бы «активизировать части мозга и нейро-химические каналы наших эмоций». (25) Разные звуки воздействуют на различные области головного мозга. Первичные звуки «усиливают существующие естественные связи областей мозга и налаживают их совместную работу». \* (26) *Также они налаживают глубокие взаимосвязи между умом, нервной системы, эмоциями и тонкими телами. И повторимся, синхронизация ощущается нами как целостность.*

Вся наша сущность – это сложная вибрационная формула. Каждая система организма колеблется на определённой частоте, и из волн всех колебаний мы, великолепные существа, и сотканы. Ум, тело, эмоции и дух полностью синхронны звуку. Повторяя священные сочетания звуков, мы можем с помощью концептуального кодирования и колебательное воздействие звуков утвердиться в этом мире, изменить представления о самих себе и стать устойчивой личностью посредством приобретения всё нового и нового опыта.

## Словесный канал – доминирование левого полушария

Результаты «исследования пациентов с раздвоенным сознанием, у которых отсутствует связь между полушариями», продемонстрировали, что **левое полушарие** является источником навязчивого словесного потока. Цель этого непрерывного рассказа – объяснить даже те вещи, для которых не требуется объяснений. \* (29) Тот факт, что левое полушарие отвечает за разъяснение, поиск причины и рационализацию, помогает «объяснить наличие у большинства из нас постоянной умственной болтовни. Это может также помочь понять и то, что истории, которые мы сочиняем о себе, зачастую очень отличаются от реальных эмоций или возможностей». \* (29)

Если сознание управляется левым полушарием, мы будем слышать лишь эти бесконечные истории. Этот словесный поток вытесняет послания правого полушария, передающие чувства. Рационализации вмешиваются в работу нейтрального ума, передающего послания души. Если мы слушаем голос правого полушария, то углубляемся в придуманный мир, фантазии которого отдаляют нас от физической реальности.

Будучи связанными ограничениями убеждений, запрограммированными устаревшими данными, подавленными собственными рационализациями, мы позволяем этому внутреннему разговору отрезать нас от самих себя. В результате мы становимся неспособными предпринять ничего разумного. Кроме того, мы отдаляемся от понимания ценностей и целей души. ***Одной из главнейших задач становится регулирование работы всех областей мозга и эмоциональной сферы таким образом, чтобы внутренний рассказ перестал мешать нам и превратился в помощника.***

Левое полушарие производит бесконечный диалог, выдумывает объяснения, оправдания и причины. **Воспроизведения ритмов Наад и Шабад активизирует правое полушарие и нейтральный ум.** Получив доступ к обоим полушариям, мы обретаем ясность и эмоциональную стабильность. Мы начинаем обращаться к скрытым источникам энергии, которая позволяет осознавать эмоции и полноценно использовать возможности мозга. (25)

## Свободная Внутренняя Коммуникация

**Свободная коммуникация** – это навык выражать то, что мы (1) чувствуем, в чём (2) нуждаемся и чего (3) хотим в виде выполнимой просьбы. Когда мы пытаемся выразить всё это, то понимаем, что мы к этому не привыкли. Напротив мы привыкли объяснять происходящее, просить и давать советы, жаловаться и рационализировать. Всё это функции (или дисфункции) левого полушария. Нам нужно отрегулировать работу сознания таким образом, чтобы научиться осознавать свои чувства, определять потребности и уверенно просить то, что нам нужно. Это, в свою очередь, есть функции правого полушария и нейтрального ума.



Как правило, у нас нет желания слушать других людей. Мы не слушаем даже самих себя. Мы привыкли реагировать. Эмпатическое восприятие сказанного и декодирование неявно выраженных потребностей не являются нашей сильной стороной. Нам следует развивать в себе эту способность и практически использовать все её возможности.

Кроме того, мы привыкли наслаждаться ощущением собственной правоты. Поиск взаимовыгодного решения, как правило, не является нашей первоочередной задачей. Мы говорим, что желаем мира и любви, однако действуем и реагируем совершенно иначе. Эта древняя программа глубоко укоренена в нашей биологической природе и черпает поддержку в коллективном бессознательном. Выбрав путь изменения, мы неизбежно испытаем сопротивление со стороны собственной психики и ДНК. Но осознание того, с чем мы имеем дело, помогает нам прощать самих себя. Понимание и сочувствие к себе значительно облегчает нашу задачу.

Несмотря на столь сильное сопротивление, у нас есть могущественный соратник – технология Наад. Эти ритмы созвучны нашей душе. Здесь мы попадаем на дружескую территорию. Мы попадаем домой.

