

Кундалини йога и медитация

Том 1

Начало и продвижение

Гуру Раттана

Кундалини йога и медитация. Начало и продвижение
Гуру Раттана

Перевод с англ.: Ольга Дерепя

Редакторы: Дмитрий Волков

Иллюстрации: Дмитрий Волков, Елена Влох

Вёрстка: Дмитрий Волков

© Оформление: ООО «Йога Экс-Пресс»

© Пер. с англ.: ООО «Йога Экс-Пресс», 2025

© ООО «Йога Экс-Пресс», 2025

© Guru Rattana, Ph.D.

ISBN 978-1-888029-14-7 (англ.)

Посвящается
Йоги Бхаджану,
Отцу Кундалини йоги
Эпохи Водолея



Оглавление

Приветствие от Гуру Раттаны	7
Предисловие к изданию 1989 г	9
Краткое содержание томов I и II	11
Добро пожаловать в Кундалини йогу	12
Часть I: Йога Осознания	13
1. Положительные эффекты практики Кундалини йоги и медитации	13
2. Технология трансформации	16
Как Кундалини йога создаёт трансформацию	17
Пробуждение Кундалини	18
Высокая эффективность практики Кундалини йоги	19
Глубокие изменения с Кундалини йогой	19
3. Ум и медитация	22
4. Основные техники Кундалини йоги	25
Активный и пассивный аспекты Кундалини йоги	27
5. Составление практики с учётом вашего уровня подготовки и распорядка дня	28
6. Основные рекомендации по выполнению садханы	33
7. Первые шаги и первые результаты	36
Первые шаги	36
Первые результаты	37
Что такое Кундалини?	40
Часть II: Основные техники	41
8. Замки	41
Поза и открытое сердце	43
9. Пранаяма	48
Долгое глубокое дыхание	49
Задержка дыхания	50
Дыхание Огня	52
Дыхание через правую ноздрю, левую ноздрю и попеременное дыхание через обе ноздри	53
Сегментированное дыхание	54
Дыхание пассивного осознания	54
Один цикл дыхания в минуту	55
Обращайте внимание на энергетические эффекты	55
10. Мантры – настройка и медитация	56
Здоровая, счастливая, гармоничная жизнь	59

Часть III: Жизненные вызовы и их решения	60
11. Обновление, восстановление после наркотической зависимости и пробуждение Кундалини	60
12. Избавление от зависимостей: выбрать хорошее самочувствие	62
Здоровая диета очень важна	63
13. Избавление от стресса и полноценный сон	67
14. Счастливые бёдра: физическое, ментальное и эмоциональное здоровье женщины	70
15. Для мужчин: обуздайте свою похоть	74
Забота о себе – для обоих полов	74
16. Пупочный центр	76
17. Обучение осознанности и новые открытия	79
Руководство по развитию и расширению осознанности	79
Указания по развитию осознанности	80
Осознанность и упражнение на расслабление	82
Постоянно выравнивайте позвоночник	82
18. Краткие советы для начала практики	83
Часть IV: Крийи и медитации	84
Настройка с Ади мантрой	84
Основные позы и мудры	85
Завершая занятие йогой	87
Комплекс упражнений для пробуждения	88
Комплекс упражнений для разминки	89
Набхи крийя	91
Крийя для энергетизации и расслабления нервной системы	92
Крийя спинальных энергий	93
Сат крийя	94
Крийя для поднятия духа	97
Комплекс Гуру Раттаны для улучшения работы сердечной и иммунной систем	99
Крийя для физической и ментальной активности	102
Крийя для устранения негативности	103
Основная серия дыхательных упражнений	104
Серия пранаям для баланса праны и апаны	105
Крийя «Золотое сердце»	107
Пупочный центр и энергия выделения	108
Кундалини крийя № 7	110
Крийя «Жареная рыба»	112
Крийя для устранения последствий наркотической зависимости	113

