

Нирвер Сингх Хальса
Десять Тел Сознания

издание 3-е, дополненное, 2009 г.

ISBN 0-9640563-0-5 (англ.)

ISBN 978-5-903084-17-3

ББК 75.6

Нирвер Сингх Хальса: «Йоги Бхаджан открыл систему Десяти тел, путешествуя по Индии. Это очень целостная и стройная система. Когда вы успешно действуете через все эти тела, возникает парадигма успеха. Это модель роста человека. Используя нумерологию, вы можете раскрыть свои сильные и слабые стороны и получить возможность совершенствования и начать чуть больше понимать себя».

Эта книга несёт в себе и теоретическую, и практическую информацию. Каждый человек стремится к лучшему пониманию себя и тому внутреннему знанию и той уверенности, которые приходят, когда вы знаете, что делать. Йоги всегда удерживают баланс между активностью и пассивностью, между нагрузкой и расслаблением. Знание того, что нужно делать, помогает современному человеку жить в гармонии и равновесии. Эта книга содержит в себе информацию о том, что делать. И уже вам самим решать, когда вы к этому приступите.

Информация и советы, данные в этой книге, не заменяют консультации специалистов-медиков. Если у вас повышенное кровяное давление или избыточный вес, если у вас были травмы позвоночника или суставов, перед выполнением упражнений, описанных в этой книге, вам следует получить квалифицированную медицинскую консультацию.

Все права защищены. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена без письменного разрешения автора или обладателей авторского права, в том числе права на русский перевод.

Copyright 1994 Nirvair Singh Khalsa

© Перевод с англ.: Йога Экс-Пресс, 2005 © ООО "Йога Экс-Пресс"

© Художественное оформление серии: Йога Экс-Пресс, 2004

Перевод: Хари Картар Каур

Вёрстка: Дхарам Атма Сингх

Корректор: Елена Панова

Иллюстрации к книге: Юлия Руднева

формат 62х94/16. Печ.л.13
Печать офсетная. Бумага офсетная.
Гарнитура FuturisC

Отпечатано в ОАО ИПО "Лев Толстой" (Россия, 300012, г.Тула, ул. Энгельса, д.70)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	v
Благодарность	1
Предисловие	2
Предисловие к русскому изданию	3
Как пользоваться книгой	4
Десять ваших тел	6
Система нумерологии Йоги Бхаджана	9
Глава 1. Первое тело – Душа	13
Обобщение	14
Описание	16
Медитации и упражнения	20
Ментальные тела:	
Второе, Третье и Четвёртое. Обзор	29
Глава 2. Второе тело – Защищающий ум	31
Обобщение	32
Описание	34
Медитации и упражнения	38
Медитация для Второго тела	44
Глава 3. Третье тело – Проецирующий ум	47
Обобщение	48
Описание	50
Медитации и упражнения	53
Глава 4. Четвёртое тело – Медитативный ум	61
Обобщение	62
Описание	64
Медитации и упражнения	68
Медитация и второй комплекс упражнений	74
Полезные подсказки для установления регулярной практики медитации	81
Глава 5. Пятое тело – Физическое тело	93
Обобщение	94
Описание	96
Медитации и упражнения	103
Медитация Процветания для Пятого Тела	108

Глава 6. Шестое тело – Нимб	109
Обобщение	110
Описание	112
Медитации и упражнения	117
Медитация Дриб Дришти Лочина Карма крийя	120
Глава 7. Седьмое тело – Аура	123
Обобщение	124
Описание	126
Медитации и упражнения	129
Медитация для Седьмого тела	133
Глава 8. Восьмое тело – Праническое тело	135
Обобщение	136
Описание	138
Медитации и упражнения	142
Глава 9. Девятое тело – Тонкое тело	147
Обобщение	148
Описание	150
Медитации и упражнения	157
Глава 10. Десятое тело – Сияющее тело	163
Обобщение	164
Описание	166
Медитации и упражнения	172
Глава 11. Одиннадцатое тело – Все тела вместе	177
Обобщение	178
Описание	180
Медитации и упражнения	189
Медитация Ра Ма для Одиннадцатого тела	191
Глава 12. Нумерологическая интерпретация двух дат рождения	193
Глава 13. Аспекты десяти тел и одиннадцатого воплощения	203

ВВЕДЕНИЕ

Йоги Бхаджан о Десяти телах

Во-первых, вы не знаете, что у вас есть Десять тел. Во-вторых, вы не верите в то, что у вас есть Десять тел. Поскольку обладание Десятью Телами требует много работы, вы хотите, чтобы у вас было просто одно тело. Но если вы не знаете, что ваши тела в дисбалансе, вы получите плачевные последствия и результаты. И тогда вы спросите: "Почему это случилось со мной?" Это случилось с вами потому, что вы не сделали определённые аспекты своей жизни более сильными, сбалансированными и действительно настоящими.

У каждого из вас могло бы быть необыкновенно сияющее Десятое тело! Если вы не дышите правильно, а дышите только поверхностным мелким дыханием, вы можете подвергнуться насилию – не только сексуальному, но и социальному, и личному. Тогда вы скажете: "Почему люди не слушают меня?" В вашем дыхании нет силы и глубины. Вот почему. Вы говорите: "Я, я не должен был попасть в эту ситуацию. Я не знаю, что происходит". Почему? Потому что у вас не было силы Десятого тела.

Когда ваше Сияющее тело излучает свой свет, вас не только будут любить, но вам также будут поклоняться. Если вы не заработали в этой жизни почтения, то вы не заработали ничего. Женщина без почтения и мужчина без мужества – это два осла, которые просто тащат груз жизни от начала и до конца. Женщина без почтения лишена силы. Вы должны требовать почтения. Иначе вами будут пользоваться, вас будут обманывать. Вас будут вводить в заблуждение. Сущность вашей жизни – это важная составляющая вашего счастья. Польза в том, что ваша энергия будет сохраняться. Это процесс самоисцеления. У вас должен быть час для самих себя, когда вы можете сидеть и пребывать без мыслей, без желаний, без формы.

"Я есть, Я есть" – это Нимб, ореол. Вы человек, гуманное существо: *ГУ* означает ореол, свечение; *МАН* означает ум, ментальное; *СУЩЕСТВО* означает сейчас.

Когда душа хочет покинуть Физическое тело, тогда связь Физического и Пранического тел полностью прерывается, и Душа уходит вместе с Тонким телом. Это означает, что уходит ваша идентификация. Ваше Физическое тело осталось, но "вы" ушли. Мы называем это смертью.

Но понимаете ли вы, что это означает? Если в тонком плане вы становитесь чистыми и благородными, то в своих действиях вы становитесь очень тонкими – очень тонкими – вы очень близки к своей Душе. Душа и Тонкое тело тесно связаны. Между Тонким телом и телом Души существуют прямые отношения. Они никогда не покидают друг друга. Таким образом, всё тонкое и высокое, что вы делаете – высокое искусство, высокие поступки, высокая речь, всё, что не является грубым и тяжёлым – приближает вас к вашей Душе. Это достаточно простой способ достичь сознания Бога.

Если вы понимаете, что вы – это Десять тел, если вы осознаёте эти Десять тел и удерживаете их в балансе, то вся вселенная будет находиться с вами в балансе.

Из лекции Йоги Бхаджана

Йогическая анатомия – Десять тел

Что такое Десять тел?

Большинство людей идентифицируют себя со своим физическим телом и думают о себе в понятиях физиологии, или же, в лучшем случае, воспринимают себя как тело и ум. Истина заключается в том, что человек сотворён из десяти тел: физическое тело, три ментальных тела и ещё шесть энергетических тел.

1-е	тело Души
2-е	Негативный ум
3-е	Позитивный ум
4-е	Нейтральный ум
5-е	Физическое тело
6-е	Нимб
7-е	Аура
8-е	Праническое тело
9-е	Тонкое тело
10-е	Сияющее тело

Десять тел – это мощная сила души. У каждого тела есть свои дары и свои слабости.

Мы могли бы посмотреть на Десять тел через их ассоциацию с определёнными чакрами. Особенно очевидно это сравнение по отношению к первым семи телам. Однако в изучении Йоговской анатомии лучше воздерживаться от Западного стиля анализа. Помните о том, что йоговский подход обладает целостной природой. Например, говоря, что тело Души ассоциируется с Первой чакрой, мы не подразумеваем, что Душа находится в Первой чакре. Также как и то, что усиление этой чакры усилит или сбалансирует связанное с ней тело.

Ваш калибр определяется сбалансированностью ваших Десяти тел.

Вы можете усилить любое из Десяти тел, развивая в себе способность определять, какое тело находится в дисбалансе, и затем практиковать определённую технику для усиления этого тела.

Для того, чтобы понять, как проявляют себя Десять тел, полезно изучить жизни Десяти Сикхских Гуру. Несмотря на то, что Гуру были Мастерами и совершенными созданиями, в жизни каждого из них мы можем увидеть ясные примеры совершенства соответствующего тела. Попробуйте соотнести эти представления со своей собственной жизнью и жизнями выдающихся учителей из разных традиций. Это откроет внутреннюю силу, глубину и калибр в характере каждого человека.

Корни всех желаний возникают в одном из этих духовных, или энергетических, тел прежде, чем через какое-то время проявляются вовне. Таким образом, исцеляя, усиливая и балансируя Десять тел, мы также можем сделать себя более здоровыми.

Балансируя Десять тел

Кундалини йога, с её точно построенными комплексами, работает для баланса и пробуждения Десяти тел. Таким образом, практика Кундалини йоги – это доступный способ проработать все тела.

Если вы осознаёте слабость или дисбаланс в одном определённом теле и хотите усилить и сбалансировать именно это тело, то вы можете:

Выбрать комплекс Кундалини йоги, который работает с соответствующим телом или соотносящейся с ним чакрой.

Выбрать медитацию, которая работает именно с этим телом, или в которой используется мантра, усиливающая определённый аспект.

Читать учения Гуру, соответствующие определённому телу. Вы также можете изучать его жизнь и его слова.

"Учитель Эпохи Водолея"
Учебник международной программы
подготовки Учителей Кундалини йоги

НИРВЕР СИНГХ ХАЛЬСА

ДЕСЯТЬ ТЕЛ СОЗНАНИЯ

БЛАГОДАРНОСТЬ

Йоги Бхаджану,
Мастеру Кундалини йоги,
который стал источником этого учения,
Нирвер Каур Хальса
Сири Притам Бхагвати Каур Хальса
Хар Радж Сингху Хальса
Олете Диммер
Кэти Палмер
Джену Ливингстону

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга появилась в результате занятий по теме о Десяти телах и нумерологии, которые я проводил в Университете Аляски в Анкоридже.

Студенты находили этот материал интересным и захватывающим. Единственная просьба заключалась в том, чтобы я обеспечил их информацией о йоговских комплексах и медитациях в письменной форме. Я постарался передать эти описания максимально точно, сохраняя разговорную форму изложения. Если вы когда-то бывали на моих занятиях или смотрели видеозаписи моих классов, то, читая книгу, вы очень живо представите себе, как я общаюсь и разговариваю с вами. Читая строки из книги, вы почти будете слышать мой голос. Всё, что я опустил в изложении, это междометия "э-э" и "м-м", которые я часто использую, когда думаю о том, что сказать дальше.

Я надеюсь, что вы получите удовольствие от этой книги и найдёте информацию из неё весёлой, заставляющей задуматься и весьма полезной. Моя долгосрочная цель как учителя – помочь вам обрести вдохновение для регулярных занятий йогой и медитациями. Регулярная практика дала мне очень много хорошего на многих уровнях. Также я постарался представить здесь эзотерические знания в более доступной и понятной форме.

Спасибо вам за то, что вы обратились к этой книге. Её написание научило меня большему, чем я ожидал. Будьте благословенны изобилием, возвышенностью и глубокой удовлетворённостью.

– Нирвер Сингх Хальса

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Ноябрь 2004 года. Анкоридж, Аляска / Anchorage Alaska

Я пишу это предисловие для своих братьев и сестёр в России, глядя на полные достоинства горы Аляски.

