

ОТ ЭПОХИ РЫБ К ЭПОХЕ ВОДОЛЕЯ

Период с 1991 по 2012 является переходным от эпохи Рыб к Эпохе Водолея. Также это переход от эпохи Информации к эпохе Осознания. Этот раздел посвящён объяснению природе перехода от Эпохи Рыб к Эпохе Водолея, и того, как мы можем к нему подготовиться.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Восхождение и Нисхождение	2
1. Восхождение и Нисхождение: изменение духовной парадигмы с помощью Кундалини йоги	6
2. Основные противоположные характеристики Эпохи Рыб и Эпохи Водолея	
Характеристики Эпохи Рыб	13
Возможности Эпохи Водолея	14
3. Древний и современный мистицизм	15
4. Сенсорная система в Эпоху Водолея	16

Дополнительную информацию вы можете найти на сайте www.yogatech.com, в разделе, посвященном изучению астрологии.

Человек Нового Тысячелетия #62: Грядёт полное изменение реальности! Уран находится в Рыбах.

«Настоящая свобода состоит в понимании того, что мне ничего не принадлежит. Всё – Твоё, о Господь!» - Йоги Бхаджан

ВОСХОЖДЕНИЕ И НИСХОЖДЕНИЕ

Гуру Раттана, Ph.D.

Кундалини – это внутренняя составляющая, которая всегда присутствует в нас.

Человек устроен таким образом, чтобы поддерживать энергию Кундалини в пробуждённом состоянии.

Но используем ли мы это свойство в полном объёме?

Что такое поток Кундалини?

Энергия Кундалини освобождается из Пупочного центра.

Она поднимается к Коронной чакре в макушке головы.

Затем энергия спускается вниз по чакрам к основанию позвоночника.

Достигнув корневой чакры, она возвращается в Пупочный центр.

Восхождение – это путь просветления.

Это опыт личного ощущения реальности существования Бога внутри каждого из нас.

Поднятие Кундалини – это расширение Божественного сознания.

Это свидетельство существования огромной, безграничной силы, являющейся сутью души.

Нисхождение это путь проявления.

При нисхождении открываются чакры.

Когда открываются чакры

наша суть собирается в характер

наши дары становятся частью поведения и поступков

наши таланты реализуются в повседневной жизни.

Нисхождение Кундалини пробуждает наш потенциал.

Он позволяет в повседневной жизни поступать с Сознанием Христа.

Путь просветления – это подъём Кундалини.

Путь проявления – это нисхождение Кундалини.

И восхождение, и нисхождение – это путь освобождения.

Путь освобождения завершает полный цикл.

Кундалини – это путь

просветления,

проявления

и освобождения.

КУНДАЛИНИ ЙОГА В МИРОВОМ КОНТЕКСТЕ

Для понимания роли и предназначения Кундалини йоги и медитации, необходимо рассмотреть их в мировом контексте. Будучи доктором Политических наук, я ясно осознаю роль Кундалини йоги на мировой арене политических изменений и в переходе от Эпохи Рыб к Эпохе Водолея. При подготовке тезисов докторской диссертации для Международного Экологического Объединения, я поняла, что для осуществления коренных изменений необходимо изменение сознания. Для того чтобы произошла смена парадигмы, совершенно не достаточно появления замечательных идей, обмена информацией или подписания соглашений.

Я начала свою ежедневную практику Хатха йоги в 1969 году, а в 1976 году – Кундалини йоги. Изменения, произошедшие во мне, помогли понять, как можно осуществить социальные преобразования. Основанием для изменения мирового сознания является смена, происходящая в сознании каждого.

Большинство людей совершенно не способны работать со своим внутренним миром. Но поскольку наша внутренняя реальность создаёт внешнюю, совершая внутреннюю работу, мы преобразуем личное и коллективное сознание. Недостаточно просто разговаривать о совершенной действительности. С помощью практики необходимо получить преобразующий опыт. Именно поэтому так важны физические занятия в йоге, которые подготавливают тело к принятию, удержанию и заземлению духовных энергий.

Дело всей нашей жизни заключается в том, чтобы поделиться с другими тем, как можно с помощью Кундалини йоги преобразовать индивидуальное и коллективное сознание. Сначала мы должны обрести гармонию и баланс в самих себе. А затем наше личное равновесие воздействует на все взаимоотношения и, в конечном итоге, в какой-то степени – на коллективное сознание. Возвышенное массовое сознание создаёт предпосылки для организации справедливых политических учреждений и здоровых экономических систем.

ТРУДНОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА

Мы живём в нелёгкий период – период перехода от Эпохи Рыб к Эпохе Водолея. Переходы таких масштабов всегда влекут за собой кризисы и хаос, но также и предоставляют массу прекрасных возможностей. Эпоха Водолея предлагает нам **выбор между хаотичной революцией и мирной трансформацией**. Если мы возьмём на себя ответственность за эволюционное развитие, то каждому человеку представится возможность

*обрести контакт со своей душой и начать доверять себе;

- *жить в гармонии с самими собой, другими и с Планетой;
- *ощутить единение со всем живым;
- *установить непосредственные отношения с Бесконечностью;
- *чувствовать радость, уверенность и целостность.