Серабанданда крийя	114
Крийя для быстрого подъёма Кундалини	115
Комплекс Кундалини для продвинутых №3	117
Крийя для пробуждения позвоночника и центрирования	119
Крийя «Счастливые бёдра»	122
Медитации	126
Долгий Сат Нам для снятия напряжения	126
Медитация «7 волн Сат Нам»	127
Медитация для центральной нервной системы	128
Киртан крийя – медитация Са Та На Ма	128
Медитация волн мозговой активности	130
Четырёхчастное энергизирующее дыхание	131
Медитация для мгновенного открытия сердечной чакры	132
Чатачья крийя для крепкого сна	132
Шабад крийя – медитация для хорошего сна	133
Маха Кал крийя	133
Медитация Шакти-Бхакти	134
Медитация для выхода из депрессии	134
Лечебная медитация для избавления от зависимостей	135
Медитация для избавления от наркотической или другой пагубной зависимости	135
Пранаяма для избавления от импульсов и мыслей, вызывающих зависимость	136
Указатель крий и медитаций	137
Возможность возвыситься	138
Книги Гуру Раттаны	139
Гуру Раттана	140

Приветствие от Гуру Раттаны

Когда я открыла для себя Кундалини йогу в 1976 году, большая часть того, что было доступно, за редким исключением, состояла из рукописных заметок, сделанных несколькими преданными учениками Йоги Бхаджана. Мы дорожили этими записями, потому что в течение многих лет не было ни официальных материалов, ни аудио, ни видео. Я также усердно делала записи на занятиях Йоги Бхаджана, которые посещала.

В середине 80-х годов, сразу после переезда в Сан-Диего, я дала одной заинтересованной ученице бесплатные занятия по Кундалини йоге с условием, что мы договоримся об обмене. Эта ученица, Энн Мари Максвелл, оказалась художницей, которая сделала все иллюстрации для моих первых четырёх книг. В 1988 и 1989 годах мы с энтузиазмом собирали крийи и медитации из моих записей и отрывков ранних записей других студентов.

Мы разделили крийи и медитации на три темы. Первым, и до сих пор самым популярным пособием, является «Переход к эпохе сердца» (сейчас это уже второе, существенно переработанное издание). Следующей была книга «Расслабление и обновление», а затем «Сексуальность и духовность». В два тома книги «Кундалини йога и медитация» вошли наши любимые комплексы из первых трёх пособий.

Мы поместили на каждую страницу столько, сколько смогли. В результате каждая из первых трёх книг содержит более 100 комплексов и медитаций на всего 200 страницах. Кстати, мы отформатировали их на печатной машинке, которая делала выравнивание полей. Мы нашли эту редкую машинку в магазине подержанных канцелярских товаров!

Настоящий двухтомник заменяет собой оригинальное «Введение в Кундалини йогу». Цель этого совершенно нового руководства – подробно объяснить основы практики Кундалини йоги и служить справочным пособием как для начинающих студентов, так и для преданных практиков и учителей Кундалини йоги.

После почти четырёх десятилетий ежедневной личной практики, преподавания и писательской деятельности, посвящённой Кундалини йоге, я могу поделиться своим опытом, ответить на множество вопросов и рассказать об этой богатой и всеобъемлющей технологии.

Моя личная история

Мне часто задают вопрос о том, как я начинала. Мне было 25 лет (в 1969 году), когда я приехала домой из аспирантуры на каникулы. Мама встретила меня с большим энтузиазмом:

- Угадай, что я открыла?
- Что?
- Йогу!
- А что такое йога?

Она показала мне три упражнения: позу Кобры, позу Лука и позу Саранчи. Я чувствовала себя великолепно! Я делала эти упражнения каждый день, и каждый день после этого чувствовала себя прекрасно. В течение восьми лет я практиковала новые позы Хатха йоги, которым она меня учила, каждый раз, когда я приезжала домой. (Она путешествовала по США, изучая йогу, и стала первым учителем йоги на севере цент-

ральной части США, открыв свой собственный Центр самопознания в Эвансвилле, штат Индиана).

Я выполняла позы йоги в конце дня, перед ужином. В результате мне больше не приходилось полагаться на приём пищи, чтобы восстановить силы после рабочего дня и пережить остаток вечера. Занимаясь йогой, я чувствовала себя отдохнувшей и готовой к активной деятельности в вечерние часы.