### **Согласование работы полушарий**

Большой пучок нервных волокон, называемый *corpus callosum*, соединяет правое и левое полушария мозга и координирует их деятельность. Это тонкая и сложная связь. Лимбическая система и гипоталамус управляют эмоциональными импульсами и играют важную роль в поддержании коммуникации между двумя полушариями мозга. Связка ум–мозг–эмоции невозможна без активного участия как правого, так и левого полушарий. Но, кроме того, мы можем создать подобную связь с помощью звуков, ритмов и дыхания и с их помощью добиться объединения ума и эмоций в *совокупном паттерне*.

Мантры Кундалини йоги и Шабанды содержат особые звуки и звуковые последовательности, которые активизируют совместную работу полушарий. Мозг состоит из взаимосвязанных отделов, которые действуют согласованно и оказывают значительное влияние на работу друг друга. Различные части мозга кооперируются, состязаются и действуют независимо, согласно поступающим командам и задачам. Учитывая сложность и нестабильность нейронных систем мозга, неудивительно, что он находится в состоянии постоянного конфликта. Даже ту степень согласованности и связности, которой он обладает, можно назвать чудом. Последовательность, единство и внутреннее согласие возможно лишь благодаря направленным усилиям и тренировке. Ментальное единство не является даром природы, это – результат труда.

Точные вербальные ритмы способствуют регулированию мозговой деятельности.

Звуковые вибрации и ритмические колебания направляют поток мыслей и чувств, обитающих в глубинах нашего бессознательного. Определённые звучания высвобождают связанные энергии левого полушария, прерывая поток негативных эмоций, рационализаций и суждений.

Разные звуки и разные эмоциональные энергии активизируют различные области мозга. «Деятельность правого полушария стимулируется пением, метафорами, музыкой, ритмом и простыми гласными звуками, например «А». «Тональные звуки и чистые гласные действительно оказывают стимулирующее действие в области правого полушария. Однако в то же время многие согласные в сочетании с этими гласными влияют и на левое полушарие – сюда можно отнести слоги ТА и НА ». Основные звуки и простая повторяющаяся мелодия будут стимулировать различные центры правого полушария, а также языковые центры левого полушария.

### **Всё начинается со слова**

В начале было слово. Слово – это набор звуков. Звук – это вибрация. Вселенная и вся жизнь в ней – это вибрация. Слова, которыми мы пользуемся, определяют состояние нашего сознания и наше самочувствие, т.е. то как мы вибрируем, резонируем и взаимодействуем со своей внутренней сущностью, с другими людьми и со Вселенной. Особые слова могут разбудить мозг и способствовать осознанию. Так мы открываем диалог со своей душой и вступаем в динамический танец со Вселенной. Наад и Шабад Гуру, таким образом, служат как бы порталами, через которые мы осознанно общаемся с бессознательным и познаём неведомое. Эти священные звуки служат энергетическим мостом между материальной и нематериальной реальностями. Эти космические звуки являют собой рабочую связь между явным и тайным. Это песни души. И эти песни дают нам силы совершать наше духовное путешествие осознанно, мужественно, с благодарностью и радостью.

## **АНАТОМИЯ СОЗНАНИЯ**

### **Операционная система мозга**

Мозг представляет собой весьма сложный лабиринт «химических связей, нервных пути, восприятия и саморегулируемых циклов обмена информацией и энергией». (31)  
Посредством химических взаимодействий и ритма эта отлаженная сеть устанавливает связь с нашим телом.

Мысли, ощущения, эмоции и физическая энергия связаны между собой и контролируются эндокринной системой. **Ведущими железами являются гипоталамус, гипофиз и шишковидная.** Эти нейроэндокринные центры осуществляют преобразование нейронных

отпечатков в химические составляющие – гормоны и нейропептиды. Поток и вихрь этих посланий подобен безбрежному океану между клеточными берегами.

Клетки снабжены рецепторами, распознающими различные послания. Характер посланий определяет собой процесс создания клеточными механизмами физического и психологического состояний, обмена веществ. **Основные послания взаимодействуют с другими органами эндокринной системы – щитовидной железой, паращитовидной, надпочечниками, тимусом, поджелудочной железой, яичниками и яичками для создания ими дополнительных химических веществ, необходимых для освобождения энергии, создания эмоций и настроения, а также для приведения в действие защитных и исцеляющих механизмов. (31)**

### **Гипоталамус – дирижёр процессов**

**Гипоталамус командный центр наших физической/психической/эмоциональной систем.** Гипоталамус как получает, так и отправляет информацию. (1) он получает информацию из пяти чувств, мыслей и каждой части тела. Он взаимодействует со всеми частями тела, включая клетки, гены, мускулы, нервы и органы. (2) **Он посылает информацию в виде химических сигналов, которые рождают эмоции, создают настроение, вызывают ощущения, влияют на обменные процессы и запускают ответные реакции.**