Для достижения всех этих целей нам необходимо **переключить наше внимание от внешнего к внутреннему**. Чтобы не заблудиться на жизненном пути, нам необходимо сверяться с внутренним навигатором, которым является доверие себе. Самосовершенствование требует перемещения за пределы личности к подлинности души и пробуждения нашего медитативного ума, чтобы мы могли получать внутренние указания и следовать путём своей души.

ПЕРЕХОД ОТ ЭПОХИ РЫБ К ЭПОХЕ ВОДОЛЕЯ – ДУХОВНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

При переходе между Эпохами происходят многочисленные глубочайшие изменения. Крупные корпоративные скандалы и последующее осуждение тех, кто всегда был ограждён от обвинений своим положением и деньгами, говорит нам о том, что теперь уже невозможно прикрыться титулом и статусом. Теперь каждый должен нести ответственности за свои действия, за свой характер. Мы вырастаем из рамок родового сознания. Для того чтобы понять, кем мы являемся, нет больше необходимости присоединяться к той или иной группе. Налаживая связь со своей душой, мы обретаем свою подлинную индивидуальность.

Переход между эпохами сопровождается **духовной революцией**. Духовность более не является привилегией элиты. Она доступна каждому. Теперь мы должны не бежать от физической действительности, а наоборот – уметь осознанно поддерживать себя в городской среде, чтобы нам было комфортно.

Большинство духовных практик были разработаны под воздействием различных обстоятельств и служат разным целям. Так, практика йоги и медитация были созданы специально, чтобы уйти от повседневной жизни. Но теперь же мы учим тому, как уметь оставаться заземлёнными и как интегрировать духовные энергии в тело. Перед нами стоит задача адаптировать древнее учение к потребностям городских жителей и ответить требованиям Эпохи Водолея.

ПРЕИМУЩЕСТВА КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Кундалини Йога – очень мощная технология, используемая для достижения сознания Водолея. Но также нам необходимо знать, КАК практиковать Кундалини Йогу, чтобы избежать превращения в «духовную личность», неспособную проявлять себя в повседневной жизни и управлять собственной действительностью. Я практиковала

Кундалини йогу годами и не понимала, что прежде всего мне необходимо быть внимательной к тому, что чувствует моё тело. В конце концов, я поняла, что невнимание к моей личной энергии привело к тому, что она блуждала в пространстве, служа многим благим целями, но не моим собственным. Отсутствие внимания к самой себе привело к низкому уровню проявления себя в мире. И, несмотря на то, что несколько лет я выполняла медитации на процветание, данные Йоги Бхаджаном, мой кошелек был пуст.

Чтобы вкусить все плоды Кундалини йоги, нам необходимо знать, как использовать высвобождающиеся в теле энергии. Чтобы вселенские энергии могли проявляться в нашей жизни, нам так же необходимо научиться работать с ними. Самые основные энергии представляют собой женскую и мужскую полярность. И наша сила, и наша слабость – в этих двух фундаментальных энергиях. Поэтому каждому из нас необходимо научиться работать с вселенскими полярностями, создавая стабильность, поток и гармонию в душе, и быть функциональными в повседневной жизни.

ВОСХОЖДЕНИЕ И НИСХОЖДЕНИЕ

Древние технологии по практике йоги были созданы для того, чтобы поднять Кундалини, ощутить присутствие Бога, и при этом отстраниться от реальной жизни. Восхождение – это мужская составляющая духовного пути. Духовная революция состоит в том, что к восходящей составляющей добавляется ещё и нисходящая. Нисходящая часть, путь проявления – это женская полярность. Нисхождение заземляет нас в физической реальности и в теле. Оно сталкивает нас лицом к лицу с проблемами, программами, верованиями и эмоциями. Это изначально не очень популярная часть нашего духовного пути. Но как только мы понимаем, что именно здесь находится наша энергия для реальной жизни, для проявления себя, для воплощения своей души, для полного нашего расслабления и ощущения своей целостности и сути, а также для процветания в Эпоху Водолея, то мы начинаем принимать всю глубину и красоту своих внутренних переживаний.

Мы должны научиться тому, как использовать Кундалини йогу для интегрирования опыта женской и мужской полярностей в своих личных жизнях. По мере того, как мы овладеваем энергетическими навыками создания в себе настоящей внутренней алхимии мужской и женской энергий, мы создаём основание духовной алхимии во всех своих взаимоотношениях. По мере изменения внутренних и внешних взаимоотношений, мы станем свидетелями воздействия внутреннего баланса на мировое коллективное сознание. Вот так духовная революция и создаёт политическую революцию.

ВОСХОЖДЕНИЕ И НИСХОЖДЕНИЕ: ИЗМЕНЕНИЕ ДУХОВНОЙ ПАРАДИГМЫ С ПОМОЩЬЮ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Изучение мною роли женственности началось, когда я готовила тезисы докторской диссертации для Международного Экологического Объединения. Тогда мне стало понятно, как формировалось мировоззрение человека, как выявлялись проблемы, и какие решения предлагались. Я определила два основных мировоззрения – (1) технический подход, который в основном отражается в определённости, эмпирической науке, в мужском доминирующем менталитете и (2) структурный подход, который характеризуется поиском глубинных причин и фундаментальных взаимосвязей.