Когда в 1976 году я открыла для себя и постепенно начала практиковать Кундалини йогу, то почувствовала себя ещё лучше. Зачем мне пропускать день? Мне нравится чувствовать себя хорошо! Кундалини йога познакомила меня с новой концепцией того, когда следует практиковать – перед началом дня. Я стала замечать, что примерно в пять часов дня я уже не так устаю, как раньше. Я приписала это изменение энергии своей утренней практике и особенно дыханию Огня.

Как моя мама познакомила меня с Хатха йогой, так моя сестра, Гуру Кирина, познакомила меня с Кундалини йогой. Я только что вернулась с учёбы в Женеве, в Швейцарии, и после преподавания в Дартмутском колледже в Ганновере, в штате Нью-Хэмпшир. Гуру Кирина приехала ко мне в гости осенью 1976 года. Она сказала, что познакомилась с удивительным йогом в Бостоне и что в следующий раз, когда он будет в городе, я должна приехать к ней и узнать, что такое Кундалини йога. Она показала мне несколько упражнений, в том числе прогибы позвоночника, которые я добавила к своей ежедневной практике йоги.

В феврале 1977 года Йоги Бхаджан приехал в Бостон, чтобы прочитать лекцию и провести курс Белой Тантры. В те дни занятия проходили в пятницу вечером, весь день в субботу и весь день в воскресенье. Мне понравился этот опыт, и я была впечатлена «йогом», который говорил очень толково. Мне нравились умные люди, а у этого человека было нечто такое, что превосходило ум – он был «настроен» и «включён» таким образом, что я поняла – он особенный, на самом деле необыкновенный.

Открытие Кундалини йоги и медитации и практика полностью изменили мою жизнь так, как я даже не могла себе представить, когда только начинала практиковать. Если бы кто-то сказал мне: «Однажды ты станешь духовным учителем», я бы ответила: «Что это такое?».

Я помню, как выбирала свою первую медитацию. В инструкции было написано: «Практика этой медитации изменит вашу жизнь». Я размышляла над этим утверждением около недели, пока не поняла, что она может изменить мою жизнь только к лучшему. Каким-то образом я поверила в то, что эта технология подлинная и полезная. Я сохраняю это доверие до сих пор.

Желаю вам всего наилучшего на вашем личном пути.

Много благословений,
Гуру Раттана
май 2015

Предисловие к изданию 1989 г

Впервые в истории планеты древние секреты личной трансформации и реализации доступны всем, вне зависимости от образования, социального статуса, профессии, дохода, религии, национальности, возраста или пола. Мы живём в век «демократизации духовности».

Принято считать, что науку Кундалини йоги и медитации около 50 000-70 000 лет назад разработали риши в Индии и Тибете, которые постоянно испытывали и совершенствовали движения, позы, звуки и шаблоны дыхания, активирующие разные части тела и мозга для достижения определённых результатов. Их целью было развить комплексный метод, который позволял бы людям пробудить полный потенциал, творчество и интуицию, чтобы поддерживать здоровое и полное жизненных сил тело, а также пребывать в экстазе божественного сознания.

До недавнего времени эти тайные учения передавались от учителя к избранным ученикам, которые подвергались серьёзным проверкам и испытаниям. Ученику давалась лишь одна медитация, которой он должен был овладеть в совершенстве (за 10-12 лет!), прежде чем мог (а учения были доступны лишь мужчинам) начать практиковать следующую медитацию. Кундалини йогу, вмещающую целый ряд йоговских техник, принёс на Запад и впервые представил публично Йоги Бхаджан в 1969 г. Впервые Кундалини йоге начали обучать открыто, и также впервые её техники были записаны и стали доступны всем, кто хотел практиковать.

Мы живём на критическом стыке в планетарной эволюции. Выживание планеты и человеческого вида напрямую зависит от исцеляющей трансформации сознания. Неудивительно, что Кундалини йога – один из мощнейших инструментов трансформации в мире – снова должна появиться, чтобы способствовать личностным переменам и дать нам силу для того, чтобы изменить общество в целом.