Являясь дирижёром и координатором тела/ума, гипоталамус отвечает на многочисленные запросы как внешнего, так и внутреннего окружения. Он взаимодействует с телом, **регулируя обмен веществ, возбуждение и функции организма.** Он осуществляет связь с мозгом через его кору, лимбическую кору и таламус, **контролируя мысли, внимание и намерения.**

После интерпретации полученных мыслей и сенсорных данных гипоталамус посылает гормоны в гипофиз. Гипофиз является «Ведущей железой». Получив послания от гипоталамуса, в ответ он вырабатывает гормоны, которые током крови разносятся по всему организму, воздействуя на рецепторы всех основных систем тела.

Характер потока посланий не является линейным или строго направленным. Волны колебательных посланий многократно повторяются и пульсируют по всему телу. Природа посланий определяет:

- (1) состояния ума и тела
- (2) настроение
- (3) уровень энергии и жизненной силы и
- (4) самоидентичность.

## Нервная и иммунная системы

Вегетативная нервная система – симпатическая и парасимпатическая, контролирует уровень релаксации и возбуждения, т.е. отвечает за качество энергии, определяющей уровень готовности, активность или пассивность. Вегетативная нервная система имеет две противоположные функции – (1) возбуждение и (2) торможение.

**(1) Симпатическая нервная система** даёт нам способность реагирования в чрезвычайных ситуациях. Гнев и страх являются сигналами, которые приводят всё тело в состояние боевой готовности/активный режим. Когда горячее гнева и страха разливается по организму, сердцебиение и дыхание учащаются, артериальное давление подскакивает. Нам потребуется немало времени, чтобы успокоиться и вернуться к обычному состоянию после выброса в кровь адреналина.

**(2) Парасимпатическая нервная система** выполняет противоположную функцию. Парасимпатическая нервная система выполняет тормозящую функцию, замедляя дыхание, снижая артериальное давление, успокаивая нервы. Послания, разносящиеся по всему телу, призывают нас успокоиться, расслабиться, не волноваться и наслаждаться.

Существует обратная взаимосвязь и взаимодействие между внешними раздражителями, умственные и эмоциональные отклики и общим состоянием ума/тела/эмоций. Многократное стимулирование и непрерывный поток информации воздействуют на органы чувств и мозг. Центр управления гипоталамуса получает импульсы, исходящие из мозга и органов чувств, которые он оценивает в соответствии с общим состоянием. Каждый миг наше самочувствие отслеживается путём анализа клеточной информации и состояния ритмов организма. После такой всеобщей и молниеносной оценки, центр контроля оповещает вегетативную нервную систему о ситуации. Он реагирует, посылая соответствующие нейромедиаторы для создания требуемого отклика – предпринимать какие-либо действия или же расслабиться.

Регулирование системы с помощью динамического танца «газ–тормоз» оказывает воздействие ещё и на многие функции организма – (1) температуру тела посредством распределения тока крови (2) питание или дегенерацию тканей, (3) аномальный или здоровый рост и исцеление, (4) способности нашей иммунной системы бороться с инфекцией (34), (5), и в целом на реагирование организма на стресс.

**Иммунная система** определяет общее состояние здоровья и устойчивость к заболеваниям. Она в ответе за стабилизацию системы и за реакцию на внешние воздействия и эмоциональный стресс. Эта система постоянно приспосабливается к общему внутреннему состоянию и внешним посягателям. От её способности реагировать зависит общее самочувствие.

## Как влиять на Дирижёра процессов

Гормоны, вырабатываемые гипоталамусом и гипофизом, оказывают очень мощное воздействие. Они содержат тот энергетический заряд, который и создаёт **«состояние и настроение»** организма. Состояние зависит от ключевых ритмов и частот звуков речи, употребляемой нами в общении, а также дыхания. И обмен веществ, и душевное равновесие создают и создаются дыханием и воспроизводимыми нами звуками. Контролируя дыхание и выбирая звуки, которые произносим, мы можем влиять на характер выделяемой системой гормонов. Гормоны воздействуют на обмен веществ и контролируют настроение. (33)

Каждая часть тела пульсирует, взаимодействует и сообщается с другими частями тела на определённой частоте и в определённом ритме. Дирижёр всех процессов и задаёт эти ритмы, и реагирует на них. Стратегической целью этого интерактивного действия является гармоничное согласование и синхронизация. Нам необходимо знать о работе дирижёра, поскольку это знание позволит нам выбирать состояние, управлять настроением и обрести контроль над собственным умом. Овладение искусством Кундалини йоги, а также Наад и Шабад Гуру делает возможным достижение этой цели.