Мне стал ясен тот факт, что первопричиной экологической катастрофы является обесценивание нашей культурой всего женского – Земли с её богатейшими ресурсами, женщин, своих тел, эмоций и чувств. И тогда я сделала вывод, и до сих пор придерживаюсь этого убеждения, что для решения всех мировых проблем необходимо изменение ядра нашего сознания.

Во время преподавания мною предмета «Ценности и Мировоззрение для Рационального Будущего» в Дартмутском колледже в 1977 году, я познакомилась с Йоги Бхаджаном. Я сразу же поняла, что преподаваемая им технология Кундалини йоги, может помочь в осуществлении необходимых перемен в личном и мировом сознании. На протяжении 15 лет я с большим энтузиазмом посещала Учебные лагеря женщин Хальса, которые проходили летом в Нью-Мексико. Их создал Йоги Бхаджан специально для женщин, чтобы они могли развить в себе уверенность и самоуважение.

30 лет ежедневной практики Кундалини йоги расширили моё понимание значимой, жизненной роли женской составляющей. Ниже я покажу, что её роль крайне важна не только для будущего Планеты, но и для нашего личного освобождения.

ИЗМЕНЕНИЕ ДУХОВНОЙ ПАРАДИГМЫ

Во время своего духовного путешествия человек должен не только уметь поднять энергию до высокой частоты, но также и суметь интегрировать эти высокие вибрации в своё тело, восприятие, мысли и повседневную деятельность.

- ♥ Восхождение вверх по чакрам – это путь просвещения.
- ♥ Нисхождение от Коронной чакры вниз к основанию позвоночника – это путь проявления.
- ♥ Вместе восхождение и нисхождение составляют путь освобождения.
- ♥ Восхождение олицетворено мужским принципом, а нисхождение – женским.

В практическом применении нашей задачей является освобождение, принятие, почитание нашей человеческой составляющей, которая является настолько же важной, как и слияние с Божественным сознанием. Нисхождение требует, чтобы мы позаботились о теле, проявили внимание к чувствам и своей страстной натуре, заработали достаточное количество средств к существованию, научились жить по законам природы и быть едиными с Матерью Природой.

Сегодня на Планете живёт много людей, в прошлых жизнях старцев, йогов, святых, священников, монахинь, которые достигли совершенства в восхождении, и теперь пытаюсь постичь, как же достичь совершенства в нисхождении. Мы всерьёз обеспокоены своим освобождением и искренно пытаемся постичь, что же нам необходимо сделать в этот раз. Мы все являемся участниками революционного духовного изменения парадигмы.

Исторически духовные пути всегда были мужской прерогативой. Концентрация на восхождении – это необходимый первый шаг, но не вся история. Единение со Светом просто восхитительно. Но когда применяется лишь один подход к духовности: «вверх и подальше от тела», то это ограничивает наше развитие. Он поддерживает мировоззрение, которое уже имело разрушительные последствия.

Придя к этому логическому (на самом деле не столь логичному) заключению, мы игнорируем значимость тел, как божественных орудий своих душ. Сексуальность становится «греховной». Нижние чакры признаются «плохими». Чувства перерождаются в неврозы. Человеческое существование превращается в дурную карму. Женщин игнорируют, а их роль принижается. Земля загрязнена и терпит надругательства человеческой жадности. Взаимоотношения между полами слишком часто носят характер взаимозависимости, враждебности и неудовлетворённости. Этого короткого, но неисчерпывающего списка уже должно быть достаточно, для того, чтобы поставить нас перед фактом необходимости поиска более цельного подхода к духовности.

Изменение в духовной парадигме призывают нас отказаться от игнорирования своего тела и нижних чакр. Нам нужно отбросить стратегию, призывающую уйти от действительности и признать ограниченность этой однонаправленной духовной ориентации. Сдвиг духовной парадигмы требует от нас принятия женского начала и всех её проявлений. Нам необходимо оценить всё богатство человеческого опыта, заботиться о своём теле и питать его, а также научиться жить в гармонии с Матерью Землёй.

ВОСХОЖДЕНИЕ И НИСХОЖДЕНИЕ

Целью восхождения является пробуждение нашей божественной сущности. Получив однажды достаточно Света, чтобы увидеть Истину, мы теперь можем использовать эту

высокую частоту избавления от вредных привычек, накопленных нами в спящем состоянии. **Нисхождение** является заземлением и процессом очищения, и очевидно, что эта стадия нашего развития не пользуется популярностью. Но столкновение лицом к лицу со своей тёмной (недоразвитой) стороной является единственным путём обретения силы. **Восхождение** подразумевает познание нашей истинной сущности, и поэтому мы не воспринимаем слишком серьёзно свои душевные раны. Как только мы соприкоснулись с простотой и великолепием своей души, нам становится легче освободить свою подлинность от качеств и характеристик, навязанных программой выживания, и восстановить свою Божественную идентичность.

