

Внутреннее искусство Кундалини йоги

Гуру Раттана

УЧЕБНИК
углубленный уровень

www.yogatech.com



Оригинальное издание:
The Inner Art of Kundalini Yoga, Second edition, 2019
ISBN 978-1-888029-24-6 (англ.)

Перевод с англ.: Юлия Манько, Жанна Волкова, Анфиса Блинкова
Редакторы: Жанна Волкова, Дмитрий Волков
Иллюстрации: Энн Мари Максвелл, Джесси Бадделл
Вёрстка: Жанна Волкова, Дмитрий Волков

© Пер. с англ.: ООО «Йога Экс-Пресс»
© ООО «Йога Экс-Пресс», 2024
© Guru Rattana, Ph.D.

Оглавление

Вступление к дополненному изданию	7
Я – это я и могу быть только собой	8
Введение	11
Перспективы трансформации	13
Путешествие к сердцу	17
 ЧАСТЬ I	
I. Путешествие – общие принципы	28
Глубина, направление, пункт назначения и расстояние	28
Маршрут нашего путешествия	29
 II. Переход из Эпохи Рыб в Эпоху Водолея	39
1. Духовная революция и смена парадигмы	39
2. Восхождение и нисхождение	41
3. Сенсорная система и Эпоха Водолея	47
4. Переход к Эпохе Водолея. Лекция Йоги Бхаджана	50
Характеристики Эпохи Рыб	52
Возможности Эпохи Водолея	53
 III. Методология изменений	54
1. Пробуждение Сознания	54
2. Динамика внутренней трансформации	55
3. Строительные блоки сознания	63
 IV. Нумерология и система Десяти тел	67
1. Тело Души – свет души	67
2. Негативный / Защищающий ум: Ваш личный сторожевой пёс	68
3. Позитивный / Расширяющий ум: Оптимистичная поддержка	69
4. Нейтральный ум: Канал умиротворения	70
5. Физическое тело: сосуд души	71
6. Нимб – свет ума	74
7. Аура: благостное энергетическое присутствие	75
8. Праническое тело: чудо дыхания и жизни	76
9. Тонкое тело: тайна, которую стоит познать	77
10. Сияющее тело: наш золотой свет	78
11. Воплощение всех 10 тел: число мастера	79
Ваши персональные числа	80
 V. Исследуя ум	83
Синхронизация и решение проблем	84
1. Три ума и их роли	85

2. Источник и направление трёх умов	86
3. Оптимальная последовательность работы трёх умов	87
4. Негативный цикл взаимодействия позитивного ума и негативного ума	88
5. Некорректное использование трёх умов	89
6. Последствия застревания в негативно-позитивном цикле	90
7. Как использовать три ума по назначению	91
8. Развивая нейтральный ум и сердце	93
Ум и сознание G-O-D	94

ЧАСТЬ II

VI. Энергетический отпечаток вашей души	96
1. Астрология личности	96
2. Основы астрологии	99
3. Самопознание с помощью астрологии	101
4. Знакомство с зодиакальными архетипами	105
VII. Устойчивая и текучая полярности	112
1. Введение: мужчины, женщины и полярности	112
2. Резюме. Природа двух полярностей	114
Осознанность/устойчивая полярность (списки)	116
Чувствующая/текучая полярность (списки)	118
3. Полярности в действии	120
4. Переосмысление полярностей	123
VIII. Три модальности творения	126
1. Знаки зодиака и три модальности	126
2. Три способа действия	126
3. Три энергетические динамики	128
4. Вклад каждой из модальностей	129
5. Стратегии для каждой модальности	132
IX. Элементы/Таттвы	133
1. Выражение элементов	133
2. Устойчивые и текучие знаки, дополняющие друг друга	135
3. Элементы: их функции и техники	136
4. Функции правого и левого полушарий	137
5. Ограничения и стремления пяти элементов	138
6. Природа элементов и как установить с ними связь	140

ЧАСТЬ III

X. Сенсорная система человека и Йога осознания	142
1. Внутренняя информация и авторитет	142
2. Восстановление связи с сенсорной системы души	143
3. Йога осознания	149