Кундалини йога призвана помочь нам установить связь с дирижёром. Асаны (отдельные позы) и Крийи (сочетание поз) призваны стимулировать командный центр. Движение и позы или создание углов активизируют обмен веществ, усиливают ток крови, стимулируют циркуляцию, укрепляют нервную систему и отправляют информацию, полученную от органов чувств нашему дирижёру.

## Ритм – движущая сила, звук – код

Пранаяма и дыхание в сочетании со звуком и движением усиливают ритмы, используемые дирижёром. **Ритм является движущей силой** для соединения и согласования работы всех частей. *Наша великолепнейшая система желез и нервов управляется сложными комбинациями биоритмов.* А дыхание выступает в качестве ведущего элемента этих ритмов.

Звуковые паттерны мантр и Шабад Гуру предоставляют нам формулу для модификации кода команд гипоталамуса, тем самым определяя химический состав посланий, рассылаемых по всему организму и создающих необходимое состояние сознания. Дыхание и звук отражают и создают ритмы тела/ума/эмоций, производя различные энергии, чувства и осознание.

**Через звук, ритм, дыхание и движение Кундалини йоги, Наад йоги и Шабад Гуру, мы можем преобразовать уровень жизненной энергии, состояние здоровья, настроение, восприятие себя и реальности.** С помощью этой технологии мы можем воздействовать на

связь мозг-ум-тело-эмоции и перейти на следующую ступень осознанности, счастья и удовлетворённости. Механизмы просты, а потенциал безграничен.

## Эффект маятника и резонанс

Воздействие квантового сочетания ритма и звука, используемых в мантрах Кундалини йоги и паттернах Шабад Гуру, усиливается ещё и созданным им **эффектом маятника и резонансом**. В нужный момент даже весьма незначительный звук будет подхвачен движением маятника, что позволит освободить дополнительную энергию и сохранить её наперекор действиям сил тяжести и трения. Подобно этому повторяющиеся, ритмические движение языка, которые синхронизированы с дыханием, позволяют постепенно накапливать энергию, в последствии переданную системе. Энергия освобождается волнообразно и разливается по всему организму. Вся система грациозно и легко вбирается в себя эту энергию, создавая приятное ощущение лёгкости, живости и отличного самочувствия.

**Резонанс** также создаёт широкий диапазон преобразующих эффектов. Резонанс возникает при настройке организма на определённую частоту или частоты. Поглощающий паттерн частот на клеточном уровне создаёт преобразование сознания.

В человеческом теле есть много полостей, а также в нас присутствуем великой множество разновидностей тонкий энергий, таких как чакры и десять тел. Каждая из них резонирует с определённым звуком. Высшие уровни резонируют в верхних чакрах. Низшие уровни резонируют в нижних чакрах. Мы являемся очень сложным механизмом систем, органов и клеток, которые вибрируют в своих режимах. Резонанс всей целостной системы может быть вызван движением, ритмом, дыханием и звуком Кундалини йоги и Наад йоги.

## Преобразование состояния и мыслей

Хотя мы не можем осознать изменений, происходящий на молекулярном и клеточном уровнях, но можем ощутить чувства, настроения и вид производимой энергии. Определённым видом дыхания, звуком, позой и движением мы принимаем активное участие в создании чувств, настроений и энергий. Буквально в течение нескольких минут происходит изменение нашего состояния, образа реагирования и действия. Преобразование ритма и характера дыхания, движений и слов влияет на все системы организма.

Все мы неоднократно пытались изменить или поддержать своё позитивное психическое/эмоциональное состояние с помощью аффирмаций, определённой постоянно повторяемой мыслью. Но очень трудно сконцентрироваться лишь на одной мысли, поскольку ум беспрестанно производит их огромный поток, который пытается захлестнуть единственную, правильную мысль. Весь секрет состоит в том, чтобы

стимулировать центр управления гипоталамуса таким образом, чтобы он рассылал послание, настраивающее ум/тело/эмоции на необходимую частоту. Достигнув определённого состояния, мы достаточно легко можем управлять мыслями, которые отражают и поддерживают данное состояние. И тогда нам легко отпустить и игнорировать лишнюю мысль.