Нисхождение не только освобождает личность; оно открывает возможность проявить себя, исходя из подлинности души. Чёткое и осознанное использование трёх нижних чакр ведёт к развитию нашего творческого потенциала. Заземлённые в идентичности души, мы в состоянии применить свои способности и таланты как внутренний капитал для поддержания себя в этой жизни и внесения своего уникального вклада в этот мир. Даже прикосновение с этой возможностью возрождает в нас страсть к жизни, преобразует отношение к жизни как к борьбе в отношение к жизни как к страстному вызову, и открывает наши сердца навстречу себе и другим.

Интегрированный процесс восхождения-нисхождения и является тем, что мы называем **одухотворением материи**. Мы живём, не стремясь больше покинуть физическое тело. Теперь мы ориентированы на то, чтобы присутствовать в божественной природе физической реальности. Жизнь становится особым недолговечным даром, воспользовавшись которым, мы можем признать Божественность физического проявления и стать участниками процесса сотворения Небес на Земле.

Это изменения парадигмы приводит к коренным психологическим и социальным изменениям. Наши бессознательные желания умереть заменяются огромной жадой жизни. Мы уважительно относимся к Земле и её ресурсам. Мы ценим жизнь каждого человека и видим важность организации образовательной системы для такой подготовки каждого человека, чтобы она или она могли внести свой уникальный вклад в развитие общества.

ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ НАЧАЛО

По своей сути внутренний духовный поиск состоит в соприкосновении с чувствами, телом и Божественным женским началом. Чтобы расширить сознание, мы должны развить в себе чувствительность к энергиям, которые мы не можем воспринять с помощью рационального дуалистического ума. «Именно через развитие нашей чувственной осознанности мы достигаем отношений на энергетическом уровне с Землёй, Вселенной, телом и душой. Подобная осознанность не является верой, идеологией или просто

хорошей идеей. Её невозможно приобрести через умственное усилие, её не может дать посредник или посторонний авторитет (это мужское). Она является непосредственным опытом (это женское), уникальным и восхитительно личным»¹. Духовное изменение парадигмы неизбежно влечёт за собой внутреннюю переориентацию от верований (мужское, ум – Эпоха Рыб) к опыту (женское, тело – Эпоха Водолея).

Мужское и женское начала свойственны обоим полам. Они являются вселенскими энергиями, танцующими на протяжении всей жизни. И мужчины, и женщины должны развивать осознанные отношения с ними обоими, чтобы обрести единство и целостность, счастье, мир и освобождение. Каждый из нас и все мы вместе можем наблюдать, что, «когда женское игнорируется или подавляется, мужское становится разрушительным, агрессивным и бесцеремонным. Когда же мужское игнорируется или не развивается, женское превращается в бедствующее, покорное и со-зависимое».² Внутренняя женская чувственность помогает каждому идентифицировать свои потребности. Мужская способность к действию помогает каждому удовлетворить свои потребности.

Короткий список мужских и женских черт, приводимый ниже, ясно свидетельствует о том, что мы нуждаемся в них обеих, чтобы соответственно функционировать в этом мире. Также становится понятно, что мы должны усилить значение и положение женского начала.

Женское-инь – женщины, Земля, эмоции, чувства, тело, нижние чакры, заземление, проявление, отношения, поток, притягательность, эволюционность.

Мужское-янь – мужчины, Дух, нейтральность, беспристрастность, ментальность, мысли, ум, линейность, трансцендентность, концентрация, индивидуальность, личная идентичность, устойчивость, вечность.³

Судьба Женщин – судьба мира, Гурураттана Каур Хальса, Ph.D. Издательство Поиск сердца, 1999

¹ Стр. 14

² Стр. 29

³ Стр. 32

НИЖНИЙ ТРЕУГОЛЬНИК

В 1970-х годах Йоги Бхаджан учил в основном тем крийам Кундалини йоги, которые очищали и усиливали первые три чакры. Главной темой моего первого руководства по Кундалини йоги, базирующегося на учении Йоги Бхаджана, «Переход к эпохе сердца» является создание основания в нижнем треугольнике для того, чтобы мы могли открыть сердца и удержать их в этом состоянии.

Если мы выбираем образ жизни домохозяина, собираемся строить отношения, заводить семьи, обеспечивать себя, почитать Мать Землю, создавать мир, пригодный для жизни, то нам необходимо быть заземленными в своих телах и связанными с физической реальностью. Кундалини йога учит нас тому, как войти в свои тела, как присутствовать в настоящем моменте времени и как наслаждаться жизнью на Планете Земля. Активируя первую чакру, мы создаём энергетическую основу, с помощью которой и осуществляется связь с телом, Землёй и физическими ощущениями.

Сбалансированная первая чакра дарит нам ощущения принадлежности и безопасности на физическом уровне, позволяет нам получать и проявлять, а также даёт глубокое понимание наших отношений с Планетой Земля. Защита окружающей среды, мудрое использование природных ресурсов и интеграция экологических проектов в политико-экономические системы – это всё является естественным результатом сбалансированной первой чакры.