Прошло сорок дней с того дня, как мой возлюбленный учитель, Йоги Бхаджан, оставил своё физическое тело для того, чтобы теперь пребывать в тонком теле. Я был в Эспаньоле, штате Нью-Мексико, в его загородном доме в то время, когда он ушёл. Воздействие его величественной жизни и сияющей славы его смерти останется со мной на всю жизнь. Невозможно сосчитать его дары, данные мне, и я глубоко ему благодарен.

Как йогин и житель Аляски я чувствую глубокую связь с русскими студентами, занимающимися Кундалини йогой школы Йоги Бхаджана. Мы разделяем это душевное качество, отточенное трудными испытаниями и питаемое верой, которую мы обращаем к Единому. Я очень счастлив тому, что книга "Десять сияющих тел сознания" теперь переведена на русский язык.

Я молюсь о том, чтобы вы могли использовать эту книгу и учения эпохи Водолея, переданные нам Йоги Бхаджаном, для того, чтобы возвышаться в сознании, расширять осознанность самих себя и жить друг для друга в служении, доброте и сострадании.

– Нирвер Сингх Хальса

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Эта книга предназначена для использования её и как курса обучения, и как справочника. Каждый человек хочет больше понимать себя, обладать спокойным внутренним знанием и уверенностью, которые приходят, когда знаешь, куда идти и что делать. Йоги всегда удерживают баланс между активностью и пассивностью, нагрузкой и расслаблением. Как житель Запада, я обнаружил, что знание того, что нужно делать, даёт мне состояние уверенности и комфорта. Эта книга содержит в себе информацию о том, что делать. И уже вам самим решать, когда вы к этому приступите.

Нумерология и полезна, и забавна. Взяв дату своего рождения, сложив все числа и сократив их до пяти значимых чисел, вы открываете для себя соответствующие тела, над которыми надо работать, если они находятся в позициях вызова, или ценить как дар, если они находятся в сильных позициях. Я думаю, что это особенно полезно в том случае, если вы чувствуете, что зашли в тупик и не знаете, что делать. Вы работаете с книгой и получаете небольшую подсказку или же восклицаете "Эврика!", когда приходит разрешение того или иного вопроса.

Также вы можете использовать эту книгу для того, чтобы лучше понимать других людей. Описания, которые я использую в разделах "Обобщение", где описываются вызовы и сильные аспекты, определённо должны быть переписаны лично ВАМИ. Я представляю свои краткие описания того, что означают числа в определённых позициях. Ваши интуиция и понимание также очень важны. Я призываю вас к тому, чтобы развивать свою способность просчитывать дни рождения ваших друзей и родственников, чтобы вы могли

точно определить значения чисел. Просчитывая нумерологию, необходимо помнить о том, что люди могут с успехом проходить через свои вызовы и сложности. Другими словами, эта информация не предназначена для того, чтобы ругать себя и других людей за слабости. Также используйте сильные стороны других людей в качестве модели. Если какая-то позиция является для вас слабой, посмотрите на того, у кого эта позиция сильная. Это поможет вам встретиться со своим вызовом.

Каждый раз, когда вы начинаете свою практику, не забывайте настроиться мантрой "Он(г) Намо Гуру Дэв Намо".

Упражнения для каждого тела представляют завершённые комплексы; эти упражнения следует выполнять в приведённой последовательности.

Я рекомендую вам использовать ту музыку, которая предназначена для того или другого тела. Я считаю, что эта музыка восстанавливает силы и возвышает.

Если вы новичок в Кундалини йоге, то впереди вас ждёт много удивительного и приятного. Я советую вам найти квалифицированного инструктора.

ДЕСЯТЬ ВАШИХ ТЕЛ

У вас есть Десять тел. Одно из них – это просто ваше физическое тело. У вас есть три Ментальных тела – Медитативный (Нейтральный) ум, Проецирующий (Позитивный) ум и Защищающий (Негативный) ум. Они выполняют три ментальных функции. Всего получается четыре. Первое тело – это душа. Второе – это Защищающий ум; третье – это Проецирующий ум; четвертое – это Медитативный ум; пятое – это Физическое тело; шестое – это Нимб, энергетическая дуга, которая находится над головой. Каждое из этих тел может проникать и взаимодействовать с другими телами. Конечно, это нельзя сравнить со слоями в луковице, хотя здесь есть некоторые её качества. Для всех этих тел существуют свои определённые позиции и места, особенно для эфирных тел. Седьмое тело – это вся аура, всё тело ауры. Восьмое тело – это Праническое тело. Прана – это энергия, которая приходит через дыхание. Девятое тело – это Тонкое тело, и десятое – это Сияющее тело. Одиннадцатое тело больше относится к нумерологии, оно означает сумму всех десяти тел. Когда мы говорим об 11 в любом из его положений, мы берём в расчёт всё, все десять тел.

Эти тела следуют не в порядке восхождения, это не так, как в иерархии Маслоу. Однако первые семь тел имеют отношение к чакрам. Это очень целостная и стройная система. У всех тел существуют их собственные функции. Это не похоже на то, как мы поднимаемся или спускаемся по лестнице. Все тела одинаково важны. Когда вы успешно действуете через все эти тела, возникает парадигма успеха. Это модель роста человека. Вот в чём заключается вся наука об этих телах. Используя нумерологию, вы можете раскрыть свои силь-

ные и слабые стороны и получить возможность совершенствоваться и начать чуть больше понимать себя.

Итак, мы ещё раз перечисляем все тела:

- 1 – Душа.
- 2 – ментальное тело защиты, или Негативный ум.
- 3 – ментальное проецирующее тело, или Позитивный ум.
- 4 – ментальное медитативное тело, или Нейтральный ум.
- 5 – Физическое тело.
- 6 – Нимб.
- 7 – Аура.
- 8 – Праническое тело, прана.
- 9 – Тонкое тело.
- 10 – Сияющее тело.
- 11 – все десять тел вместе взятые.

Мой учитель Йоги Бхаджан открыл эту систему, путешествуя по Индии. Так что я преподаю учение своего учителя. Я не придумал его сам. Я начал изучать эту систему давно, уже более 20 лет назад. Прошло почти пять лет, прежде чем я освоил её. Мой друг доктор Гуручандер Сингх Хальса, помог мне прояснить для себя эти знания. И здесь я излагаю своё понимание этой системы. Около 15 лет я разбирался во всех её сложностях. Восточная традиция учения эффективна, но иногда слишком непонятна для западного ума, такого, как мой ум. Она не выстраивается логически, её нельзя поместить в какой-либо шаблон. Йоги Бхаджан давал информацию о телах небольшими порциями в течение долгого периода времени. Действительно, это было частью учения, так что я смог освоить его наилучшим образом.

Обычно для того, чтобы действительно понять что-либо, необходимо разложить это по трём уровням. Такой трёх-уровневый процесс необходим для того, чтобы вы сказали: "Всё, теперь это моё". Вам необходимо понять это на физическом, ментальном и духовном уровнях. Под духовным я понимаю то, что поддерживает вас в потоке. Каждый раз, когда вы застреваете или цепляетесь за что-то, ваш дух убывает, ваш свет становится меньше; тогда вы останавливаетесь. Поток энергии поддерживает вас в том, чтобы двигаться и расти. Таким образом, хорошо изучать этот материал, практиковать упражнения и медитации по несколько раз так, что вы сможете прийти к своему собственному пониманию ценности этой системы. Обратите внимание на то, что ключевые слова в начале каждой главы – это высказывания Йоги Бхаджана. Изучайте эти ключевые слова. Они обладают символическим значением и могут действительно помочь вам в понимании материала.

Более того, я рекомендую вам вести свою собственную нумерологию. Читайте о своих сильных сторонах и вызовах, обусловленных числами соответствующих тел. Затем практикуйте комплексы упражнений и медитации. Начните со своих вызовов, а затем выполняйте комплексы для развития своих сильных сторон. После этого решите, что вам понравилось и что больше всего помогает вам, и ежедневно практикуйте эти техники, пока не достигнете единения с вызванными ими позитивными переменами. Я обнаружил, что последовательная практика в течение 40 дней даёт наилучшие результаты.

СИСТЕМА НУМЕРОЛОГИИ ЙОГИ БХАДЖАНА

Эта система работает с днём вашего рождения. Она очень проста, и если вы включите свою интуицию в понимание изложенных в ней идей, очень точна. Практикуйте с датами рождения членов своей семьи, с друзьями, пока у вас не появится хорошее чувство этой системы. Вы обнаружите нечто общее в числах, которые встречаются в определённых позициях у разных людей.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Проведите необходимые расчёты, чтобы определить пять значимых чисел. Всегда сокращайте число до пределов от 1 до 11.

Пример 1. День рождения 5 июня 1977 года.

Число Души = день, когда вы родились.

В примере число Души = 5.

Число Кармы = месяц, когда вы родились.

В примере число Кармы = 6.

Число Подарка вычисляется как сумма двух последних цифр года вашего рождения. В примере число Подарка = $7+7 = 14$, и далее идёт суммирование цифр числа до получения: $1+4=5$.

Обратите внимание на то, что я сокращаю размерность числа до предела от 1 до 11 посредством сложения, пока не получу число со значением не большим 11. В этом примере я складываю две последние цифры числа года (77), а потом снова сокращаю их новым сложением (14) до 5.

Число Судьбы = век и декада года, когда вы родились. Например, если год рождения 1977, то число Судьбы вычисляется как сумма $1+9+7+7=24$, и затем сумма вычисляется ещё раз: $2+4=6$.

Число Пути = все числа даты рождения сложенные вместе. Например, 5 июня 1977. Число Пути вычисляется как $5+6+1+9+7+7=35$. $3+5=8$.

Пример 2. День рождения 26 января 1950 года.

Число Души = $2+6=8$.

Число Кармы = месяц = 1.

Число Подарка = $5+0=5$.

Число Судьбы = 6. Суммирование $1+9+5+0=15$.

Далее дополнительное суммирование $1+5=6$.

Число Пути = сумма всех цифр даты рождения.

$2+6+1+1+9+5+0=24$. Сокращение: $2+4=6$.

ШАГ ВТОРОЙ

Изучите следующие представления.

Число Души – вызов.

Это число представляет вызов в представлении о себе в своём внутреннем измерении. Оно предполагает, что может отделять вас от вашей души. Также это число указывает на то, к чему нужно обращаться для достижения внутреннего покоя и что может быть ключом к успешной работе над собой. Оно говорит о том, как вы чувствуете себя по отношению к самим себе.

Число Кармы – вызов.

Это число представляет те трудности, с которыми вы сталкиваетесь во внешнем измерении вашей жизни. Оно указывает на то, что блокирует вас от проявления творчества и создания желаемой вами реальности. Оно показывает, как вас видят в окружающем вас мире, и на те сложности, которые возникают в результате этого.

Число Подарка – сила.

Представляет силу, данную от рождения. Это природный талант, который человек использует в своей жизни.

Число Судьбы – сила.

Оно представляет силу, которая проявляется в уже знакомой и успешной жизненной стратегии. Оно может указывать на определённый тип обстоятельств жизни человека и то, как он успешно с ними справляется. Это число говорит о врождённом знании и достижениях из прошлых жизней.

Число Пути – вызов.

Оно представляет в общем смысле вызов человека по жизни. Оно указывает на те действия, которые необходимо предпринимать, чтобы как можно более полно реализовать себя в этой жизни. Это то, чего человек желает для себя больше всего.

ШАГ ТРЕТИЙ

Объедините эти представления с числами даты вашего рождения и тем, как они соотносятся с десятью телами. Вы увидите, что каждое число и тело означают в каждом из пяти положений.

Практикуйте рекомендованные упражнения и медитации.

ГЛАВА 1

Первое тело - Душа

С точки зрения йогов, тело Души - это нечто очень особенное и имеющее определённый вес. Это нечто весит около унции...

Тело Души - это ваше внутреннее "я"... Когда вы связаны со своим внутренним "я", вы "следуете за своим блаженством", говорит современный мифолог Джозеф Кэмпбэлл.

ГЛАВА 1

ПЕРВОЕ ТЕЛО – ДУША

ОБОБЩЕНИЕ

Первое тело = Душа

Ключевая фраза: "Голова или Сердце"

Ключевой вопрос: "Могу ли я сострадать и могу ли я творить? Могу ли я сострадать и могу ли я проявлять творчество по отношению к самому себе и другим в своих действиях и в своём отношении?"