## **Важность физиологических ритмов**

Мы достигаем равновесия между функциями вегетативной нервной системы «газ/движение» и «тормоз/расслабление» поддержанием стабильной ритмической активности нервной системы. Циркадные ритмы управляют ежедневным ритмом сна и пробуждения. Есть также короткие ритмы, действующие в течение дня. Изменения происходят при смене ноздри, через которую осуществляется дыхание. Носовое дыхание (ритм) осуществляется с переменным доминированием то левой, то правой ноздрей примерно каждые 90 минут (от 65 до 150 минут). Уровень активности полушарий головного мозга изменяется вместе со сменой доминирующей ноздри.\* (34-5)

В результате полученного стресса и выброса большого количества адреналина происходит нарушение носового ритма. Постоянное его нарушение может вызвать депрессию, общее недомогание, хроническую усталость, а также психосоматические и физические заболевания. Если же носовой ритм не нарушен, мы чувствуем себя замечательно, у нас отличное настроение, и мы остаёмся здоровыми. Важнейшее значение для сохранения здоровья на всех уровнях имеет поддержание основной ритмической синхронизации нервной системы.

С помощью Кундалини йоги, Пранаямы и мантра медитации мы можем развивать и регулировать природные ритмы, укреплять и восстанавливать обе составляющие вегетативной нервной системы, а также создавать и использовать возможности иммунной системы для исцеления.

## **Шишковидная железа**

Шишковидная железа является одной из загадок человеческого организма. Она является крошечным кусочком ткани посередине мозга. Она выделяет гормоны, которые регулируют половое развитие. Зачастую шишковидную железу считают совершенно бесполезной после достижения человеком полового созревания. Но с этого возраста с помощью дыхания и звука можно активировать её функции высшего порядка. Частота и глубина дыхания, а также *степень, ритм, интенсивность и последовательность звука особенно важны для стимуляции функции гипофиза и её интеграции с деятельностью ещё более таинственной железы, называемой шишковидной.* (34) Просто замедление дыхания и глубокое дыхание могут существенно изменить состояние сознания, здоровья и настроения.

Если мы замедляем дыхание до 4 циклов в минуту или делаем по крайней мере 8 глубоких вдохов, то тогда создаётся связь между гипоталамусом, гипофизом и шишковидной железой. Выделяется секрет, называемый **Амрита, или внутренний нектар**. Вся нервная система активизируется, когда разливается этот нектар. Ускоряются функции организма, увеличивается жизненная энергия, быстрее работают нервные реакции, и усиливается ток крови ко всем частям тела. Обрушившийся поток гормонов мы ощущаем как волны экстаза.

Это слишком часто скрываемая потенциальная возможность открывается тогда, когда достигается синхронизация функций мозга/тела. И это при полном отсутствии наркотиков, систем верований. Наше тело само вырабатывает наркотические вещества, когда мы выполняем определённые движения, дышим определённым образом и произносим активизирующие звуки. Гормоны гипофиза и шишковидной железы создают состояния радости и счастья.

### **Связь тело/ум/эмоции**

Понимание невероятной работы ума/ тела/эмоции и того, как они взаимодействуют друг с другом посредством ритма, движения, звука и дыхания, помогает нам осознать, насколько в действительности чуткая и отзывчивая система нашего организма. Мы испытываем чувство глубокой признательности за то, благодаря мощным инструментам Кундалини йоги и Наад можем участвовать в создании ментальной, эмоциональной, физической и духовной реальности. Мы можем только с трепетом наблюдать, как в этих технологиях синхронизированные движения, ритмы, позы, звуки и ритмы дыхания достигают потрясающих эффектов и глубоких кардинальных изменений сознания. Мы можем использовать эту технологию, чтобы обрести понимание самого себя, чувства целостности, равновесие, счастье и благополучие, а также – чтобы прийти в гармонию с полем Вселенной.

### **ВИДЫ ЗВУКОВ И МАНТР**

В Кундалини йоге и Шабад Гуру можно выделить три основных вида мантр. Многие мантры являются комбинацией трёх основных формул. Йоги Бхаджан заострял внимание на том, что для достижения душевного равновесия, нам необходимо использовать эти основные формулы.

#### **Бидж мантры**

Бидж мантры являются семенными. Бидж мантры сеют семена в бессознательном. Основная семенная мантра Кундалини йоги – CAT NAM.

**Примеры:** CAT NAM и ХАР.



### **Аштанга мантры**

Аштанга мантры имеют восьмичастное деление, или восьмичастный ритм. Естественное движение Кундалини восьмичастное. Каждая из восьми частей вибрирует определённый аспект качества сознания.

#### **Примеры:**

ЭК ОН(Г) КАР САТ НАМ СИРИ ВАХЕ ГУРУ

РА МА ДА СА СА СЭЙ СО ХАН(Г)

ЭК ОН(Г) КАР САТ ГУР ПРАСАД

### **Трикути мантры**

Трикути мантры интегрируют и балансируют качества G-O-D: генерация (G), организация (O), доставка (D) или изменения.

