

Предисловие

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

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

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

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

Учитель всё сказал одним простым жестом.

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

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

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

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

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

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

Благодарности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Смиренно ваша,
Шакти Парва Каур Хальса
Август 1998 г.

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

Раздел 1

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

и кое-что,
что можно попробовать

Прежде чем начинать...

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

Итак, начнём

Как читать эту книгу

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

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

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

«Делать – значит верить».

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

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

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

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

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

Не обязательно читать книгу по порядку (хотя это предпочтительно), однако я советую вам, когда закончите, ещё раз перечитать последовательно первые пять глав. Они дадут вам хорошую основу для того, чтобы начать. А затем, если захотите, можете заглянуть в **ОГЛАВЛЕНИЕ** и выбрать то, что больше всего привлечёт ваше внимание. Книга состоит из двух частей: первая часть – «**То, что нужно знать**» (и кое-что, что можно попробовать), и вторая часть – «**Что можно делать**». Эта книга не может быть пошаговым руководством, потому что она о жизни, а наша жизнь проходит на многих разных уровнях, двигаясь одновременно во многих разных направлениях. Мы одновременно живём физической, ментальной и духовной жизнью. Эти страницы содержат план, схему для построения здоровой, счастливой и праведной жизни. Йоги Бхаджан называет это «образом жизни ЗНО». Это ваше право от рождения. Это одна из первых концепций, которую я услышала от Йогиджи, когда встретила его в 1968 году. Эта вдохновляющая концепция привела к созданию организации ЗНО. Сегодня ЗНО – это всемирная организация, насчитывающая 300 центров в тридцати пяти странах, и вся её деятельность посвящена тому, чтобы делиться этим жизнеутверждающим учением.

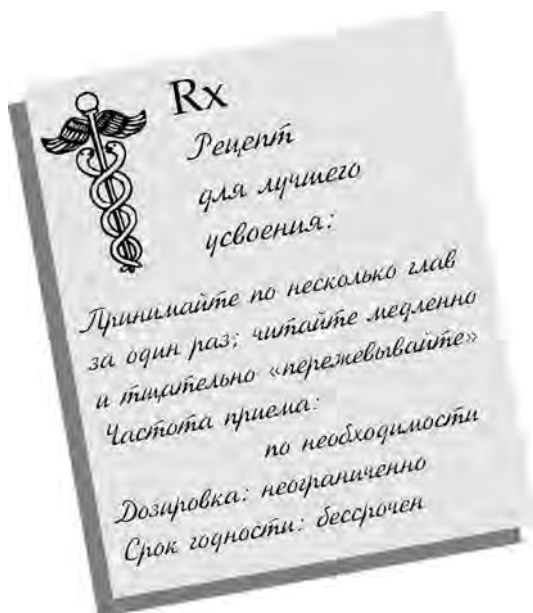
Здесь я должна остановиться и объяснить, что я имею в виду под «праведной», иначе у вас может сложиться неправильное впечатление. Быть праведным не значит «быть более праведным, чем другие». Это не значит быть ханжой. Определение слова «праведный» в йоговской традиции ЗНО довольно простое. Оно состоит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

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

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

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

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



1

О ЧЁМ ВСЁ ЭТО?

Не нужно быть «кренделем»

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

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

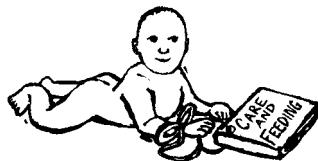
Физические упражнения Кундалини йоги составляют лишь один аспект этой Йоги Осознания. Среди многих провокационных высказываний Йоги Бхаджана есть следующее: «Если вся йога состоит только в гибкости тела, тогда лучшие йоги – это клоуны в цирке». Как бы ни было важно физическое тело, и как бы ни была желательна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

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



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

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



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

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

Наука Кундалини йоги

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

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

Дар йога

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

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

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

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

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

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

Что делает Кундалини йога?

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

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

Цель

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

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

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

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

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