Личностный тип: Святой / Мудрец

Музыка: Мул Мантра в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"1" в позиции вызова

Вы можете быть излишне интеллектуальными. Вы склонны в первую очередь обращаться вовне. Вы симпатизируете вместо того, чтобы проявлять сострадание. Вы отрицаете истинные чувства и испытываете сложности с любовью к самим себе.

Число Души: Внутренняя работа над самоутверждением и самоуважением поможет вам в достижении внутреннего мира, а также поменяет направленность вашего внимания и обратит его снаружи вовнутрь. Признание своих истинных чувств и любовь к себе – вот основные вызовы, стоящие перед вами.

Число Кармы: Вас могут видеть непостоянными и переменчивыми, критически относящимися к своему непостоянству и не умеющими прощать себя; сострадательными ко всем, кроме самих себя. Вы можете быть излишне интеллектуальными.

Число Пути: У вас есть большое желание сознательно "следовать за своим блаженством" – балансировать работу сердца и головы – проявлять сострадание и творческое отношение к жизни.

"1" в сильной позиции

Вы обладаете способностью балансировать эмоциональные и интеллектуальные качества. Вы обладаете способностью взаимодействовать со своим внутренним "я" и распространять внутреннее сияние жизненной энергии. Вы излучаете свет и сострадание, вы устойчивы и постоянны.

Число Подарка: У вас есть прирождённое качество дарить свой свет каждому в равной степени. У вас хороший баланс между головой и сердцем, интеллектом и внутренним "я", ваши внешние проявления также сбалансированы.

Число Судьбы: Вы уже научились балансировать интеллект и эмоции, голову и сердце, внутренний и внешний миры. Вы научились проявлять сострадание, быть устойчивыми, постоянными, сияющими.

ПЕРВОЕ ТЕЛО – ТЕЛО ДУШИ

ОПИСАНИЕ

Первое тело называется Душа. Я знаю, что это довольно широкий термин. У многих людей существует некое смутное представление о том, что такое душа, однако давайте не будем слишком сильно зависеть от терминологии. Я предполагаю, что вы могли бы называть это каким угодно словом по своему собственному усмотрению. Дело в том, что с точки зрения йогов, тело Души – это нечто очень особенное и имеющее определённый вес. Это нечто весит около унции, что само по себе удивительно. Как может что-то, что передвигается и путешествует между пространствами и измерениями, что-то весить? Это как сгусток энергии, и оно не может быть создано или разрушено. Забавно, что многие хотят сбросить вес, но даже во время смерти вы не потеряете его полностью. И это внутреннее тело, с йоговской точки зрения, переселяется, трансмигрирует. Интересно, что, с точки зрения йоги, вся концепция умирания заключается в том, что что-то всегда остаётся, и это тело Души и Тонкое тело (Девятое тело). Во время умирания все десять тел уходят в определённом порядке. Тело Души входит в Тонкое тело, и вы двигаетесь дальше.

Тонкое тело записывает всё, что вы делаете. Вы пытаетесь скрыть что-то, но есть тот, кто всегда видит вас. Этот кто-то – вы сами! Таким образом, идея заключается в том, что всё, что вы делаете, хорошее или плохое, записывается и остаётся с вами в вашем Тонком теле, в котором, как в капсуле, находится тело Души. И когда-нибудь вам придётся отрабатывать всё, что там накопилось.

Тело Души присутствует не только сейчас, а постоянно, на протяжении всего вашего существования. Хорошая мысль – подумать об отдалённом будущем. Что произойдёт на следующей неделе? Как вы собираетесь влиять на своё будущее сегодня; как ваши сегодняшние поступки отразятся в следующем году, через пять лет, десять лет, 500 лет, тысячу жизней. С моей точки зрения, для того, чтобы воплотиться человеком, требуется 8,4 миллиона перерождений. В некоторых особенных случаях это занимает тысячи миллионов инкарнаций. Многие из этих инкарнаций достаточно быстрые, в муравьёв и других насекомых, на которых вы наступаете. А термитов на земле больше, чем каких-либо других созданий. Думаю, на каждого жителя земли приходится тонна термитов, а это очень много. Так что у вас может быть много воплощений в термитов. Это довольно неприятно. В любом случае, вы проходите через множество воплощений для того, чтобы стать человеком.

Тело Души – это ваше внутреннее "я". Ключевые слова для этого тела: "голова или сердце"; ваш ум и ваше эго или ваше сердце, любовь, сострадание, прощение, благодарность (вы все очень хорошо знаете, что такое сердечные проявления). И то, и другое должно существовать в гармонии – голова и сердце, ваше эго / ум и сострадательность; вам необходимо и то, и другое. В нашем обществе мы научены ценить интеллект и эго больше, чем идущие из сердца интуицию и благодарность.

Когда вы связаны со своим внутренним "я", вы "следуете за своим блаженством". Это выражение принадлежит современному мифологу Джозефу Кемпбеллу. Кстати, я очень рекомендую вам его работы. Вы находите то, что вам нравится делать, и то, что у вас лучше всего получается, и, будучи честными перед самими собой, вы начинаете это делать. Однако вы не выбрасываете интеллект и разумность. Если

вы пытаетесь, следуя за своим блаженством, жить благополучно, но это делает несчастными окружающих вас людей, то в конечном итоге вы не будете успешны. Вы должны учиться балансировать свой ум и желания своего сердца.

Что касается меня, то, особенно с возрастом, я всё больше думаю о том образе жизни, который я принял ещё будучи молодым. Этот йоговский стиль очень восточный, очень странный с позиции западного человека. Я отращаю и никогда не стригу волосы, я ношу тюрбан, я медитирую, я ем вегетарианскую пищу, и я принял всё это, когда был совсем молодым. Молодые люди, как вы знаете, экспериментируют, особенно если они такие же искатели приключений, каким был я. Я испробовал множество разных вещей. Но сейчас мне пошёл 4-й десяток, а к этому времени эксперименты, как правило, заканчиваются, и вы пытаетесь как можно больше походить на своих родителей. Вы пытаетесь воссоздать все элементы их жизни – вы пытаетесь жить в таком же доме, заниматься той же самой работой. Это подсознательная потребность, и в определённый момент вы действительно можете стать в некотором смысле своими собственными родителями. Особенно это вероятно тогда, когда у вас есть собственные дети. Так что, когда я привожу все эти интеллектуальные причины, почему я сделал то, что я сделал, они никак не связаны с тем, что я только что описал. Дело в том, что я нашёл свой путь, который я люблю, который наполняет меня, это путь, в котором есть душа, и я собираюсь идти по нему дальше. Это решение моего сердца и моей головы.

В этом внутреннем теле заключена большая чувствительность. Если вы не обращаете внимания на своё физическое тело, то вы не обращаете внимания на важные предупредительные сигналы. Ваше тело – это ваш лучший друг. Не замечать эти сигналы или пытаться замаскировать симптомы из-за страха – это, к сожалению, типичное отношение запад-

ного человека. Ваше негативное эго обманывает вашу интуицию и чувствительность. Это отношение отрицания. Если у вас небольшая ангина – нет проблем, пустяки. Или у вас немного повысился уровень холестерина – лучше забыть об этом и никогда не вспоминать. Зачем что-то менять, если намного легче отвернуться от этого? Недостаток внимания к себе и чувствительности – вот сигналы того, что первое тело не работает должным образом.

Другими словами, речь идёт о балансе между логическим и интеллектуальным взвешиванием и следованием своим чувствам и эмоциям на пути к самовыражению. Ваши эмоции – это ключ к лучшему пониманию себя. На них надо обращать внимание и не отрицать их присутствие. Это также можно отнести к вашему пониманию первого тела. Нельзя просто логически размышлять о существовании тела Души; вы должны ощутить его через опыт Сердечного центра и своё интуитивное "я".

В духовном смысле душа нуждается во внимании. Любопытный парадокс жизни заключается в том, что самый незначительный голос вы отдаёте тому, что, переходя из жизни в жизнь, остаётся с вами всегда. Так просто увлечься большими назойливыми нуждами эго и не узнавать, не подпитывать своё внутреннее "я". Когда тело Души находится в балансе, вы интуитивны, полны творческой энергии, солнечны, устойчивы и сострадательны. У вас есть понимание других людей. Вы можете поставить себя на место другого человека, так что вы знаете, что чувствуют другие. В то же время, истинное понимание не может вывести из равновесия ваш Сердечный центр; вы не отдаёте чрезмерно; вы не живёте только для других, забывая о себе; вы не становитесь полновиком, о который вытирают ноги – вы находитесь в йоговском состоянии баланса и равновесия.

ТЕЛО ДУШИ: МЕДИТАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ

Ниже приводится комплекс упражнений и две медитации. Обратите внимание на то, что если "1" находится у вас в позиции вызова, или вы считаете себя излишне интеллектуальным, тогда мантра – это то, что действительно вам необходимо. И не только пение и произнесение её вслух, но также и слушание. Чем больше вы можете окружить себя такой музыкой, тем больше мантр останется в вашей голове – поскольку, так или иначе, в вашей голове почти всегда крутится какая-нибудь песня. Мне нравится Боб Марли и Битлз. В редкие моменты, когда в моей голове не звучат мантры, я напеваю их песни. Они как бы застревают в уме, и чем больше вы сможете окружить себя подобной музыкой, тем лучше. Это даёт вам состояние внутреннего покоя, и не позволяет навязчивым мыслям беспокоить вас слишком сильно. Постоянное просчитывание каких-то ситуаций, расклад схем и планов, когда всё складывается не так, как вам хочется, может быть очень утомительным. Очень хорошо окружить себя мантрами в музыкальном сопровождении. Это позволит вам ровно и спокойно относиться к себе и к окружающим вас людям. В этом отношении не будет избирательности. Когда тело Души сбалансированное и сильное, вы не только ровно относитесь к своему внутреннему "я" и к другим людям, вы относитесь к себе так же, как и к другим, с одинаковым уважением и состраданием. Это и можно назвать успехом в работе с вашим Первым телом.

Таким образом, в упражнениях и медитациях для нашего Первого тела, мы будем работать на открытие Сердечного центра и построение отношений со своим внутренним "я".

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРВОГО ТЕЛА

Мантра для настройки

ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО. Пропойте её три раза для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.



01-01

Медитация с пульсом

Сядьте ровно. Положите одну руку на пульс – на запястье или, если вы не можете нащупать пульс на запястье, на горло. Сидите ровно с обычным дыханием, держите глаза закрытыми и направьте внутренний взгляд в точку между бровей. На каждый удар сердца мысленно произносите мантру САТ НАМ. Поддерживайте спокойное дыхание. Эту медитацию нужно выполнять по меньшей мере 11 минут; 31 минуту – ещё лучше; 62 минуты – совсем хорошо. Но, так или иначе, выполняйте медитацию как минимум 11 минут для того, чтобы почувствовать её эффект.



01-02

Медитация с пульсом действительно хороша для того, чтобы войти в соприкосновение со своим внутренним "я", или в том случае, если вы возбуждены или испуганы и хотите успокоиться, или если вы уже спокойны, но хотите погрузиться в это состояние ещё глубже. Всякий раз, когда вы связываете мантру с дыханием, и особенно – пульс с ман-

трой, вы можете погрузиться действительно очень глубоко к сути самого себя. Несмотря на свою простоту, это очень сильная медитация.

Прогибы позвоночника

Положите руки на колени. Мы будем делать двухфазные прогибы позвоночника. Вдохните, прогнитесь вперёд и поднимите плечи вверх. Выдохните, прогнитесь назад и опустите плечи вниз. Итак, на

вдохе поднимаем грудную клетку и плечи вверх; на выдохе – опускаем плечи и прогибаемся назад. Вдох – грудная клетка приподнимается, плечи вверх. Выдох – плечи вниз. Продолжайте выполнять 3 минуты.