**Примеры:** ВАХЕ ГУРУ и ХАР ХАРЕ ХАРИ

ХАР ХАРЕЙ ХАРИ и ВАХЕ ГУРУ

### **Шабады**

Шабады являются песнями просветлённых, исполняемые, в том числе, и Сикхскими Гуру. Они намного длиннее, чем основные мантры и являются частью *Сири Гуру Грантх Сахиб*.

## **ПЕНИЕ И ПОВТОРЕНИЕ МАНТР ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

Выполнение следующих указаний повысит эффективность наших усилий и надолго закрепит частоты высоких вибраций мантр в нашей памяти.

### **(1) ВНИМАНИЕ**

Фокусируйте всё внимание на звуках и том, как они ощущаются в теле.

### **(2) ПРОИЗНОШЕНИЕ**

Произносите отчётливо и точно. Не надо бормотать и мямлить.

### **(3) КОНЧИК ЯЗЫКА**

Используйте кончик языка, касаясь им верхнего нёба.

### **(4) ВИБРИРАЦИЯ**

Пусть звуки вибрируют в носовых пазухах и голове, на связках и внутри головы. Между мозгом и каналами позвоночника создаётся резонанс.

### **(5) СЛУШАНИЕ**

Слушание с полным вниманием и включённость всех органов восприятия усиливает эффект. Механическое повторение без концентрации уменьшает эффект.

### **(6) РИТМ**

Повторяйте мантру, поддерживая точный ритм. Очень важно поддерживать для каждой мантры её особенный ритм. Ритмические конфигурации каждой мантры могут быть разными, однако большинство мантр КЙ произносится на 8 счетов.

### **(7) ВНИМАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ**

Внимательное расслабление и отдача ритму, пульсации и вибрациям звуков позволяет нам настроиться на первичные звуки и влить в их поток наших беспрестанных мыслей. Таким образом, структура и последовательность первичных звуков уменьшает внутреннюю болтовню, суждения и рационализацию левого полушария. Важно держать в уме то, что негативный и позитивный умы «будут всегда рождать внутреннюю болтовню и искать чувственных ощущений». Попытки остановить мышление и достичь полной тишины бесполезны. Вместо того чтобы пытаться избавиться от мыслей, мы можем синхронизировать мысли и чувства с первичными звуками, ритмом и дыханием.

### **(8) ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОВЛЕЧЁННОСТЬ**

Мы все знаем, что не можем просто повторять заученную фразу и волшебным образом переходить из депрессии к радости. Нам необходима намного более серьёзная сила,

чтобы трансформировать настроение и способ мышления и отношений. Эта сила – эмоциональный заряд. Простое пассивное слушание звуков не даст ту трансформацию, которая нужна нам.

Слушая приятные звуки, мы можем расслабиться и войти в медитативное состояние. Однако для изменений в химии мозга необходима ритмическая эмоциональная вовлечённость эмоционального тела. Когда мы поём первичные звуки, наши клетки поглощают их частоту. Когда наши клетки удерживают высокие, связные частоты, мы более способны использовать очищающие и целительные силы звуков природы, гонга и Тибетских чаш.

### **(9) ПРОЕКЦИЯ**

Когда мы говорим, поём или повторяем мантры, то проецируем прану в мир и вселенную. Мы привлекаем к себе то, что проецируем. Осознавайте то, что вы проецируете и старайтесь проецировать из сердца и души.

### **(10) СИЛА ПУПОЧНОГО ЦЕНТРА**

Повторение многих мантр сопровождается качанием живота. Мы чувствуем связь между пупочным центром, кончиком языка и третьим глазом. Используя пупочный центр, мы добавляем звукам дополнительную пульсацию энергии. Включая в свою джаппу (повторение мантры) пупочный центр, мы излучаем проекцию и волю воина.

### **(11) ПЕРЕВОД**

Иногда нашему уму легче расслабиться, если мы понимаем значение мантры. Когда мы слушаем и воплощаем в себе священные звуки, к нам приходит и другое тонкое их значение.



***Бог живёт на кончике языка святого и мудреца. Счастье живёт на кончике языка человека. Таким образом, кончик языка – это драгоценность. Когда вы используете его, пытайтесь понять, что вы собираетесь создать. – Йоги Бхаджан***

## СОЕДИНЕНИЕ С ПОЛЕМ ВСЕЛЕННОЙ МАНТРЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДЕСЯТИ ТЕЛ

Наад Йога, или технология звука, является мощнейшим инструментом для пробуждения нейтрального ума и слияния человеческого ума с Вселенским. Развитие состояния осознанности осуществляется с помощью активизации десяти тел. Ниже приводятся функция, сам процесс и мантры, связанные с каждым из десяти тел.