4. Развивая внутреннее осознание и самоосознание	152
5. Навыки внутреннего осознания	154
6. Развивая осознание – памятка	157
XI. Пробуждение сенсорной системы	159
1. Внутреннее осознание и сенсорная система	159
2. Концентрация и внимание	160
3. Искусство смотреть внутрь	161
4. Утерянное искусство внутреннего слушания	165
5. Последовательное пробуждение сенсорных способностей	167
6. Подружитесь со своим телом	168
7. Развивая искусство чувствовать	170
8. Развивая сенсорную осознанность	172
9. Эмоциональная и чувственная осознанность	174
10. Руководство к практике Кундалини йоги	178
XII. Стадии духовного пробуждения	179
1. Это ВАШЕ уникальное путешествие	179
2. Принципы пробуждения	180
3. Стадии эмоционального пробуждения	184
4. Возрождение эмоционального тела	186
ЧАСТЬ IV	
XIII. Моя внутренняя реальность	188
1. Моя внутренняя реальность – это любовь	188
2. Ум, тело и эмоции: нарушения и танец	190
3. Реальность – это внутренняя работа!	196
4. Позвольте сиять свету своего сердца	200
XIV. Внутренняя алхимия любви: новая парадигма	205
1. Устойчивая полярность – как я люблю?	205
2. Возрождение священной женственности	206
3. Чувствующая полярность – чувствую ли я любовь?	206
4. Как ощутить текучую полярность души	207
5. Внутренняя алхимия любви	209
XV. Пробудите Кундалини с Кундалини йогой	210
1. Эволюционное пробуждение Сознания	210
2. Анатомия пробуждения Кундалини	212
3. Подготовка с помощью Кундалини йоги	214
4. Опыт Пробуждения	216

XVI. Пробуждение чакр и целостности	218
1. Непрерывная глубокая трансформация	218
2. Путешествие к Сердцу	219
3. Изменение привычек и трансформация	221
4. Удержание Священного Пространства	223
5. Чувство, заземление и удержание	225
6. Я встречаюсь с собой в своём сердце	226
 XVII. Путешествие к сердцу. Обучение осознанию	231
Руководство по обучению осознанию	231
1. Изменение привычек и трансформация	234
Набхи крийя	236
Услышать истину – интуиция: сосредоточение, центр, пробуждение и слушание	237
Крийя для шеи и щитовидной железы	239
2. Удерживая священное пространство	240
Крийя для шишковидной железы	241
Комплекс для гипофиза	244
3. Чувствование, заземление и удержание	245
Крийя для вилочковой железы и иммунной системы	246
4. Открывая сердце	247
Основные указания по открытию сердечного центра	247
Включите свет своего сердца	249
Связь с сердцем	252
Крийя улыбающегося Будды	253
Крийя для обновления	255
Глубокая медитация для открытия сердечного центра	257
Упражнения для баланса головы и сердца	259
Сердце и душа	261
Медитативный комплекс для интеграции полярностей	262
Путешествие к сердцу	263
Заключение	264
Дисциплина Души	265
 Приложение 1	
Карта вашего рождения и энергетический каталог	268
 Приложение 2	
Адаптируясь к планетарным изменениям	271
 О Гуру Раттане	273

Вступление к дополненному изданию

Эта книга, впервые опубликованная в 2011 году под названием «Внутреннее искусство любви: пробуждение с помощью Кундалини йоги», изначально создавалась в течение пяти лет как основной текст для курса подготовки учителей Кундалини йоги, которые я проводила со своей сестрой, Гуру Кири, в нашей Международной Академии Кундалини Йоги (Kundalini Rising International Yoga Academy (K.R.I.Y.A.)). Я чувствовала, что важно позиционировать технологию Кундалини йоги в контексте перехода к новой эпохе. Как учителя и ученики Кундалини йоги и других духовных дисциплин, мы извлекаем пользу, когда принимаем всеобъемлющую перспективу для понимания различных компонентов и динамики духовных технологий. Обладая способностью определить энергетическую природу жизненных проблем, мы можем лучше понять, почему делаем то, что делаем, и можем выбрать наиболее подходящие инструменты для работы по достижению своей цели – пробуждению сознания к миру и любви.