01-03b



01-03a

Статическое растяжение для правой и левой ног

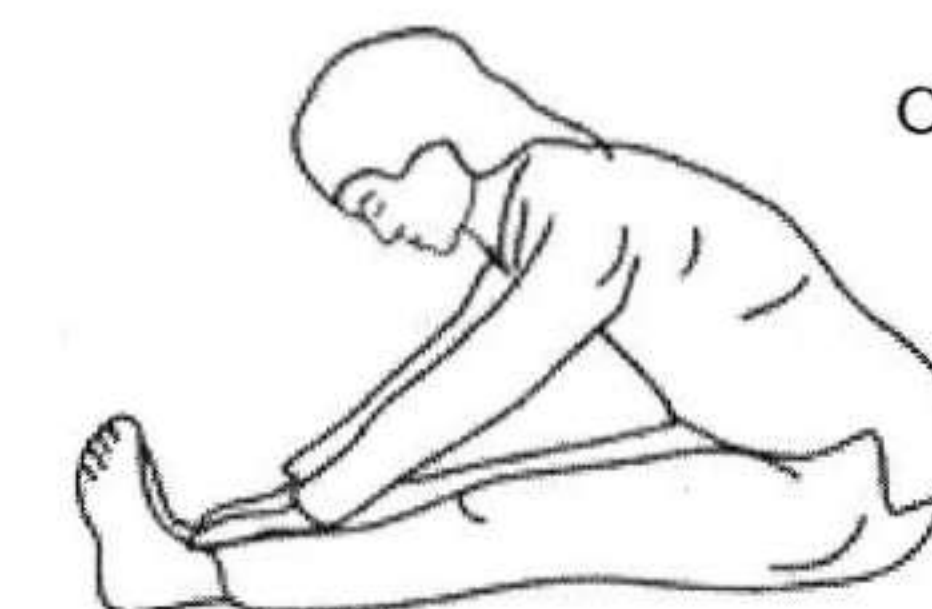
Из Простой позы вытяните левую ногу вперёд; стопа правой ноги находится напротив левого бедра. Потянитесь к носочку левой ноги. Удерживайте это положение с медленным глубоким дыханием. Постарайтесь расслабиться в этом положении. Удерживайте его с мягким растяжением в течение 2 минут. Вдохните, выдохните и поднимите туловище. Поменяйте стороны: вытяните правую ногу и продолжайте. Удерживайте положение, тянитесь вперёд к правой ноге с глубоким медленным дыханием. Продолжайте 2 минуты. Вдохните, выдохните, поднимитесь.



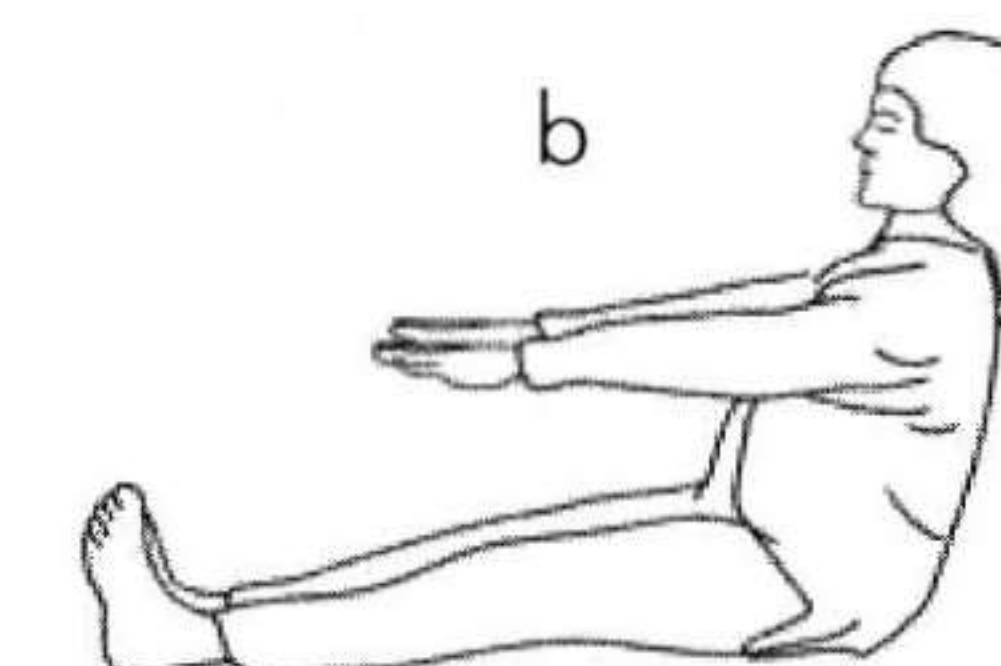
01-04

Растяжение в движении

Вытяните вперёд обе ноги и наклонитесь вперёд. Руки свободно лежат сверху на голених. Вдохните, выпрямитесь и затем немного отклонитесь назад, удерживая при этом спину прямой. Будьте осторожны, особенно если у вас немного закреплена поясница. На вдохе вытягивайтесь вверх и отклоняйтесь назад, с выдохом наклоняйтесь вперёд. Продолжайте выполнять 2 минуты.



a



b

01-05

Зарядка Пупочного центра

Теперь вдохните и отклонитесь назад, вытягивая руки перед собой так, чтобы они были параллельны полу, как показано на рис. 01-05b, отклонитесь ещё немного назад; удерживайте это положение с дыханием Огня*. Концентрируйтесь на Пупочном центре и держите такой угол наклона, при котором тело начинает немного дрожать. Держите спину ровно. Удерживайте положение 1 минуту. Вдохните, выдохните, потянитесь и лягте на спину.

Подъёмы из положения лёжа

Согните ноги в коленях, стопы плотно прилегают к полу, переплетите пальцы за головой. Нижняя часть спины плотно прилегает к полу, удерживайте руки за головой. Потяните подбородок по направлению к ярёмной ямке. Вдохните, выдохните и поднимите голову, плечи и верхнюю часть туловища вверх. Продолжайте. На



a



b

01-06

вдохе опускайтесь на пол, на выдохе поднимайтесь вверх. Напрягайте мышцы живота, когда поднимаетесь вверх, удерживая нижнюю часть спины на полу и втягивая подбородок. Мысленно считайте до 6, когда поднимаетесь, и также на 6 счётов опускайтесь. Концентрируйте энергию дыхания в Пупочном центре. Сделайте от 6 до 10 повторений. Расслабьтесь, опустившись на пол. Вытяните ноги. Положите руки вдоль тела.

Поза Натяжения

Ноги вместе, носочки вытянуты вперёд, приподнимите голову и плечи над полом, нижняя часть спины плотно прилегает к полу, руки вытянуты вперёд параллельно туловищу, глаза открыты, взгляд направлен на носочки ног (если это возможно, поднимите носочки ног до уровня глаз – или же удерживайте пятки на полу). Сконцентрируйте внимание на Пупочном центре. Дыхание Огня*. Удерживайте 2 минуты. Вдохните, выдохните и расслабьтесь.



01-07

Смех животом

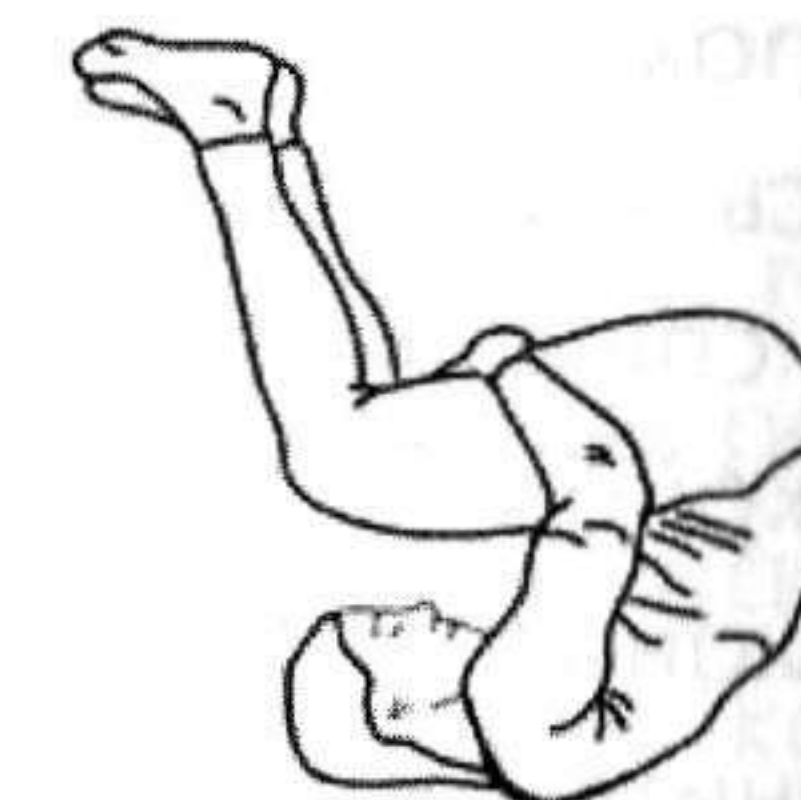
Теперь в положении лёжа на спине качайте животом, втягивая его в себя и отпуская, и смейтесь. Подумайте о чём-нибудь смешном, наслаждайтесь и радуйтесь! Смейтесь!

Смейтесь 2 минуты.

Вдохните и выдохните.

Перекаты

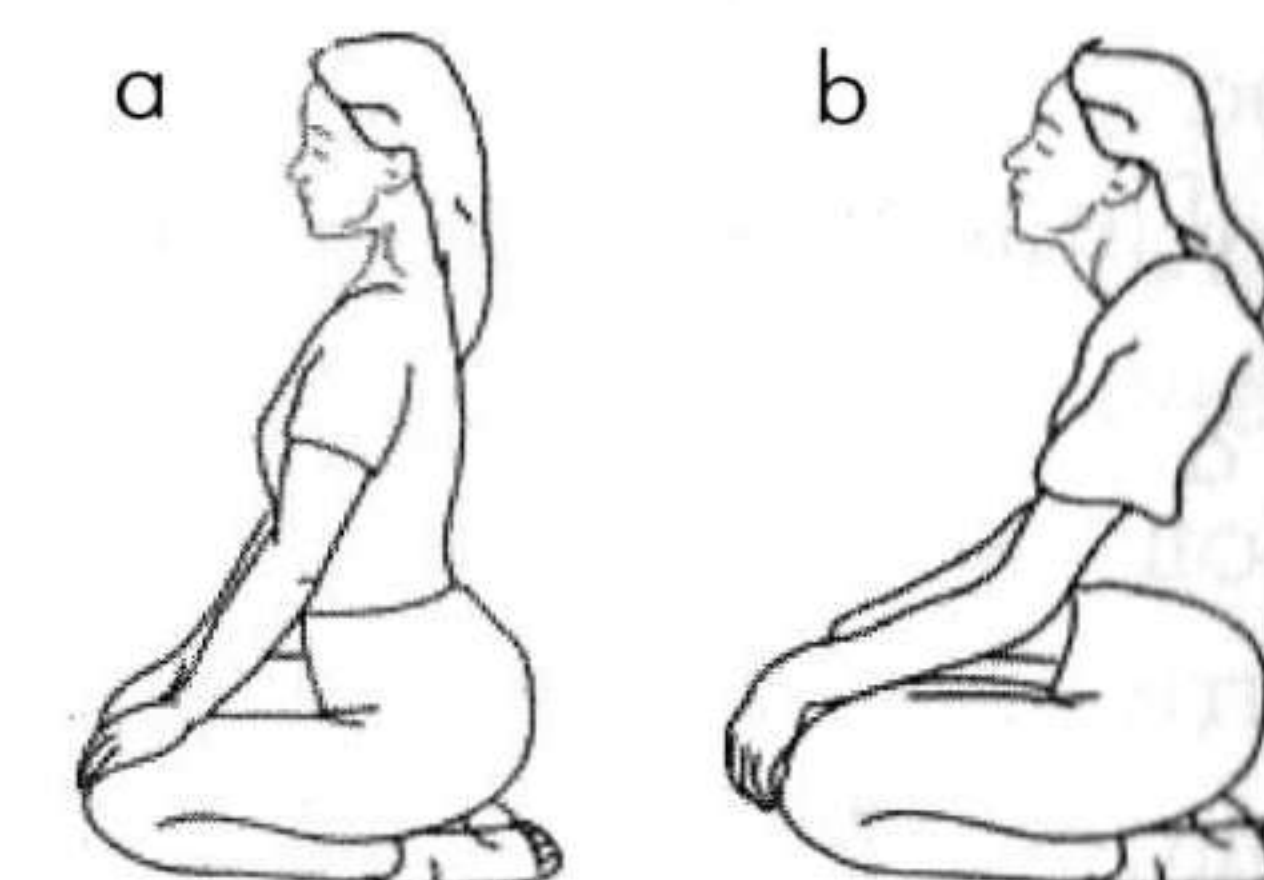
Притяните колени к груди, сделайте несколько перекатов на спине, затем покачайтесь сбоку набок.