Согласно свойствам вселенского поля, ♦ пробуждение происходит последовательно, одновременно и имеет эволюционный характер. ♦ Мы получаем одно и вместе с ним всё. ♦ Всегда есть нечто большее. ♦ Всё всегда именно так, как оно есть. ♦ И всё постоянно меняется.

Несмотря на то, что все мантры и Шабанды воздействуют на все десять тел, энергия и вибрации каждой мантры или шабанды особенно эффективны по отношению к какому-либо определённом телу. Их воздействие носит всеобъемлющий и совокупный характер.

### 1. Душа – единство

#### Я и поле вселенной – одно целое

У нас есть первый опыт пробуждённого сознания.

Мы на вершине вселенского ума.

Мы ощутили поле вселенной.

Она и есть безграничная реальность. Она часть меня. Я её часть. Мы едины.

Она повсюду. Мы в ней. Мы являемся частью её. Мы есть она.

Это моя душа. Это то, что моя душа чувствует.

Мы всегда в этом поле. Нет никакого разделения между ним, мною и всем остальным.

**Это переживание является нашим ориентиром.** Мы всегда будем к нему возвращаться. Опыт этого переживания будет расширяться, становиться богаче и глубже. В конечном итоге, мы сможем жить в этой реальности с пробуждённым сознанием. Это наша цель.

#### Мантры:

ЭК ОН(Г) КААР САТ НАМ СИРИ ВАХЕ ГУРУ (О, как это прекрасно ощущать единство)

**Мул Мантра** (описывает основные свойства поля вселенной)

## **2. Негативный ум – установление различия**

**Умение различать – означает умение ощущать, когда мы соединены со вселенной, а когда разъединены.**

О, я снова в «реальном мире». Мой рациональный ум снова взял под свой контроль. Я полностью в своих мыслях.

Как же я при всём этом смогу осознанно оставаться на связи с полем вселенной?

Иногда я там, и иногда – нет.

Как же мне оставаться там? Ответ содержится в нашем уме. В уме есть переключатель, а также пространство.

На втором этапе, после того, как мы приобрели свой первый опыт, мы понимаем, что нам приходится иметь дело с нашим умом.

Наш негативный ум умеет **различить**, когда мы находимся там, и когда нет.

Наш ум знает, что нами движет по пути туда, а что – по пути оттуда.

Для того чтобы удерживать осознанность души, нам необходимо расширить ум.

С чем нам необходимо работать? Со своими телами и умами.

Поза, движение, ритм, дыхание и звук.

### **Мантры:**

ВАХЕ ГУРУ, ВАХЕ ГУРЕ, (всего 7 раз) ВАХЕ ДЖИО (обеспечивает и поддерживает связь с переживанием души вселенского поля).

## **3. Позитивный ум – блаженство**

**Удержание позитивной мысли и приятного переживания, связывающего нас с полем вселенной.**

Позитивный ум способен удерживать положительную мысль.

С помощью ума мы сосредотачиваемся на природе поля вселенной и на его свойствах.

Звук и дыхание связывают наш ум и вселенский ум.

Все свойства поля вселенной приводят нас в состояние блаженства.

Давайте начнём с самого счастливого качества – блаженства!

### **Мантры:**

ЭК ОН(Г) КААР САТ ГУР ПРАСАД. САТ ГУР ПРАСАД ЭК ОНГ КААР (пробуждает благодарность)

Благодарность является одним из состояний ума, способных удержать нас на связи с полем вселенной. Мы бесконечно признательны за дар ЭК ОНГ КААР.

#### АРДАС БХАИ

Чтобы оставаться в позитиве, нам необходимо почувствовать, что у нас уже есть всё, в чем мы так нуждаемся, и что на все наши молитвы будет дан ответ. Эта молитва является просьбой к Гуру Амар Дасу и Гуру Рам Дасу об удовлетворении всех наших потребностей.

АНАНД САХИБ – песнь Блаженства третьего сикхского Гуру – Гуру Амар Даса. Щедрость, Блаженство и Красота содержатся в первых строках этого Шабада.

#### **4. Нейтральный ум – мир, беспристрастность**

**Вход для мира. Доступ к чудотворному каналу.**

Наш позитивный ум вводит нас в пространство нейтрального ума.

Нейтральный ум является порталом для связи с вселенским умом.

В состоянии нейтрального ума мы знакомимся с остальными качествами вселенского ума, таким как беспристрастность, которое помогает понять, что вселенная всегда готова нас поддержать и позаботиться о нас.