Практика духовных дисциплин, таких как Кундалини йога, способствует глобальному исцелению двумя способами: (1) когда отдельные люди отпускают страх, гнев, ненависть и разногласия и начинают испытывать уверенность, веру, любовь, принятие и спокойствие, коллективное сознание трансформируется. (2) Сознательные, сбалансированные и центрированные в сердце люди принимают сознательные, сбалансированные и любящие решения в личной, деловой и политической жизни.

По моему наблюдению, большинство из нас обладает уже достаточным количеством информации на тему «Что происходит?» с планетой и с нами. Мы мотивированы и глубоко желаем перемен! Сейчас мы ищем способ что-то изменить и по-настоящему ощутить перемены – обрести внутренний мир и милость, жить по-настоящему счастливой, реализованной и творческой жизнью, а также вносить свой вклад в создание стабильного, равноправного и мирного общества. Технология Кундалини йоги и медитации была разработана, чтобы дать нам силы сделать то, что нам надлежит сделать. Даже небольшая её 'доза' избавляет от стресса и даёт ощущение надежды и доступа к мощному источнику энергии. Усердная практика обеспечивает длительные переживания радости, внутреннего спокойствия, жизненных сил и здоровья.

Как учитель, я наблюдаю неизменную эффективность Кундалини йоги! Мне не приходилось встречать ни одного ученика, который бы немедленно не ощутил заметных перемен в своём состоянии. И я часто удивлялась тому, как мало нужно сделать новичку, чтобы уменьшить проявления хронических недугов, таких как боли в спине и бессонница. Кундалини йогу можно сочетать с психотерапией и самостоятельными

методами лечения, чтобы полностью раскрыть потенциал человека, расширить его возможности и достичь духовных целей.

Я изучала распространённые проблемы нашего времени: со-зависимость, исцеление внутреннего ребёнка, расслабление и избавление от стресса, самосовершенствование, снижение веса, сохранение молодости и красоты, любовь к себе и сниженная самооценка, преодоление зависимостей, страха, депрессии и гнева. Кундалини йога даёт человеку ментальную силу, физическую выносливость и эмоциональный баланс, необходимый для того чтобы эффективнее справляться со всеми перечисленными проблемами. Она меняет химический баланс в теле и мозге, нарушение которого изначально и запускает эти проблемы. И что лучше всего – с ней вы хорошо себя чувствуете, вы счастливы, полны жизненных сил и вам комфортно в своём теле.

Кундалини йога принадлежит всем. Это дар человечеству. Никогда ещё в истории планеты не было доступно такое количество возможностей для радикальной перемены. Сегодня испытание заключается не в том, чтобы вскарабкаться на гору, найти йогина в потаённой пещере и получить от него секретную медитацию. Вызов сегодня – обладать выдержкой, отвагой и волей, чтобы сделать первые шаги, а затем идти путём перемен. Вызов в том, чтобы практиковать доступную технологию. Как любил говорить Йоги Бхаджан, вызов и благословение – это ДЕРЖАТЬСЯ.

Суть свободной воли в том, что мы обладаем выбором. Мы можем выбирать между посредственностью и самосовершенствованием. Самосовершенствование нельзя купить или получить. О нём можно читать, думать, ему можно обучаться на семинаре, однако личная трансформация – это спорт, требующий участия! Мы получаем результаты, только при участии в игре. А быть в игре гораздо интереснее. Награды приходят, когда мы играем. Поэтому включайтесь в игру и приводите друзей. Чем больше игроков, тем лучше. Это беспроегрышная игра. Выигрываете вы – выигрывает мир. Мяч в игру!

Гуру Раттана

P.S.

Йоги Бхаджан всегда говорил, что пришёл, чтобы готовить учителей, а не собирать учеников. На своих занятиях он всех считал учителями или потенциальными учителями. Бывало, он давал нам комплекс Кундалини йоги, а затем велел идти в парк, ставить табличку «ЙОГА» и учить этому комплексу других. Он уверял нас, что ученики придут.

Краткое содержание томов I и II

Книга «Кундалини йога и медитация» представляет собой уникальное руководство для новичков, опытных практикующих и учителей.