Это руководство предлагает новую духовную парадигму, которая учитывает основные различия между мужчинами и женщинами и поддерживает внутреннее расширение прав и возможностей обоих полов. Такой подход позволяет избежать ложных представлений о том, что женщинам нужно стать больше похожими на мужчин, а мужчинам нужно узнавать о своих чувствах от женщин. Основные конфликты между полами можно понять и разрешить, если мы поймём базовую динамику того, как быть женщиной или мужчиной, не пытаясь конкурировать друг с другом и не нуждаясь друг в друге для заполнения пробелов в нашей собственной психике. Будучи целостными, мы легче поймём друг друга и будем работать вместе. Мы можем наслаждаться священным партнёрством, когда и мужчины, и женщины научатся принимать себя, свою женственность, свою мужественность и друг друга из самого сердца.

Я преподавала политологию в Дартмутском университете в начале 1977 года, когда встретила Йоги Бхаджана и вошла в мир Кундалини йоги в возрасте 33 лет. Мне понравилось то, что я чувствовала после практики Кундалини йоги и дыхания Огня. Как политолога, меня соблазнило трансформационное послание Йоги Бхаджана: «Эта технология может изменить мир. Тех, кто её практикует, невозможно контролировать». Это было похоже на революцию, которую многие из нас искали в сфере международных отношений. Я поняла, что изменения в сознании лежат в основе любых реальных политических, экономических или социальных изменений. Таким образом, преподаватель университета надела тюрбан и занялась тем, что, как я теперь понимаю, является революцией сердца.

Понимала ли я всё, что говорил Йоги Бхаджан? Иногда мне казалось, что да, но большую часть времени я на самом деле не осознавала, что он пытался нам сказать. Однако я знала, что он даёт нам семена, которые, если добросовестно применять эту технологию, превратятся в жемчужины мудрости, прозрения истины, пробуждения сознания и глубокого личностного роста.

Одно я всегда знала наверняка: Йоги Бхаджан предлагал нам возможность более высоких состояний сознания и внутренних возможностей. Теперь я знаю, что он дал нам ключи, которые могли открыть сердце. Я поливала семена, которые взошли во мне, десятилетиями ежедневной практики. В этом руководстве я делюсь с вами своим опытом. Я предлагаю вам то, чему меня научил процесс самоинициации, в котором я получала внутреннее руководство от Мастеров Золотой Цепи. Я узнала, как практика Кундалини йоги и внутреннее осознание открывают двери к сердцу.

Это второе издание содержит, уточняет и расширяет первое издание. Основные изменения включают новое введение, добавление Эмоционального тела к системе Десяти Тонких тел и более полные описания 12 знаков Зодиака и 10 тел.

Я смиренно предлагаю вам эту работу любви, чтобы направить и обогатить ваше духовное пробуждение.

Любовь всем. Свет всем. Мир всем.

Гуру Раттана, Ph.D.

Июнь 2019

Путь сердца

Как определить путь сердца?

Вы узнаете по состоянию вашего ума

Вместо расчёта вы заметите осознанность.
Вместо замешательства вы осознаете ясность.
Вместо суждения вы позволите себе наблюдение.
Вместо обсуждения вы услышите тишину.

Вы узнаете по состоянию ваших эмоций

Вместо нужды вы испытаете удовлетворение.
Вместо беспокойства вы расслабитесь во вселенском потоке.
Вы узнаете эмоции как послания своей души.
Чем больше вы чувствуете, тем больше вы питаете себя любовью к себе.

Вы узнаете по успокаивающему тону

Чувства – нежность.
Намерение – мир.
Пространство – чистота.
Результат – удовлетворение.

Как я могу развивать пространство сердца?

Пространство сердца развивается в сознании.
Оно ускользает, когда вы невнимательны.
Не забывайте быть частью пространства с каждым вдохом.
Со временем вы закрепитесь в этой новой реальности.
Ваша вибрация сонастроится с универсальной частотой Любви.

Как я могу соединиться с пространством сердца?