НОВАЯ ФИЗИКА И ВТОРАЯ ЧАКРА

Активизация второй чакры создаёт ощущение вихря энергии, закрученного по спирали в позвоночнике. Эта энергия создаёт сама себя, она всеобъемлюща, очень динамична и притягательна. Она также является выражением энергии Кундалини в человеческом опыте.

Именно наша расширенная связь со второй чакрой содействует сдвигу парадигмы. Рациональная наука Ньютона привела нас к восприятию вселенной как чему-то стабильному, как последовательности прямых линий. Вселенная, поток крови, рост планет, и, конечно же, движение Кундалини – всё это характеризуется постоянно возникающим и развивающимся спиральным вихрем энергии. Квантовая физика вновь познакомила научную мысль с женским принципом.

Доктор Дэвид Эш, физик из Новой Зеландии, предполагает, что физика была неспособна объяснить принцип работы вселенной, поскольку ей признано существование лишь линейной волновой энергии, которая является мужской. С признанием существования кругового вихря энергии, являющегося женским, загадки вселенной могут быть разгаданы. Все элементарные частицы – электроны, нейтроны и протоны образуют водовороты света. Квантовая физика также демонстрирует нам, что вселенная построена на взаимодействии, а отнюдь не на дискретных объектах. Она пространство, а не форма.

БОЖЕСТВЕННЫЙ ТАНЕЦ

«Научное» мировоззрение, доминировавшее в течение многих столетий, ограничило наше восприятие, создало менталитет разделения и превратило закон полярности в противостояние добра и зла, мужчин и женщин, Бога и дьявола. Наша ментальная двойственность стала причиной чувства неполноценности, отверженности и разобщённости. И нам теперь жизненно необходимо совершенно осознанно ощутить высочайшие проявления как мужской, так и женской энергий в уме и теле. И тогда в нас осуществится гармоничное слияние дополняющих друг друга противоположностей, и мы сможем выстраивать здоровые отношения и единство с Божественным.

Признание женского аспекта существования отнюдь не означает переименования Бога в Богиню. Это означает, что теперь у нас в наличии полный комплект инструментов, необходимых для переживания внутри себя Божественности, воплощённой во вселенском танце полярностей. Только в физической реальности — самом плотном измерении — мужское и женское начала так резко поделены на мужчин и женщин, мужское и женское, животные и растения. Наше духовное предназначение состоит в том, чтобы пробудить и настроить Божественный танец внутри себя.

АДИ ШАКТИ – ПЕРВИЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Сикхская молитва Ардас начинается со слов «ПОСЛЕ первого ПОКЛОНЕНИЯ АДИ ШАКТИ, ПЕРВИЧНОЙ ЭНЕРГИИ». А затем молитва переходит к воспеванию десяти сикхских Гуру, которое я интерпретирую как обращение к сознанию сикхских Гуру, каждый из которых воплотил одну из Божественных сторон. Каждый из них продемонстрировал в своей человеческой жизни смирение, повиновение, равноправие, служение, самопожертвование, правосудие, милосердие, чистоту, спокойствие и величественную храбрость.

Я читала эту молитву в течение многих лет прежде, чем пришло понимание. Мать, женскую энергию чествуют и призывают ПЕРВОЙ. В тот особый день я спокойно сидела, как вдруг почувствовала себя на руках Матери. Я ощутила невероятное облегчение, моё тело начало расслабляться, и на минуту мой ум отключился. Ощущения были невероятно глубокими. Послание было очевидным. Если мы действительно ощущаем первичную энергию, которая и является невероятно тонким смешением мужской и женской энергий, то это всё, что нам необходимо. Всё, что нужно – это достичь этой осознанности.

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ПОЛЯРНОСТЕЙ В КУНДАЛИНИ ЙОГЕ

Настройка – ОН(Г) НА МО, ГУРУ ДЕВ НА МО

Практика Кундалини йоги начинается с уравнивания и утверждения как мужской, так и женской энергий.

ОН(Г) – творческий, женский аспект вселенной. НА МО – мы призываем её. Мы идентифицируемся с ней.

ГУРУ ДЕВ – божественная мудрость, мужской аспект вселенной. НА МО – мы вновь едины с ней, становясь одним целым.

ПРАКТИКУЙТЕ И ПРЕБЫВАЙТЕ

Практика, включающая ВЫПОЛНЕНИЕ асан Кундалини йоги, пранаямы и чтение мантр и пения, является мужским аспектом пути. Проявление смиренной преданности во время чтения мантр и релаксация между упражнениями являются женскими аспектами пути.

Легко можно заметить, когда мы позабаем о женских аспектах, механически повторяя мантры и выполняя упражнения. Так жаль, что мы, не совершая остановки, так и не вкусим созданный нами же чудесный нектар. Упражнения Кундалини йоги стимулируют железы внутренней секреции, укрепляют нервную систему и меняют биохимию мозга таким образом, что во время пения священных мантр вся наша сущность резонирует с частотой вселенной. Это физиологическое преобразование позволяет полностью расслабиться за очень короткий промежуток времени, а также ощутить внутреннюю гармонию.