Том I: Начало и продвижение предлагает обстоятельное пояснение основ Кундалини йоги, принесённой на Запад Йоги Бхаджаном. Руководство детально описывает техники, используемые для пробуждения Кундалини, включая:

- Замки, или бандхи
- Пранаямы, или дыхательные упражнения
- Позы и открытое сердце
- Мантры и медитации
- Крийи/комплексы упражнений, разработанные для достижения определённых эффектов

«Начало и продвижение» включает в себя основы, которые новичкам необходимо освоить и совершенствовать с годами по мере практики, среди них:

- Понимание структуры ума и медитации
- Руководство к практике Кундалини йоги
- Как составить собственную практику
- Подсказки для достижения наилучших результатов

Здесь вы найдёте крийи и медитации для преодоления стресса, зависимостей, депрессии и бессонницы, для здорового позвоночника, ментальной ясности, активизации пупочного центра и открытия сердца. Вы узнаете, как направлять внимание и вести внутреннее путешествие к здоровью и счастью.

Том II: Путь к мастерству поясняет психологические, ментальные и энергетические аспекты процесса пробуждения и то, как эволюционировать от этого к сознанию души. Это руководство исследует две основные системы, которые помогают нам понять свой энергетический отпечаток и процесс просветления:

- (1) Система *Десяти тел и нумерологии* определяет механизмы человеческой осознанности и дорогу души.
- (2) Система *чакр и элементы/таттвы* обозначают жизненные вызовы и способы развития своих сильных сторон и даров.

В этом томе также обсуждаются:

- Динамика ежедневной садханы
- Фазы духовного пробуждения
- Мантры, медитации и поиск своей Гуру-мантры
- Активизация и совершенствование внутренней сенсорной системы
- Как быть самому себе терапевтом в решении человеческих проблем

Это руководство разработано, чтобы помочь вам встать на путь своего личного путешествия и добиться оптимальных результатов, а также чтобы помочь вам ощутить любовь к себе, внутренний мир и единство со всем сущим.

Добро пожаловать в Кундалини йогу

Мы благословлены тем, что нашли мощную трансформирующую технологию Кундалини йоги, принесённую на Запад Йоги Бхаджаном. Даже умеренная 20-30 минутная практика создаст значительные перемены в вашей жизни.

- Вы почувствуете себя более энергичными, расслабленными и полными жизненных сил.
- Ваша осознанность возрастет, позволяя вам замечать нюансы жизни и возможности, которые ранее ускользали от вас.
- Ваше присутствие станет более магнетическим, очищая путь и помогая вам выйти из режима боли и борьбы и переключиться на режим существования, основанный на привлечении.
- Вы наберётесь смелости, обретёте волю и разовьёте внутреннюю силу, необходимую для преодоления жизненных вызовов совершенно новым образом.
- Вы станете более осознающими.

Вы отправляетесь в путешествие к своему сознанию и открытию «Я» своей души.

Здесь что-то есть для каждого!

Кундалини йоге и медитации есть что предложить каждому, вне зависимости от возраста, уровня опыта, типа телосложения или уровня физической подготовки. Пусть вас не пугают обложки журналов по йоге, интернет-страницы или другие источники СМИ, которые показывают людей, скручивающихся в бублик. Если вы хотите быть довольны собой и улучшить качество своей жизни, то Кундалини йога для вас!

Эта технология подходит каждому, кто хочет снизить уровень стресса, стать более счастливым и расслабленным, чувствовать себя лучше, расширить свои возможности и стать более сознательным. Если вы не в форме, это отличный повод, чтобы начать, а не оправдание, чтобы избежать ощущение благополучия, которое ждёт вас. Если вы можете дышать, то, без сомнений, получите пользу от практики. Кундалини йога – не состязательный вид спорта или конкурс красоты. Это практика, которая позволяет вам чувствовать больше жизненности, заботиться о своём теле и любить себя и жизнь.

Приглашаю вас присоединиться и начать. Вы удивитесь и обрадуетесь тому, насколько легко начать практику и повысить ощущение благополучия. Это руководство детально поясняет, что делать и как направлять внимание. Как только вы освоите основы, вам, возможно, захочется обратиться к таблице в Приложении, чтобы изучить список упражнений, йогических комплексов и медитаций, приведённых в соответствии с их функциями, эффектами и степенью сложности.