01-08

Прогибы верхней части позвоночника

Сядьте на колени и пятки или со скрещенными ногами. Следите за тем, чтобы во время выполнения этого упражнения грудная клетка была приподнята. Вдохните и прогнитесь вперёд, выдохните и прогнитесь назад. Во время упражнения концентрируйтесь на грудной клетке, области Сердечного центра. Выполняйте 2 минуты.



01-09

Вдохните, прогнитесь вперёд, выдохните и расслабьтесь.

Открытие сердца

Оставайтесь на коленях и пятках или же в позе со скрещенными ногами. Поместите левую руку снизу за спиной ладонью наружу; правой рукой через верх тоже потянитесь к спине и посмотрите, сможете ли вы дотронуться или даже схватиться пальцами одной руки за пальцы другой руки. Концентрируйтесь на Сердечном центре и делайте дыхание Огня* в течение 1 минуты. Вдохните, задержите дыхание, выполните Корневой замок – втяните мышцы ануса, половых органов и

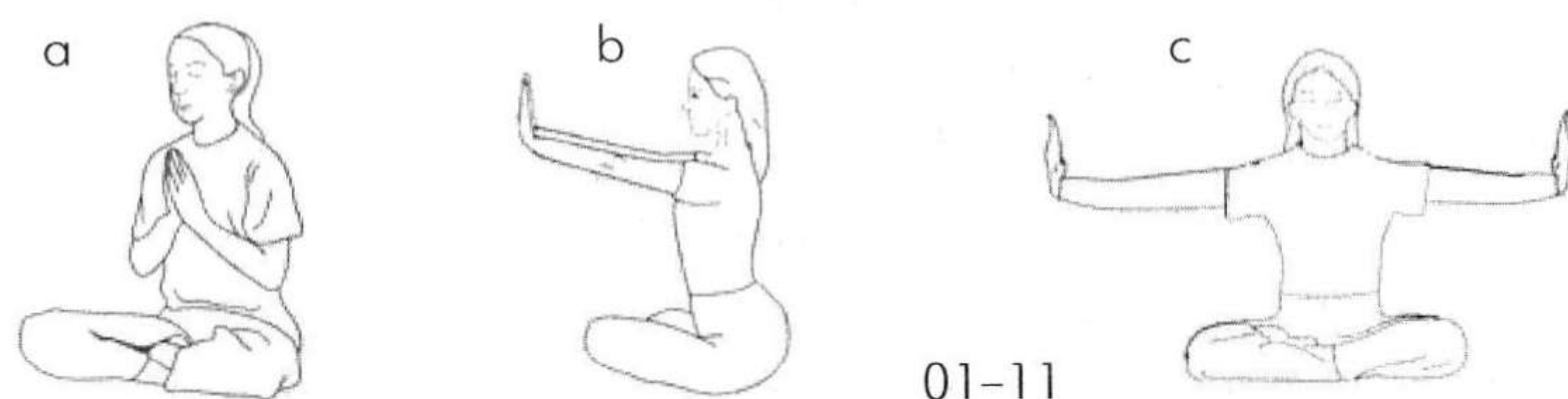


01-10

пупок – концентрируйтесь на сердце. Выдохните, расслабьтесь и опустите руки. Поменяйте руки. Теперь правая рука за спиной снизу, левая – сверху. Выполняйте то же самое. С какой-либо из сторон вам может быть труднее. Выполняйте дыхание Огня* 1 минуту. Вдохните, задержите дыхание, примените Корневой замок. Выдохните, расслабьтесь, опустите руки.

CAT-KAR-TAP

(Перевод: "Истина и Свет творят всё!")



Оставайтесь на коленях и пятках или же сядьте со скрещенными ногами. На мгновение откройте глаза. Вот что мы собираемся делать с руками. Вы начинаете с ладоней, сложенных вместе перед Сердечным центром; затем вытягиваете руки вперед ладонями наружу так, как будто вы отталкиваете кого-то; затем вы разводите руки как можно шире в разные стороны; и затем возвращаете руки в исходное положение. Мы собираемся сочетать это с мантрой CAT (руки у Сердечного центра, рис. 01-12a), затем KAR (руки параллельны полу и вытянуты вперед, рис. 01-12b) и TAP (руки разведены в стороны, рис. 01-12c). Концентрируйтесь на сердце и выполняйте эту медитацию от 5 до 11 минут.

Вдохните, ладони вместе на уровне Сердечного центра. Выдохните. Пересядьте в позу со скрещенными ногами, если вы сидели на коленях и пятках. Вращайте плечами вверх и вниз, чтобы снять напряжение.

Медитация для Сердечного центра

Сейчас поместите руки напротив Сердечного центра так, что правая ладонь помещается над левой ладонью на расстоянии около 10 см, кисти рук слегка согнуты. Руки находятся на расстоянии около 10 см от груди. Мысленно концентрируйтесь на пространстве между ладоней. Направляйте энергию Сердечного центра в это пространство и представляйте, что вы создаёте светящийся шар между ладонями. Постепенно нагревайте и освещайте всё своё тело. Удерживайте светящийся шар и позвольте этому свету распространяться вовне, пусть он окутывает вас, пусть он окружает всю комнату, весь город, всю страну, мир и планету. Пойте в это время мантру ХАМ. Тяните её как можно дольше, пока хватает дыхания, делая акцент на звуке "М". Затем глубоко вдохните и снова пойте ХАМ. Вдохните и продолжайте. 5 – 11 минут.

Глубокая релаксация

Вдохните, выдохните. Успокойте дыхание, расслабьте руки. Медленно и мягко поменяйте положение, выпрямите ноги и лягте на спину. Закройте глаза. Дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь и отдохните в течение 3 – 7 минут.



01-12

Вдохните. Выдохните. Вращайте кистями рук и стопами. Потяните руки над головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Потрите ладонь о ладонь. Потрите стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперед-назад. Покачайтесь сбоку набок.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ,
произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

* Дыхание Огня

Этот способ дыхания заряжает энергией и очищает.

Техника выполнения дыхания: резко втянуть пупок и выдохнуть через нос; отпустить живот и вдохнуть. Во время выдоха воздух выталкивается за счёт втягивания живота. При этом грудная область остаётся расслабленной и неподвижной. На выдохе следует свободно отпускать живот. При этом дыхании воздух не поднимается в область груди. Это очень быстрое дыхание (2-3 цикла в секунду), без пауз между вдохом и выдохом. Объём выдыхаемого воздуха должен быть равен объёму вдыхаемого воздуха. Фокус энергии находится в пупке.

МЕНТАЛЬНЫЕ ТЕЛА ВТОРОЕ, ТРЕТЬЕ И ЧЕТВЁРТОЕ

ОБЗОР

Второе, Третье и Четвёртое тела – ментальные, или интеллектуальные. Второе тело – это Защищающий, или Негативный, ум, Третье тело – это Проецирующий, или Позитивный, ум, Четвёртое тело – это Медитативный, или Нейтральный, ум.

Йоги верят в то, что на макушке головы у человека находится тысячелепестковый лотос, частично это эфирная субстанция, а частично – философское понятие. Для каждого лепестка каждую секунду возникает одна мысль. Таким образом, за минуту рождается тысяча мыслей, и это очень мощная вычислительная сила. Для своей ёмкости вы являетесь очень изощрённым компьютером. Некоторые из этих мыслей находятся на уровне сознания; большинство же из них, восемьдесят или более процентов, остаются подсознательными. Все эти мысли по нервным каналам проходят в различные части мозга.

Способ переработки этих мыслей зависит от вашего поведения, от того, как вас воспитывали в детстве, как вас воспитывало общество, культура, плюс то, о чём вы думаете и как вы в результате действуете, будучи взрослым человеком. Все ваши мысли проходят определённую переработку, независимо от того, заканчиваются они у вас в голове, или находят своё выражение в ваших действиях. Вы склоняетесь к тому, чтобы быть защищающими, проецирующими или медитативными, однако у вас есть большая склонность к негативно-

му или позитивному. Все мыслительные процессы имеют тенденцию проявляться вначале как защищающие, затем как проецирующие и затем, обычно в процессе тренировки, как медитативные. Это путь, который йоги считают наилучшим для успешной жизни; этот путь позволяет вам принимать наилучшие решения. В этом случае мы взвешиваем все минусы, все плюсы и принимаем основанное на этом решение.

Защищающий / проецирующий / медитативный путь также позволяет вам быть более осознанными. Вы не можете поднять до уровня сознания в одно мгновение все эти тысячи мыслей, это невозможно, но чем больше из них вы будете осознавать, а в особенности – осознавать шаблоны своего мышления, тем лучше вы будете оберегать себя от неприятностей. Если же вы застреваете только в негативном или только в позитивном мышлении, тогда у вас возникают сложности.

Мы живём в мире двойственности, где есть день и ночь. В одной духовной поэме есть такие строки: "День и ночь – это две няньки, на коленях которых играет весь этот мир". Так что вполне естественно иметь защищающий и проецирующий, негативный и позитивный способы мышления. Если процесс переработки проходит правильно, то сначала вы просчитываете негативное. Вы защищаете себя, просчитывая опасность. Затем, во вторую очередь, вы проецируете себя. Вы просчитываете позитивное. Затем вы попадаете в медитативное, или нейтральное, состояние, где вы балансируете оба предыдущих. В этом случае вы предпринимаете то действие, которое будет наилучшим для вас в настоящий момент, а также и в будущем. Это воспитание своего трансцендентного "я". Вы вместе со своим возвышенным сознанием действительно руководите своими действиями.

ГЛАВА 2

Второе тело - Защищающий ум

Вам надо просчитывать опасности взаимоотношений. И в этом вам помогает Защищающий ум.

Вы должны просчитывать опасности так, чтобы быть более осознанными в том, что происходит, и выстраивать подходящие границы. Затем вы решаете, что будет наилучшим для вас и вашего нового союза.

ГЛАВА 2

ВТОРОЕ ТЕЛО – ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ

ОБОБЩЕНИЕ

Второе тело = Защищающий ум

Ключевая фраза: "Стремление принадлежать".

Ключевой вопрос: "В своей потребности принадлежать, в своём желании завершенности могу ли я просчитывать опасность данной ситуации?"

Личностный тип: Возлюбленный

Музыка: "Благословения" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"2" в позиции вызова

Вы можете излишне защищаться и бояться. Вы можете слепо и необдуманно бросаться в отношения или ситуации, не учитывая их последствий. Вы можете впитывать все чувства вокруг себя, не будучи действительно ответственными за них.

Число Души: Вы можете думать о себе, что вы излишне защищаетесь и боитесь. Вы чувствуете небезопасность и нерешительность, когда вам надо принимать решения. Вы чувствуете, что не можете быть рядом с другим человеком. Вы не знаете, как посвятить себя кому-то или чему-то.

Число Кармы: Иногда вы слепо бросаетесь в какие-либо отношения или ситуации без учёта их последствий. Вы можете быть нерешительными или ошибочно в чём-то уверенными.

Число Пути: У вас есть огромное желание значимых взаимоотношений. Вам необходимо принимать в расчёт все риски для того, чтобы быть успешными.

"2" в сильной позиции

Способность принимать в расчёт негативные и теневые стороны ситуаций. Вы с успехом можете сливаться и входить в отношения с другими существами. Вы обладаете способностью просчитывать риски.

Число Подарка: Вы обладаете врождённым качеством принимать в расчёт негативные аспекты ситуаций. Вы с успехом идёте на риск. Вы правильно строите взаимоотношения с другими людьми.

Число Судьбы: Вы уже научились принимать в расчёт теневые стороны ситуаций. Вы также научились просчитывать риски. Вы должным образом вливаетесь в отношения с другими людьми. Природа вашей преданности хорошо развита.