Время, непосредственно сразу после завершения упражнения или медитации, является исключительным моментом для того, чтобы насладиться тем, что мы просто ЖИВЁМ. Это то время, когда мы отпускаем, позволяем и удерживаем свою осознанность на том, что происходит в наших физических и тонких телах. Это – то время, когда мы расширяем своё понимание и ощущения себя и своего существования. Это те моменты, когда мы просто предоставляем возможность своей динамической жизненности соединить нас с женской полярностью души.

ПРИРОДА КУНДАЛИНИ

Вселенная, должно быть, смеётся всякий раз, когда кто-то спрашивает: «Сколько времени мне понадобится, чтобы поднять Кундалини?» Кундалини воплощает женский принцип. Мы не можем её контролировать. Попытка управления означает её уничтожение. Кундалини свободна и неуправляема. Кундалини не пассивна. Она очень активна и подвижна. У неё просто свой особенный характер и собственное расписание.

Тогда, как же мы можем взаимодействовать с Кундалини? Лучше всего, если это аккуратное не прямое воздействие. Мы можем пробудить, сбалансировать и усилить своё физическое тело, чтобы подготовить его к воздействию квантовой энергии Кундалини. Мы можем учиться грациозно удерживать пространство для того, чтобы наша душа расцвела. Мы можем научиться любить и чувствовать своё тело. Мы можем узнать

больше о своей женской полярности, просто присутствуя в своих ощущениях. Мы можем развить в себе бесстрастность, расслабление и принятие. А в один прекрасный момент такой остановки мы сможем увидеть, как держим за руки Божественную Мать и спокойно сидим на коленях Матери Земли.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭПОХИ РЫБ И ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭПОХИ РЫБ

Поиск знания и информации от внешних авторитетов.

Знание зависит от религиозных и интеллектуальных систем. Догма.

За реально существующие факты принимаются лишь общеизвестные, достоверные.

Духовной основой являются религия, **верования** и вера.

Поиск искупления, основанного на верованиях в существование небес и ада.

Желание, чтобы о тебе кто-либо заботился, менталитет жертвы базируются на неспособности взять на себя ответственность за самих себя.

Ощущение внутренней пустоты по причине отсутствия связи с Божественным.

Чувство незащитности, поскольку ощущение безопасности и уверенности мы пытаемся создавать с помощью окружения, денег и взаимоотношений.

Мы не можем управлять своими эмоциями, потому как мы не принимаем их или не знаем, как можно заботиться о своём эмоциональном теле.

Мы не живём в гармонии с природой, вселенной или с собой.

Женское и мужское проявления, а также энергии дисфункциональны и искажены.

Поиск удовлетворения ведётся с помощью достижения внешнего успеха и признания. Ориентация вовне.

Поиск идентичности ведётся через идентификацию с группой.

Сознание является узким, ограниченным, трусливым и негибким. Конфликт двойственного ума.

Невежество, высокомерие, царящая ложь. Поскольку Истина не живёт в сердце, неспособность быть честными.

Жизнь – борьба. Попытка выжить, гоняясь за материальными благами и успехом.

Власть, контроль, манипуляция, интеллектуализм и идеологии.

Непоколебимая приверженность определённым системам взглядов и полная с ними идентификация/ фундаментализм.

Лидер и последователи. Богатые и бедные.

Только физическое существование, утрата, отсутствие глубины, непредсказуемое поведение.

ВОЗМОЖНОСТИ ЭПОХИ ВОДОЛЕЯ

Сам символ воды, знака Водолея, указывает на свободный поток духовного сознания или Гьян, знания.

Знание обретается за пределами какой-либо интеллектуальной или религиозной системы. Нет догмы.

Все, стремящиеся ощутить состояние истинной осознанности, смогут открыть в себе своё тонкое и сугубо личное знание.

Духовной основой являются личная и непосредственная связь и **ощущение** Божественности и Истины.

Преданность себе, рождённая из собственного опыта.

Способность взять ответственность за себя и собственную жизнь.

Поскольку установлена непосредственная, личная взаимосвязь с Божественным, приходит ощущение целостности.

Чувство защищённости от способности находиться на связи с собой и признавать себя и подлинность Души.

Мы учимся уважать эмоции и воспринимать их как послания своей души.

Живём в гармонии с природой, вселенной и с собой. Движение души в одной потоке со вселенной рождает ощущение взаимосвязи и единения.

Ценятся и женская, и мужская составляющие, они проявляются в своей истинной природе.

Удовлетворение приходит через любовь к себе и самореализацию. Внутренняя ориентация.

Обретается собственная идентичность, ощущение Самости. Жизнь полна восторга от этого осознания.

Расширенное сознание, открытость и смелость.

Самосознание, пробуждённые интуитивные способности, жизнь и осознание в настоящем моменте.

Не нужно спешить и суетиться. Жизнь по закону притяжения.

Почитание индивидуальности и способности каждого служить великому целому.

Принятие каждого пути как пути, ведущего к Истине.

Все ориентированные вовнутрь люди служат развитию общества в целом.

Чистота присутствия – это защита и источник непрекращающегося спокойствия и радости.

ДРЕВНИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ МИСТИЦИЗМ

Гуру Раттана, Ph.D

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МИСТИЦИЗМА

Путь, целью которого является развитие взаимоотношений и обретение осознанной взаимосвязи с нематериальной Божественной реальностью, называется мистицизмом. Сюда входит и технология, практикуя которую, ум, тело и эмоции становятся восприимчивыми и чувственному к эмпирическому восприятию Бесконечности. Этот опыт невозможно получить с помощью двойственного ума. Размышления, рассуждения, разговоры лишь мешают. Этот опыт приходит к нам посредством ♥ восприятия в нейтральном уме, ♥ постижения в сердце и ♥ чувствования в теле. Расширенное сознание и чувственная осознанность достигаются путём личного опыта и непосредственной связью с Бесконечностью. Они то и являются конечной целью духовного пути.

ПРОШЛОЕ – ЭЛИТАРИЗМ

- *Только для избранных
- *Технология защищена и засекречена
- *Для установления связи необходим учитель
- *Целью является отречение от физической действительности
- *Уединенные монастыри, ашрамы
- *Аскетизм – отрицание сексуальности

ДЕМОКРАТИЗАЦИЯ ДУХОВНОСТИ

- *Доступность каждому
- *Технология доступна каждому
- *Самоинициация, самостоятельное установление связи
- *Быть человеком в физическом мире
- *Домохозяин, семьи в городских условиях
- *Интеграция сексуальности и духовности

- *Игнорирование нижних чакр, сексуальности, паралич духовности
- *Потеря идентификации с Бесконечностью (верхние чакры)
- *Мужская полярность, ментальный фокус, управляемые мужчинами
- Страх женского, женщин

- *Все чакры должны быть пробуждены, а энергия использована и интегрирована
- *Развитие личной идентификации и талантов
- *Почитание женского, его включённость
- Почитание женщин

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

- * Бог вне нас
- *Необходимость в посредниках
- *Спасение основывается на вере
- *Личная зависимость от внешних авторитетов
- *Цель – управлять людьми

ВОЗМОЖНОСТИ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- * Бог внутри каждого живущего
- *Доступна непосредственная связь
- *Свободный непосредственный опыт
- *Личная свобода и независимость
- *Люди должны спасти Планету

РЕЗУЛЬТАТЫ – экономические, политические и социальные структуры изменяются.
ПОЧЕМУ СТАЛО ВОЗМОЖНЫМ – В течение тысячелетия планетарная энергия была плотной. Ныне Планета наполняется Светом, доступным всем. Частота Планеты поднимается вверх к сердечной чакре.

- *Ложь воспринималась, поскольку повсюду царили невежество и страх
- *Позиция жертвы
- *Эксплуатация, манипуляция, контроль
- *Судьба, нет возможность выбора или принятия ответственности

- *Открыта Истина
- *Принятие на себя полномочий и обязательств
- *Власть и совместная деятельность
- *Со-творение, выбор, ответственность

СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА В ЭПОХУ ВОДОЛЕЯ

3 апреля 2001
Гуру Раттана, Ph.D.

Одной из главных тем более чем двух тысяч лекций Йоги Бхаджана была тема развития сенсорной системы человека. Далее я приведу некоторые записи его лекций. Приведённая ниже лекция записана и отредактирована мной 1 августа 2000 года. Этот материал является важной точкой соотнесения для последующих одиннадцати переходных лет от эпохи Рыб к эпохе Водолея.

Наши личные отношения со своей собственной энергией – жизненно важная составляющая сенсорной системы. Ведь, в сущности, развитие чувствительности к энергии, которая проявляется разными способами, и является отправной точкой на пути к осознанному пониманию. Я рассматриваю эту тему с разных точек зрения в своих астрологических статьях «Вестник Эпохи Сердца» (публикация русского перевода статей началась на сайте в Интернете www.gururattana.yxp.ru).

Когда вы найдёте именно те темы, которые откликаются в вас, используйте их для установления тесных взаимоотношений с собой на энергетическом уровне. Поступая таким образом, вы эффективно воплотите новые энергии и приметите участие в переходе к Эпохе Водолея. Это эпоха глобальных перемен. И я молюсь о том, чтобы вы могли насладиться мощью, позитивной энергией сердца и возможностями, доступными тем, кто настраивается на новую энергию и прибывает в ней с благодарностью и признательностью.

СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

В эпоху Водолея сенсорная система человека будет представлять собой наибольшую ценность. Мы можем развить свою сенсорную систему, осознанно соединяясь с дыханием, укрепляя нервную систему, активизируя систему желез, уравнивая эмоциональные энергии и направляя энергию ума к интуитивному восприятию. По мере того, как в нас растёт тончайшее понимание своей сути, мы обретаем ощущение полноты, которое позволяет нам испытывать огромное удовлетворение. Мы начинаем чувствовать свою собственную Божественность. Мы ощущаем: «Это я». У нас появляется способность быть спокойными, сдержанными, удовлетворёнными и искренними. Мы больше не испытываем потребности, навязанные снаружи, поскольку полностью утверждаемся в себе, познавая всю глубину своего существования.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

По мере постижения нами сути нашей личности, нам открывается наше предназначение. У всех есть свое собственное предназначение. Становится ясным то, зачем мы здесь. Наша работа заключается в том, чтобы путём осознанной медитации понять его. По мере обретения ощущения завершенности и гармонии внутри себя, энергия, которую раньше использовали для возмещения ограниченного восприятия и для утверждения вовне, теперь будет использована в целях привлечения необходимого нам для того, чтобы внести свой уникальный вклад в этот мир.