Также мы понимаем, что во вселенной нет гнева, нет страха – *нирвер* и *нирбхо*.

И поэтому неудивительна полнота блаженства. Нет ничего, чтобы могло бы вызвать в нас чувства гнева, страха или печали.

В этом пространстве становятся возможны чудеса. Нет помех, и поэтому всё синхронно.

#### **Мантры:**

ГУРУ ГУРУ ВАХЕ ГУРУ ГУРУ РАМ ДАС ГУРУ

Пробуждение смирения, исцеления и благодати, свойственных полю вселенной.

Проекция человеческого ума на вселенский и союз конечного с Бесконечным.

#### **5. Физическое тело – физический экстаз**

**Моё тело резонирует с полем вселенной. Всё тело вибрирует в экстазе.**

Обычно мы или игнорируем своё тело, или же замечаем его лишь, когда испытываем боль или дискомфорт.

А что если бы мы могли всё время всецело наслаждаться опытом своего пребывания в физическом теле?

#### **Мантры:**

АН(Г) САН(Г) ВАХЕ ГУРУ

Каждая клетка моего тела резонирует с чистейшей жизненностью Вселенной.

Потрясающе! В поле вселенной я действительно чувствую себя великолепно!

(Кундалини йога помогает нам достичь этого состояния).

ААД САЧ, ДЖУГАД САЧ, ХЭ БХЭЙ САЧ, НАНАК ХОСИ БХЭЙ САЧ

С помощью этой мантры я могу сделать вечные качества Вселенной частью своего тела. Благодарю тебя, Гуру Арджун, пятый сикхский Гуру, за эту формулу.

## **6. Нимб – ясность и проникновение**

**Проникновение в поле Вселенной. Сила молитвы.**

Свет не только в моем уме, но и вокруг всей головы.

Это освящённое пространство помогает мне проникнуть глубже в поле Вселенной.

Через это пространство я могу посылать намерения в поле Вселенной.

**Мантра:**

**Са Та На Ма**

Открывает третий глаз, интуицию, осознанность посредством сверхчувственного восприятия.

## **7. Аура – слияние**

**Слияние собственного света со светом Вселенной.**

Как удерживать собственный свет сразу во всей ауре, а не только в верхних чакрах?

Я могу расширить своё поле, и сделать это так легко, что я могу слиться с полем Вселенной.

**Мантра:**

ААД ГУРЕЙ НАМЕ. ДЖУГАД ГУРЕЙ НАМЕ. САТ ГУРЕЙ НАМЕ. СИРИ ГУРУ ДЕВЕ НАМЕ

Признавая, что Вселенная не ограничена таким понятием, как время, мы соединяем свой свет со светом Вселенной.

## **8. Праническое тело – наполнение энергией**

**Обмен энергией, отдача и получение энергии**

При помощи дыхания я могу принимать энергию в тело из поля Вселенной и отдавать её обратно.

**Мантра:**

ПАВАН, ПАВАН, ПАВАН, ПАВАН, ПАР, ПАРА, ПАВАН, ГУРУ

ПАВАН, ГУРУ, ВА-ХЭЙ, ГУРУ, ВА-ХЭЙ, ГУРУ, ПАВАН, ГУРУ

В воздухе содержится праническая энергия поля Вселенной.

С помощью дыхания эта энергия попадает в тело и оживотворяет мою сущность.

**9. Тонкое тело – гармоничный эволюционный поток**

**Слияние ментального, физического и эмоционального тел с едином танце с полем Вселенной.**

Я нахожусь в полной гармонии с эволюционным потоком Вселенной.

Моё эмоциональное тело гармонично и ритмично вливается в потоки отливов и приливов энергии Вселенной. Эмоции превращаются в молитвы.

**Мантра:**

САТ НАМ  
СА ТА НА МА  
Строчка Джап Джи

**10. Сияющее тело – царственное бесстрашие**

**Солнце души освещает всё тело и излучает сияние бесстрашной победы.**

Сияние моего оберегающего щита устраняет все преграды и беспрепятственно проходит через поле Вселенной, находя путь решения для каждой проблемы.  
Исчезают все страхи, тревоги, волнения и депрессия. Я победитель.

**Мантра:**

**Все мантры Гуру Гобинд Сингха в Джап Сахибе**

ГОБИНДЭЙ, МУКАНДЭЙ, УДААРЭЙ, АПАРЭЙ, ХАРИААН(Г), КАРИАН(Г), НИРНАМЭЙ,  
АКААМЭЙ

АДЖАЙ АЛАЙ

ЧАТР ЧАКРА ВАРТИ