ВТОРОЕ ТЕЛО – ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ

ОПИСАНИЕ

Ключевая фраза для Второго тела – это "желание принадлежать". Это очень важно, поскольку двое всегда хотят быть одним. У вас есть желание слиться, стремление принадлежать, и это определённо является частью человеческого существования и сознания. Вы всегда хотите присоединиться к чему-либо. Вы хотите быть частью группы, вы хотите расширять свою идентификацию. Если такое объединение происходит внутри вас самих, то это будет объединение вашего высшего и вашего низшего "я". Это то объединение, о котором и говорит йога. Вы можете объединиться с кем-то ещё, завести отношения, обрести партнёра, жениться. Вы можете поступить в институт, слиться со своей работой и своими сослуживцами. Вы можете присоединиться к группе и быть частью этой группы, и носить при этом определённую одежду так, чтобы вас принимали. Всё это является в большой степени частью человеческого существования, это желание принадлежать, где двое всегда хотят стать одним.

Отношение каждого с каждым – это взаимодействие и коммуникация. Вы смотрите на неё определённым образом. Вы всегда ставите себя в какие-либо отношения, вы объединяетесь с кем-либо и в результате меняетесь. Смысл в том, что вы должны просчитывать опасности так, чтобы быть более осознанными в том, что происходит, и выстраивать подходящие границы. Затем вы решаете, что будет наилучшим для вас и вашего нового союза.

Это не плохо. Я хочу убедиться в том, что вы знаете, что вам нужен защищающий ум, потому что он действительно

вас защищает. В нём нет негативного смысла; это хорошая штука. Установление границ – это хорошо. Наше общество можно в большей степени назвать обществом позитивного ума, и нам очень нужны адвокаты, поскольку наш негативный или защищающий ум не развит так, как у них. Вам приходится платить кому-то сотню баксов в час, чтобы вас защищали. В действительности есть две категории людей с развитым защищающим умом – это адвокаты и подростки. Подростки всегда скажут вам, что не так, потому что они ещё не подкуплены нашим обществом позитивного ума.

Вопрос для Второго тела: "Могу ли я просчитать опасность ситуации?" Или ещё лучше: "В своей потребности принадлежать, в своём желании завершенности могу ли я просчитывать опасность данной ситуации?"

Мне нравится сравнение с пересечением улицы, потому что это то, чему вас обучили ещё в детстве. Вы знаете: остановись, смотри и слушай. Вы хотите пройти из пункта А в пункт Б. Если вы застрянете, если вы остановитесь в негативном уме, то что с вами произойдёт? Вы просто забьётесь в угол, и даже если вы по-прежнему будете хотеть достичь цели, вы не сдвинетесь с места. Вы излишне защищаетесь. Вы не хотите принимать риск, потому что, несмотря на то, что вы всё просчитываете, вы думаете, что по дороге вас сожмёт машина. Вы решили, что пересекать дорогу слишком опасно, потому что вы просчитали эту опасность. Вы даже можете знать, что ничего не произойдёт, и всё же сомневаться в этом. Вы скажете: "Хорошо, я выйду из своего убежища, но вдруг я не посмотрел достаточно внимательно; а вдруг меня сожмёт машина, если я выйду. Если я пойду сейчас, я потеряю свою работу. Если я пойду сейчас, я не заработаю столько денег, сколько мне нужно. Если я пойду сейчас, моя сестра начнёт смеяться надо мной и назовёт меня "глупой башкой" – и всякие прочие подобные мысли,

которые бродят в вашей голове. Вы никогда не примете риск. Это излишняя самозащита.

Что ещё происходит, когда вы застреваете в этом уме? Вы просчитываете опасности и в то же время игнорируете их. Вы так сильно хотите пересечь улицу, что даже зная обо всех опасностях, недооцениваете их и мчитесь напролом. Вы бежите среди движущихся автомобилей. Иногда вы попадаете в неприятность. Иногда вы неверно просчитываете. Иногда вы знаете что-то – и всё равно делаете, наживая себе большие неприятности. Множество людей в своём желании принадлежать попадают таким образом, особенно это касается взаимоотношений. Вы знаете, что я имею ввиду: всякий мёд позднее превращается в соус Чили, любовь слепа, дураки спешат там, где ангелы боятся сделать шаг. Вам надо просчитывать опасности взаимоотношений. И в этом вам помогает Защищающий ум.

Проецирующий ум (Третье тело), просто для контраста, говорит: Нечего оглядываться, кого это волнует, просто иди вперёд, используй свой шанс. Таково наше общество; мы живём в обществе позитивного ума – в очень проецирующем обществе. Полный вперёд! Иди за наслаждением. Просто сделай это – не думай ни о чём, ничего не взвешивай, ни о чём не размышляй – просто делай это. Будь уверен в приходящем. Бери как можно больший кредит и надейся на то, что ты сможешь расплатиться за него до конца жизни. Никакого риска. Это качества чрезмерно проецирующего ума. Другая часть позитивного ума – это давить на тормоза на полном ходу. Мы делаем, что хотим, невзирая на опасности, затем жмём на тормоза и зовём адвоката, или заканчиваем свой путь за решёткой, или разбиваемся, или разводимся и остаёмся ни с чем. Чрезмерно проецирующий ум разваливается и находит своё прибежище в излишне защищающем уме.

Медитативный ум (Четвёртое тело) очень спокойный. Вы останавливаетесь, смотрите и слушаете; просчитываете опасность (Защищающий ум), представляете, как вы спокойно благополучно переходите улицу (Проецирующий ум), и затем легко и спокойно (Медитативный ум) переходите улицу. Вот так работают эти три ума.

ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

В этой медитации и комплексе упражнений мы будем работать с аспектами защищающего ума. В первую очередь мы выполним пранаяму для желания слияния, для стремления принадлежать. Мы будем использовать мантру СО ХАН(г), которая означает "Я – часть чего-то большего. Я принадлежу себе". Мы принадлежим своему высшему "Я". Это очень сильная пранаяма. Она действительно работает. После её выполнения мне, как правило, хочется сохранять молчание. Вы можете выполнять её не больше трёх минут, потому что это очень сильная практика. Затем мы выполним несколько упражнений для гибкости, поскольку, как говорят йоги: "Чтобы сохранять молодость, сохраняйте гибкость". В буквальном смысле слова возраст человека определяется гибкостью позвоночника, что связано с его физической и ментальной гибкостью. Вам не надо обладать супер гибкостью, вам не надо становиться гимнастом, вам ни к чему демонстрировать свою гибкость в цирке, однако гибкость тела важна для свежего мышления. Вы молоды только настолько, насколько чувствуете себя таковыми. Если вы видите пожилого человека с хорошей физической гибкостью, вы увидите, что он также очень гибок в своём мышлении. Так что мы будем с этим работать, поскольку, если вы застреваете в какой-то из этих моделей, в излишне защищающем или излишне проецирующем уме, вы можете подтянуть струну в ту или иную сторону. Вы можете переобучить ум посредством медитации и некоторых техник, которые учат перерабатывать наши мысли медитативным умом, а можете делать это, работая над своим телом. Вы делаете тело гибким так, чтобы ум тоже мог стать гибким, таким образом, вы можете себя переобучить. Так что мы выполним несколько упражнений для развития гибкости. В завершение мы выполним

медитацию для отказа от неправильного представления о себе. Это учебный процесс, позволяющий войти в состояние медитативного ума. И всё это время мы будем слушать музыку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВТОРОГО ТЕЛА

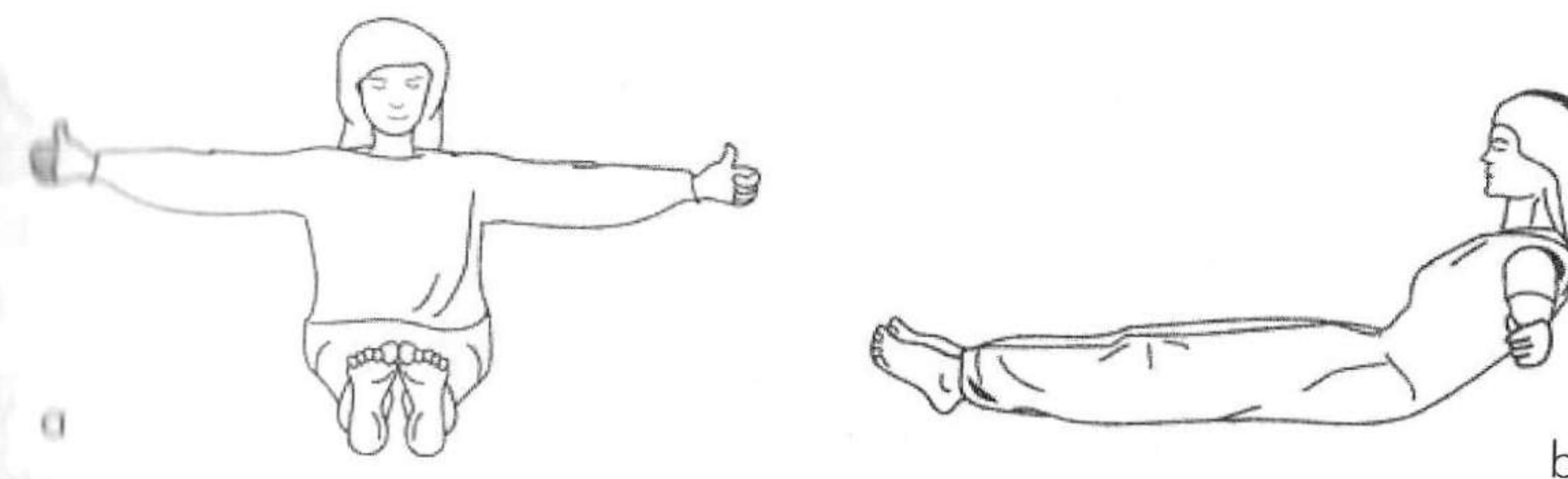
Мантра для настройки

ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО. Пропойте её три раза для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам.

Выполните упражнения для разогрева и растяжки.

Пранаяма СО СО СО СО ХАН(г) ХАН(г) ХАН(г) ХАН(г)

Давайте начнём с этой пранаямы. Она выполняется с четырёхчастным дыханием. Вы будете вдыхать на 4 части и выдыхать тоже на 4 части, т.е. вы разбиваете каждый вдох и выдох на 4 равные части. Делайте полные вдохи и полные выдохи. Вытяните ноги вперёд, удерживая баланс. Глаза на 1/10 приоткрыты и на 9/10 закрыты, это означает, что во



02-01

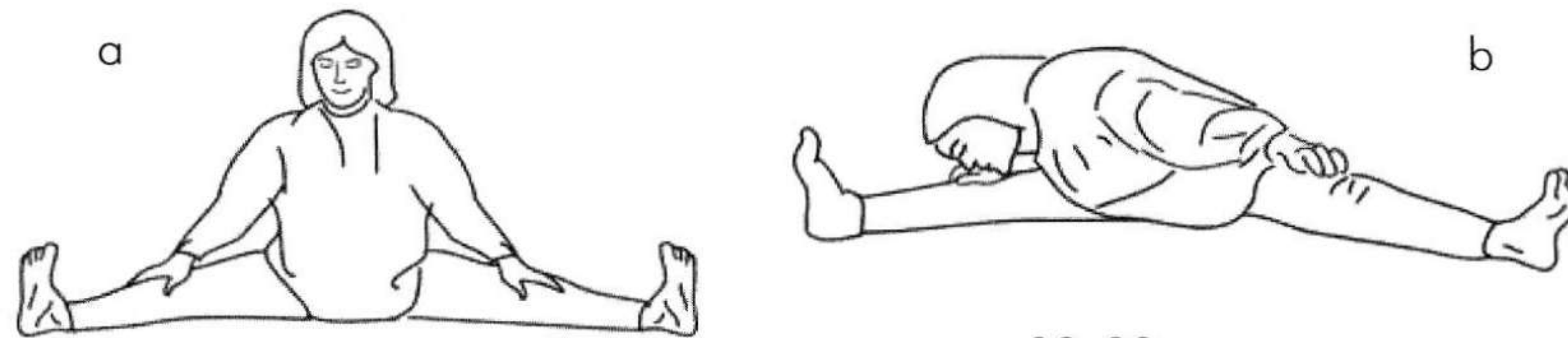
время упражнения вы направляете свой взгляд на ноги. Пальцы сжаты в кулаки, кроме больших, которые подняты вверх; руки вытянуты в стороны параллельно полу; полностью выпрямите спину и отклонитесь насколько это возможно назад. В этом положении дышите четырёхчастным дыханием.