Наслаждайтесь каждым ощущением своего тела.
Погрузитесь в плавное движение своего дыхания.
Почувствуйте, как пульс сердца бьётся в каждой части тела.
Наслаждайтесь теплом, исходящим из глубины души.

Что я испытаю в пространстве сердца?

Вы будете наполнены успокаивающей энергией.
Вы будете получать постоянную поддержку.
Вы сможете принимать любовь без каких-либо колебаний и вопросов.
Вы заметите, как сильно вас любят.

Какие критерии я могу использовать для определения пространства сердца?

Вам понравится ощущение тепла и пульсации в вашем сердце.
В сердце нет обсуждения и осуждения.
Ваше сердце говорит с добротой и правдой.
Свет вашего сердца сияет, как Солнце.
Оно одинаково излучает любовь ко всем.

Вы станете частью божественного раскрытия и потока

Вы заметите, как всё настраивается.
Вы увидите совершенство всего этого.
Вы почувствуете благодарность.
Вы будете благоговейно относиться ко всем своим дарам.

В пространстве сердца

Есть миллионы мгновений, когда можно наслаждаться жизнью.
Вас питает вечность единства.
Вы становитесь участником танца жизни.
Вы любите без особой причины.

На пути сердца мы можем наслаждаться тем, чтобы быть собой

Чем больше вы – это вы, тем больше в мире любви.
Чем больше я – это я, тем больше любви я излучаю и привлекаю.
Чем больше мы принимаем любовь друг друга, тем больше расширяются наши сердца.

Любовь – это состояние бытия

Вы любите независимо от обстоятельств и отношений.
Все аспекты вашего существа сонастроены с душой и вселенскими силами.
Вы осознаёте своё единство со всей жизнью и существованием.

В измерении сердца

Вы понимаете, что вся вселенная – это божественно организованный танец любви.
Вы наблюдаете, как этот танец проявляется во многих земных формах, и наслаждаетесь им.
Вы преображаете мир своей любовью.
Вы расширяете вселенную своей любовью.

Я – это я и могу быть только собой

Эта книга представляет собой подробное руководство к самопознанию. Каждая глава добавляет важный аспект к исследованию вашей личности (кто вы есть) и вашей цели (зачем вы здесь).

Мы изучаем себя – самореализация

Мы учимся на своём человеческом пути. Мы изучаем себя, чтобы узнать, кто мы. Наша основная проблема заключается в том, что мы не знаем, кто мы есть. Это руководство поможет вам найти свою уникальность.

Мы изучаем и ощущаем единственную в своём роде конфигурацию вселенских энергий, чтобы осознать, кто мы. Когда мы ощущаем живую динамику своего энергетического существа, то понимаем, что состоим из одних и тех же творческих вибраций вселенной, что само по себе является динамической игрой сознательной энергии. Мы переживаем самореализацию, когда пробуждаемся к единству со Вселенной.

Я только тот/та, кем только я могу быть

У вас и только у вас есть доступ к вашей истине! Только вы можете идти вашим путём. Только вы можете сосредоточиться и приложить все усилия, чтобы найти СЕБЯ. Только вы можете сделать то, что нужно, чтобы проснуться для вашего личного замысла, ритма и истины. Только вы можете настроить свой священный инструмент, чтобы испытать единство с Бесконечностью.

Только вы можете знать, кто вы и как вы. Чтобы познать себя, вы должны любить себя такими, какие вы есть. А чтобы любить себя, вы должны познать себя из самой глубины.

Ваш руководящий принцип такой: *я только тот/та, кем только я могу быть*.

Аффирмация: Я принимаю, люблю, почитаю себя и забочусь о себе. Я могу быть только собой. Я есть. Я есть.

Я делаю только то, что только я могу делать

Вы делаете то, что делаете, потому что вы – это вы. Познавая себя, вы понимаете, для чего пришли сюда. Вы определяете свою часть космической и планетарной головоломки.

Вы идёте по собственному пути творчества и судьбы: *я делаю только то, что только я могу делать*.