Эпоха «иди-и-возьми» подошла к концу. Быстрыми шагами приближается Эпоха Притяжения. Притяжение осуществляется как результат отношений, вышедших на новый уровень общения с Божественным. Бог больше не будет восприниматься как некая сила вне нас. По мере достижения единства с энергиями вселенной, мы понимаем, что мы участвуем в совместном процессе творения своей осознанностью, своими вибрациями.

Божественное больше не будет тем Богом, которому мы поклонялись. Мы непосредственно ощутим Бога, работающего через нас и для нас. И мы испытаем эти новые взаимоотношения посредством своей сенсорной системы. С помощью своей восприимчивости мы соединимся с энергиями вселенной. Мы почувствуем то, что Бог творит через своих созданий (нас)! Мы будем учиться создавать вибрации того, в чём мы нуждаемся, таким образом, чтобы это могло у нас появиться. Если мы будем спокойны, в то всё, в чём мы нуждаемся, придёт к нам. Если у нас будут ясные намерения, то Бог, живущий внутри нас, ответит на наши молитвы.

СДВИГ СОЗНАНИЯ ПРОИСХОДИТ ИМЕННО В НАСТОЯЩЕМ

Йоги Бхаджан говорил, что сенсорная система и интуитивное знание у всех людей планеты развиваются автоматически. Трудность состоит в том, что большинство людей ни культурно, ни эмоционально просто не готовы к этому сдвигу в понимании. Мы сразу узнаем, если кто-нибудь будет манипулировать нами. Мы поймём, если кто-нибудь солжет нам, и узнаем, что они думают в действительности. Этот сдвиг в сознании станет причиной возникновения чувства огромной уязвимости и развития умственных и нервных расстройств. Станет невозможным выживание с помощью манипуляции и контроля. Только представьте себе, каково будет воздействие интуитивного знания истины на личные взаимоотношения, а также на экономику и политическую систему.

На личностном уровне, если люди не дисциплинируются, они не смогут обращаться с усилившейся энергией и не справятся с её влиянием. В последующие 11 лет «Мы будем сталкиваться с людьми, становящимися опустошёнными, обеспокоенными, не выдержанными, не имеющими достаточно терпимости и очень скандальными» (Йоги Бхаджан). Вместо того чтобы направить энергию на проявление, люди будут использовать давление, которое они испытывают, как повод для выпивки, приёма наркотиков или же будут искать способы внешнего стимулирования, чтобы компенсировать это давление. Те, кто не смогут удерживать энергию в своих собственных телах, предадутся чувству безысходности и отчаяния. Те же, кто смогут удерживать энергию высокой частоты, станут сильнее и ощутят настоящее блаженство. Они будут знать, что этот момент – самый лучший для жизни. Они будут наслаждаться собой в настоящем и обретут подлинную любовь и радость. Они сделают переход из Эпохи Рыб «Я верю и поэтому знаю» к Эпохе Водолея «Я ощущаю и поэтому знаю».

КАК МЫ МОЖЕМ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЮ СЕНСОРНУЮ СИСТЕМУ?

Йог Бхаджан предложил нам следующее:

- Будьте людьми молитвы
- Позвольте осуществиться глубинному ощущению
- Внутри себя найдите свою собственную идентичность
- С самими собой будьте предельно честными, открыты и искренними

- Учитесь самоконтролю
- Учитесь удерживать свою энергию
- Развивайте внутреннюю удовлетворённость
- Если существует выбор, выбирайте позитивное
- Определите свое назначение и служение
- Вырабатывайте характер, взгляды, и развивайте вежливое отношение
- Уравновесьте себя, чтобы вам не требовались внешние факторы для компенсации
- Оставьте привычку манипулировать и контролировать
- Когда вы чего-то желаете, четко сформулируйте, просите, оставайтесь спокойными и позвольте желаемому войти в вашу жизнь
- Развивайте медитативные способности, чтобы уметь ожидать и различать то, что к вам приходит
- Совершенствуйте взаимоотношения с действующим Богом, пребывающим и живущим внутри вас.

Чтобы найти подлинных себя, нам необходимо определить свою глубину и измерение. Когда мы определяем понятие СЕБЯ, нам открывается направление. Для достижения своего предназначения необходимо направление. Нужно взять на себя обязательства и иметь внутренний стержень, чтобы преодолеть расстояние до цели нашего предназначения. – Гуру Раттана

Нет ничего более яркого, более прекрасного, более щедрого, более замечательного, чем ваша собственная живая душа. Соприкоснитесь с её теплотой, любовью, красотой. – Йоги Бхаджан

Чтобы уметь определять, что для вас представляет наибольший интерес, вы должны познать самих Себя и уметь слушать свою Душу. – Гуру Раттана