Мысленно произносите Со Со Со Со на вдохе, и ХАН(г) ХАН(г) ХАН(г) ХАН(г) – на выдохе. Выполняйте упражнение 3 минуты.

Вдохните, закройте глаза, выдохните, расслабьте руки. Сядьте со скрещенными ногами с нормальным дыханием, держите руки на коленях. Отдохните. Взгляд направлен в точку между бровей. Не следует выполнять эту пранаяму больше трёх минут. Откройте глаза.

Растяжение ног, широко разведённых в стороны

Из положения сидя на полу вытяните ноги перед собой и разведите их в стороны как можно шире. Не напрягайтесь, сделайте это так, как можете. Вдох – в центральном положении, выдох – наклон вперёд; вдох в центральном положении, выдох – наклон к левой ноге, вдох – в центральном положении, выдох – наклон к правой ноге. Глаза закрыты. Руки свободно лежат на бёдрах. Выполняйте 2 минуты.

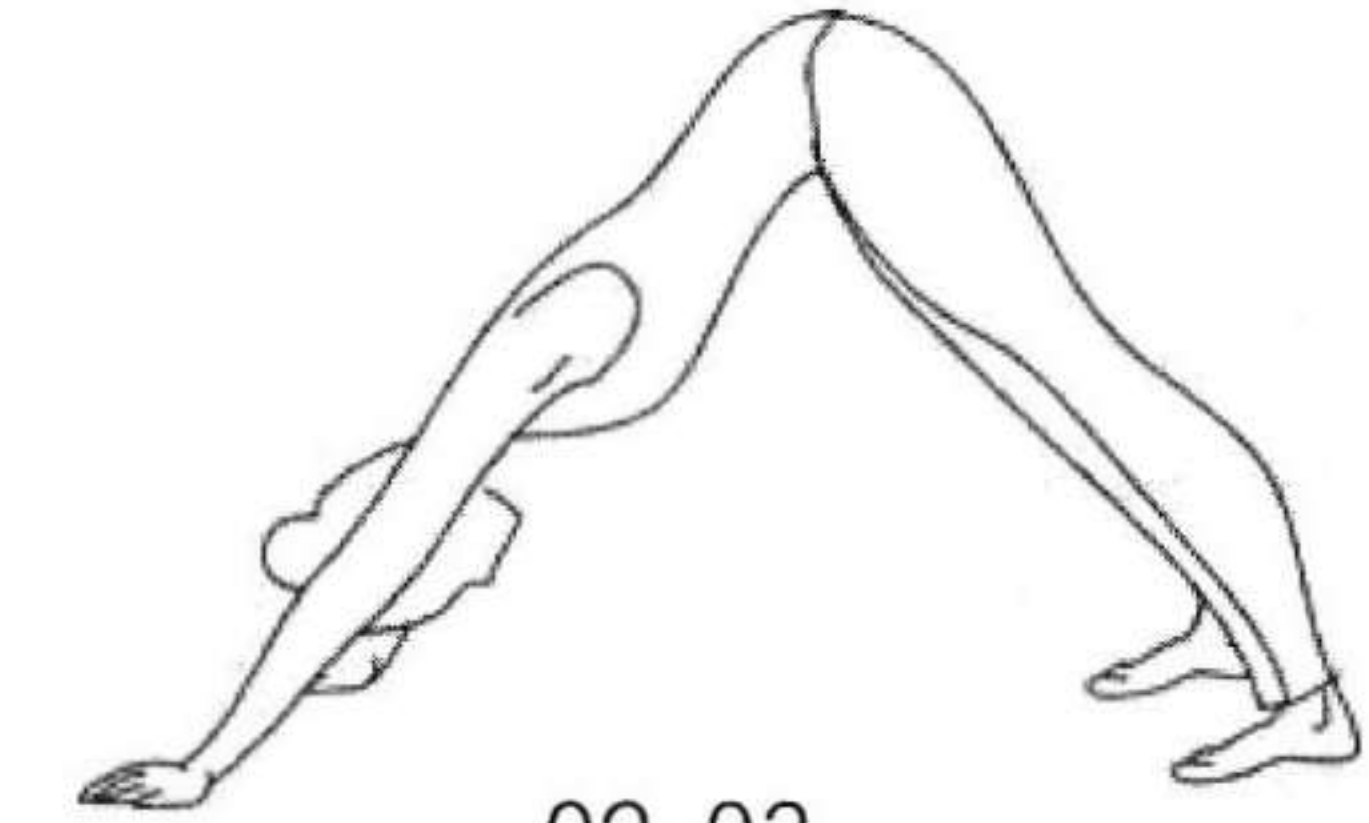


02-02

Сделайте вдох в центральном положении, выдохните, успокойте дыхание, медленно и аккуратно сведите ноги вместе. И затем сразу вставайте.

Поза Треугольника

Мы будем делать то, что называется позой Треугольника. Разведите ноги на ширину плеч или чуть шире; ладони касаются пола и располагаются на ширине плеч, не надо разводить их в стороны.



По возможности равномерно распределите вес на руки и на ноги. Опустите голову вниз и слегка подтолкните вверх сидищные кости, прогнитесь в области грудной клетки и толкните её вперёд. Позвоночник, шея и руки идут вдоль одной оси. Примите это положение, постарайтесь привыкнуть к нему, держите ноги прямыми в коленях. Стопы касаются пола. Удерживайте позу с медленным долгим и глубоким дыханием. Это упражнение для Пупочного центра, нервной системы, жизненного нерва, сексуального нерва и для нижней части спины. Если вы начнёте слегка дрожать в этом положении, хорошо. Нам нужно просто немного встряхнуть нервную систему, чтобы укрепить её. Продолжайте долгое медленное и глубокое дыхание. Пусть дыхание помогает вам в выполнении этого упражнения. Выполняйте 3 минуты.

Вдохните, выдохните, пересядьте на колени и пятки, а затем лягте на живот.

Отдых и наблюдение за телом

Положите голову набок, вытяните руки вдоль тела. Отдохните 1 минуту. Наблюдайте за своим телом. Начните с ног и поднимайте внимание до макушки головы. Просто проверьте себя. Почувствуйте области напряжения в теле – они могут быть в передней части туловища или в задней, а могут быть внутри тела. Где вы собираете напряжение?



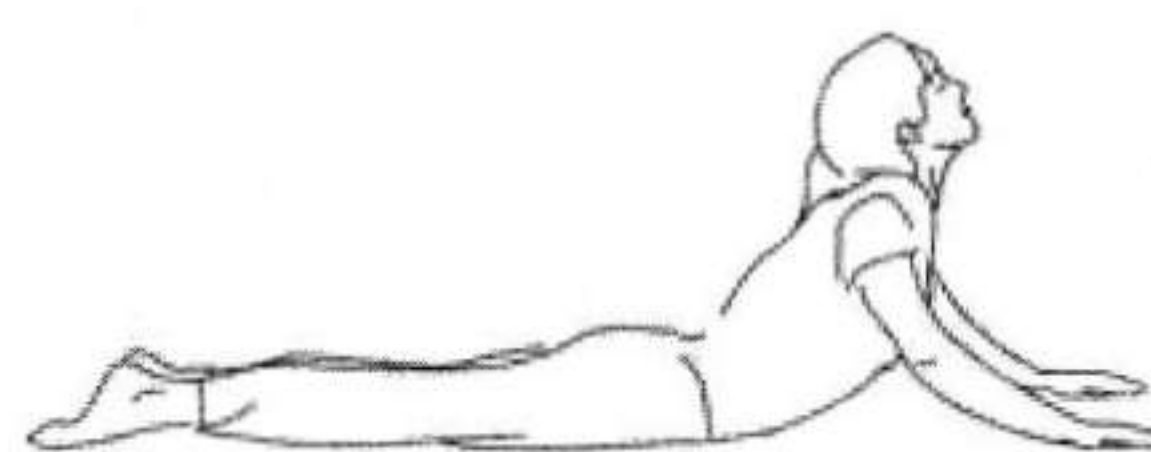
02-04

Поза Кобры

Из позы для отдыха плавно переходим в позу Кобры. Поместите руки прямо под плечами или слегка выдвиньте их вперёд. Подбородок касается пола, ноги вместе, носочки вытянуты. Теперь вдохните и с выдохом перейдите в позу Кобры – втяните подбородок, выпрямляя руки, поднимите и подайте вперёд грудную клетку; расправьте её. Упирайтесь руками в пол перед собой, можете слегка согнуть их в локтях или выдвинуть руки вперёд; отведите плечи назад, поднимите подбородок вверх. Удерживайте это положение с глубоким медленным и долгим дыханием. Вдыхая, поднимайте энергию вверх по позвоночнику и выдыхайте энергию из точки между бровей. Чувствуйте, что происходит, или визуализируйте свет, поднимающийся по позвоночнику, на вдохе и проецируйте этот свет, выходящий через точку межбровья, на выдохе. Выполняйте упражнение 3 минуты.

Помните, что вы всегда можете отодвинуть руки подальше вперёд и даже опуститься на локти.

Оставайтесь в этом положении, вдохните, выдохните, задержите дыхание на выдохе и примените Корневой замок – сожмите мышцы ануса, половых органов, втяните пупок. Расслабьтесь, вдохните, выдохните, медленно опустите вниз живот, грудную клетку, подбородок. После того, как подбородок коснулся пола, медленно начните переходить в позу Ребёнка.



02-04

Поза Ребёнка

Сядьте на колени и пятки; вытянув руки вперёд, опустите живот и грудь на колени, положите голову на пол, чтобы она касалась пола лбом; затем вытяните руки по бокам вдоль туловища, кисти рук лежат у лодыжек. Расслабьтесь и отдохните с обычным дыханием 1 минуту.

Прогибы позвоночника с задержкой дыхания

Теперь медленно поднимитесь и оставайтесь на коленях и пятках или сядьте со скрещенными ногами. Мы будем делать прогибы позвоночника (см. рис. 01-10), но с небольшим отличием от обычных прогибов. Вы будете вдыхать, задерживать дыхание и выполнять прогибы на задержке дыхания столько, сколько сможете, чтобы это было для вас удобно и не напряжённо. Не стоит синеть от удушья и терять сознание.

Когда будет необходимо, выпрямитесь, остановитесь, выдохните и вдохните через нос и снова выполняйте прогибы на задержке вдоха. Это упражнение для восстановления сил, оно помогает в снабжении крови кислородом. Йоги говорят, что регулярное выполнение этого упражнения предотвращает процесс старения. Оно поможет вам быть молодыми и полными сил.

Получилось? А теперь слегка надавите языком на верхнее нёбо. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выполняйте прогибы позвоночника. Вероятно, вы сможете удерживать дыхание и делать прогибы от 15 до 45 секунд. Когда будет необходимо, выпрямитесь, выдохните, вдохните, задержите дыхание и продолжайте прогибы. 3 минуты.

Выпрямитесь, выдохните и перейдите в позу со скрещенными ногами, если вы сидели на коленях и пятках.

Спокойное глубокое дыхание.

Теперь выполним медитацию для Второго тела.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ВТОРОГО ТЕЛА

Медитация для отказа от неправильного представления о себе

Эта медитация учит переходить в состояние медитативного, нейтрального ума. Вам предстоит думать и думать очень активно, поднимая все представления о себе. Вы можете начать, к примеру, со своего паспорта. Я бы сказал: "Я Нирвер Сингх Хальса – об этом говорится в моём паспорте. Но затем я сам себе отвечаю, и в ответе содержится отрицание: "Нет, я НЕ Нирвер Сингх Хальса". Всегда начинайте с основных вещей, таких как ваш пол, семейное положение, работа – и затем вы увидите, сколько слоёв вы сможете снять со своей луковицы. Вспомните обо всех своих положительных качествах. Обо всех отрицательных. Всё, что угодно, на любом языке, о том, что вы думаете о себе и как вы идентифицируете себя. Сидите ровно, глаза закрыты, внимание направлено в точку между бровей, сохраняйте спокойное дыхание. Будьте очень активны. За одним отрицанием сразу же должно следовать другое. Время выполнения медитации – от 5 до 11 минут.