Кундалини йога поможет вам определить, кто вы есть и что можете делать только вы. По мере того, как вы познаете себя, вы сузите круг вариантов и получите ясность в отношении того, что вы хотите предложить. Это знание сделает вас счастливыми и принесёт умиротворение!

Вы также можете обнаружить, что вы уже на своём пути и делаете только то, что только вы можете делать.

Вы следуете тому, что приносит вам радость и покой. По мере развития и совершенствования своей сенсорной системы вы чувствуете себя легче и свободнее. Вы лучше понимаете, что для вас истинно и верно, и следуете этому.

Вы счастливы, когда являетесь тем, кем можете быть только вы, и делаете то, что можете делать только вы!

Каждый обладает ценностью

В мире, ориентированном на сердце, у каждого есть ценность. Никто не является просто статистической единицей, заменяемой пешкой, ошибкой или чем-то ненужным. У каждого из нас есть миссия и цель, уникальные для нас в этом воплощении на планете Земля. Если мы не внесём свой вклад, его не внесёт никто другой. Наш фрагмент в космической голограмме можем выразить только мы сами. Цели нашей жизни: (1) полностью воплотить свою суть, (2) испытать то, что мы пришли сюда испытать, (3) научиться тому, чему мы пришли сюда научиться, и (4) сделать то, что мы пришли сюда сделать, и предложить миру свои дары.

Видение Эпохи Водолея

Эпоха Водолея предлагает нам мыслить нестандартно. На мгновение подумайте о возможности того, что мы могли бы создать наши политические, социальные и экономические институты, чтобы по-другому организовать человеческую деятельность. Что, если бы каждый из нас предложил свои особые таланты? Основопологающей концепцией Эпохи Водолея может стать организация на основе компетентности и обмена, а не конкуренции или жадности. Наши коллективные институты могли бы быть созданы для того, чтобы помогать людям находить свои таланты, развивать потенциал и предлагать возможности для выгодного участия в достижении коллективных целей.

Свободны, чтобы быть собой

Наш духовный путь помогает нам осознать, что мы здесь для того, чтобы развиваться, расширяться и праздновать жизнь. У каждого из нас есть власть над проблемами и процессами нашей собственной жизни. Мы должны взять на себя ответственность за то, как создаём и проживаем каждое мгновение.

Путь самореализации требует умения постигать природу собственной энергии. Чтобы получить этот невербальный чувственный опыт, мы должны развить свои способности тонкого осознания. Наша уникальная жизненная сила пульсирует внутри каждого из нас. Чтобы развивать ощущение этой силы, мы можем думать о вещах, которые вдохновляют, заряжают энергией или приносят радость. Но это всего лишь страховочные колёса. Если мы будем задерживаться на них, они отвлекут нас от чистого переживания нашей жизненной силы. Наша душа сияет определённым сиянием, пульсирует определённой вибрацией и течёт в определённом ритме. Мы познаём себя, развиваем чувство присутствия и сияем своим светом, направляя осознание на манящее тепло и удовлетворение от целостной сути нашей души. Мы заряжаемся энергией, исцеляемся, расширяем возможности и реализуем себя в этом процессе.

Наш энергетический отпечаток привлекает возможности и уроки, чтобы помочь нам направлять свою жизнь, выражать себя и взаимодействовать с другими людьми и миром вокруг. Благодаря закону притяжения, энергии желания и нашему электромагнетизму, мы

привлекаем то, что нам нужно, чтобы учиться, расти и ощущать удовлетворение и целостность. Усиливая ощущение своей души, мы можем привлекать более значимые и гармоничные переживания и отношения.

Сосредоточение внимания на сердечном центре и поддержание осознания собственной энергии требуют от нас практики и дисциплины. Мы должны быть в состоянии сосредоточиться на себе. Мы должны чувствовать свою жизненность и выбирать мысли и действия, которые усиливают чувство одухотворенности. Именно из этого чувства мы подключаемся к своему уникальному творческому дару и вдохновляемся выражать его и делиться им. Кундалини йога и медитация призваны помочь нам в этом.



Одна вещь, которую вы не можете скопировать, – это душа другого человека или дух другого человека. Имеет значение только ваш дух.

– Йоги Бхаджан