Глубокая релаксация

Вдохните, выдохните, вытяните руки над головой, потрясите ими. Таким образом мы выходим из медитации. Теперь потрите ладонь о ладонь, обхватите руками голени и сделайте несколько прогибов позвоночника, поднимите плечи вверх, немного подвигайте спиной. Теперь выпрямите ноги и лягте на спину, руки лежат вдоль тела ладонями вверх, глаза прикрыты (см. рис. 01-13), дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. Отдыхайте 7 минут.

Вдохните. Выдохните. Вращайте кистями рук и стопами. Потяните руки над головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Энергично потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперёд-назад. Покачайтесь сбоку набок.

Разве не была интересна эта медитация? Что ушло? Что появилось нового?

А теперь сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной.

Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

ГЛАВА 3

Третье тело - Проецирующий ум

"Божественное" означает способность проецировать свою волю на Божественную волю. Другими словами, двигайтесь с потоком; будьте в правильном месте в правильное время; то, чему нужно произойти для вас, произойдёт (или то, что должно произойти по Его Воле).

ГЛАВА 3

ТРЕТЬЕ ТЕЛО – ПРОЕЦИРУЮЩИЙ УМ

ОБОБЩЕНИЕ

Третье тело = Проецирующий (Позитивный) ум

Ключевая фраза: "Дьявольское или Божественное"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе надежду?
Позволяю ли я себе обладание хорошим и переживание
хорошего в своей жизни?"

Личностный тип: Волшебник / Конферансье

Музыка: "Ракхе Ракенахар" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"3" в позиции вызова

У вас могут быть оторванные от реальности ожидания и неподходящая к данной ситуации весёлость. Вы раздаёте обещания, чтобы угодить другим. У вас нет способности говорить "нет". Вы не хотите видеть свою теневую сторону.

Число Души: У вас оторванные от реальности ожидания по отношению к себе и к другим. Вы не желаете видеть свою теневую сторону. Вы можете ощущать глубокую безнадёжность.

Число Кармы: Вы часто проявляете несоответствующую ситуации весёлость. Вам трудно говорить "нет". Вы будете демонстрировать свою радость, даже когда вам плохо.

Число Пути: У вас огромное желание видеть позитивную сторону людей и ситуаций. Ключ в том, чтобы взять на себя ответственность за самого себя. Надеемся. Если вы не можете видеть положительную сторону, у вас всегда есть возможность хотя бы посмеяться над этим. Юмор помогает вам находить божественное в мирском – свет в темноте. Усиливайте Третье тело уменьшением негативности (направленного на себя гнева, самообвинения, саморазрушения).

"3" в сильной позиции

Вы позитивно мыслите, полны надежды и юмора. Ваши устремления не знают границ. Вы ориентированы на действия.

Число Подарка: Вы естественным образом излучаете свет и надежду. У вас хорошее чувство юмора, и, как правило, вы видите светлую сторону вещей. У вас есть дар вдохновлять других и способность рассеивать плохое настроение. Для каждого у вас найдётся улыбка. Вы настроены на действия, и у вас безграничные устремления.

Число Судьбы: Вы уже научились видеть позитивную сторону вещей через приподнятое настроение и юмор. Вы любите завершённость в делах. Вы очень решительны.

ТРЕТЬЕ ТЕЛО – ПРОЕЦИРУЮЩИЙ УМ

ОПИСАНИЕ

Говоря о Третьем теле, мы рассматриваем соотношение риска и вознаграждения. Ключевая фраза: "Дьявольское или Божественное". Представление о "Дьявольском" с моей точки зрения означает, что чрезмерно проецирующие люди могут довести вас до ада быстрее, чем кто-либо другой. Если вы не можете просчитывать риск ситуации, то быстро попадаете в неприятности. Наше общество всё время толкает нас к этому: "Заряжай, воздвигай, как можно больше продавай и получай свой жирный кусок. Не важно как, но теперь у меня есть деньги". Фальшивые надежды зарождаются и продвигаются телепроповедниками, которые обещают, что глоток пива совершенно изменит вашу жизнь и вы достигнете полной реализации. Это иллюзия, и это проекция позитивного ума. На самом деле, вас может мучить похмелье, вы можете быть алкоголиком, этим неряшливым пьянчужкой, образ которого вовсе не привлекателен – всё это не имеет значения в пивном бизнесе. Всё продаётся посредством проекций. Вот в чём заключается идея дьявола. Если вам не говорят о побочных эффектах, будьте настороже. Неприятности уже за углом. В конце концов, ещё Ньютон сказал: "Каждое действие имеет равное по силе противодействие".

"Божественное" означает способность проецировать свою волю на Божественную волю. Вы слышали такое выражение: "Да придёт Воля Твоя на земле, яки на Небесах". Другими словами, двигайтесь с потоком; будьте в правильном месте в правильное время; то, чему нужно произойти для вас, произойдёт (и произойдёт по Его Воле). Дьявол – это когда вы не

можете проецировать свою волю на Божественную Волю. Вы пытаетесь проецировать свою волю посредством своего эго тогда, когда не пришло ещё нужное время. А когда всё уже происходит, и время подошло, вы сопротивляетесь и отступаете.

Когда ваше Третье тело сильное, у вас хорошее чувство юмора и вы можете излучать надежду. Вы как свеча во тьме. Если Третье тело слабое, то вы склонны "спешить там, где ангелы боятся сделать шаг", и не считаться с риском, или же быть излишне позитивными во вред себе и другим.

Другая грань слабости Третьего тела – ощущение полной безнадёжности. Я могу проиллюстрировать это на примере болезни. С йоговской точки зрения существует два вида болезней – сознательная намеренная болезнь и бессознательная намеренная болезнь.

Другими словами, когда вы заболеваете, вы делаете это по определённой причине, даже если не осознаёте по какой именно. Это происходит и с незначительными заболеваниями, и с серьёзными болезнями. И это интересно. Большая тема психологии Нового Века, Нью Эйдж, – это ответственность за самого себя. До определённого уровня это хорошо, но не тогда, когда ответственность висит над вами, как меч, заставляя чувствовать себя ужасно; но если вы её не принимаете, или не хотите принимать, это стыдно. В этой философии говорится, что болезнь – это плохо. Однако ваше высшее "Я" устроило для вас всё происходящее так, чтобы вы с течением времени могли отработать определённые вещи, и всё это – к лучшему. Вот о чём говорит Третье тело; оно даёт вам надежду на исцеление. Ваше тело – это ваш лучший друг. Оно не только даёт вам возможность оказаться там, где вы хотите, и делать то, что вы хотите, но и помогает проработать многие физические, ментальные и эмоциональные вопросы. Оно позволяет вам прорабатывать и раз-

решать ваши проблемы, сталкиваться с жизненными вызовами и выполнять свои обязанности, нести ответственность и исчерпывать карму.

Итак, люди приобретают большие и маленькие болезни. Мне нравится эта идея приобретения болезни. Надпись на рекламном листке: приобретите эту болезнь, проработайте её, получите свои уроки и двигайтесь дальше! Это договор с самим собой; пройти через всё, научиться и восторжествовать, как бы ни неприятно это могло быть. Раньше люди умирали от рака. Даже и не сомневайтесь в этом. Теперь, если человек "приобретает" рак, то, благодаря медицинским и психологическим технологиям, процент выздоровления достаточно высок. Больные раком объединяются в группы поддержки, где в основном занимаются тем, что выводят вас из негативного ума и негативных представлений о своём теле, меняя их на позитивные. Там создают ситуации надежды, где вы строите позитивные проекции, а также помогают вам принять решение бороться со своей болезнью посредством различных методов. Люди обретают способность увидеть те проблемы и причины, которые в первую очередь привели к возникновению рака. Им оказывается большая поддержка, всё это наполнено светом и надеждой, и совершенно очевидно, что такой подход помогает людям выздоравливать. И это является наивысшей настройкой Третьего тела.

Нет никакой необходимости приобретать болезнь, чтобы усилить Третье тело. Вы можете уменьшать свою негативность (т.е. своё нежелание продвигаться вперёд) через медитацию и упражнения, которые работают с определённой частью ума. Больше всего остального вы можете активно и сознательно развивать своё чувство юмора. Вы можете смотреть на себя открыто и честно.

ПРОЕЦИРУЮЩИЙ УМ: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Для того, чтобы включить в работу Третье тело, вы должны уменьшить негативность. Другими словами, у всех нас есть негативный образ себя, от которого нам надо избавляться. Мы будем работать с областью мозга (рядом с гипофизом), которая помогает вам держаться за негативный образ и негативную самооборону. Для обретения чувства защищённости мы будем слушать особую музыку, ведь для того, чтобы проецировать отношение надежды, свет и юмор, вы должны почувствовать себя в безопасности. Вот для чего эта музыка. Я думаю, она вам понравится. Это музыка с диска "Йога для Релаксации". Это очень красиво исполненные мантры защиты. Пусть они звучат во время медитации. Слушание и повторение мантр очень эффективно; особенно повторение. Но и просто слушание тоже даёт очень хорошие результаты, поскольку их вибрации достигают тех уровней, о которых вы можете даже и не знать.

В первом упражнении мы будем работать с руками, и вы сразу же заметите, что это может быть очень болезненно. И сразу же вы воскликнете: "Больно!" Ваш ум скажет вам: "Я не собираюсь это делать. Если я буду это делать, то мне будет плохо. Завтра утром я не смогу даже поднять руку, чтобы причесаться". Но это не так. Интересно, что когда вы работаете с этими областями мозга, вы работаете с нервной системой. Как только вы опустите руку, всё будет хорошо! Это немного похоже на то, как когда вы были детьми и вас заставляли есть манную кашу или ещё что-нибудь в этом роде. Если вы решали её съесть и делали это, всё было не так уж плохо. То, что было действительно плохо, так это ваши мысли о каше. Итак, проходите через упражнение, как можно лучше. Особенно через первую часть, поскольку она

определённо принесёт вам пользу. Если же вы скажете: "Замечательное времяпрепровождение – лучше, чем лежать на пляже на Гавайях", это будет означать, что вы отрицаете то, что оказались в очень некомфортной для вас ситуации. Просто войдите в негативное состояние и делайте. Пройдите через него, и потом мы посмотрим на результаты.

Я спрашиваю вас:

- Вы готовы?
- НЕТ!
- Хорошо. Это то, что я предполагал услышать: "НЕТ, Я НЕ ГОТОВ". Но вы всё-таки сделаете это? Правильно.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО ТЕЛА

Сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Пропойте трижды мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Удаление Эго (для Сердечного центра)

Сядьте в Простую позу со скрещенными ногами. Поднимите выпрямленную левую руку в сторону под углом 60° ладонью вверх, а правую руку опустите ладонью вниз в сторону под углом 30° к горизонтали. Вы как будто даёте сиг-



03-01

нал реактивным самолётам на посадку. Глаза закрыты, внутренний взгляд направлен в точку между бровей. Удерживайте внимание на Сердечном центре, где проходит нерв ума, и начните долгое медленное и глубокое дыхание. Удерживайте руки прямыми в локтях. Выполняйте 3 минуты.

Поменяйте положение рук и продолжайте. Правая рука вверх, левая внизу ладонью вниз. Удерживайте концентрацию внимания в Сердечном центре. Медленное глубокое дыхание. 3 минуты. Вдохните, выдохните, опустите руки.

Медитация отдыха с Гьян мудрой

Оставайтесь в Простой позе. Выпрямите руки и положите их свободно на колени, ладони открыты, тыльная часть кистей лежит на коленях. Сделайте Гьян мудру (указательный и большой пальцы подушечками касаются друг друга), продолжайте долгое медленное глубокое дыхание, концентрируясь на точке между бровей. Медитируйте 1 минуту.



03-02

Удаление Эго (для Горлового центра)

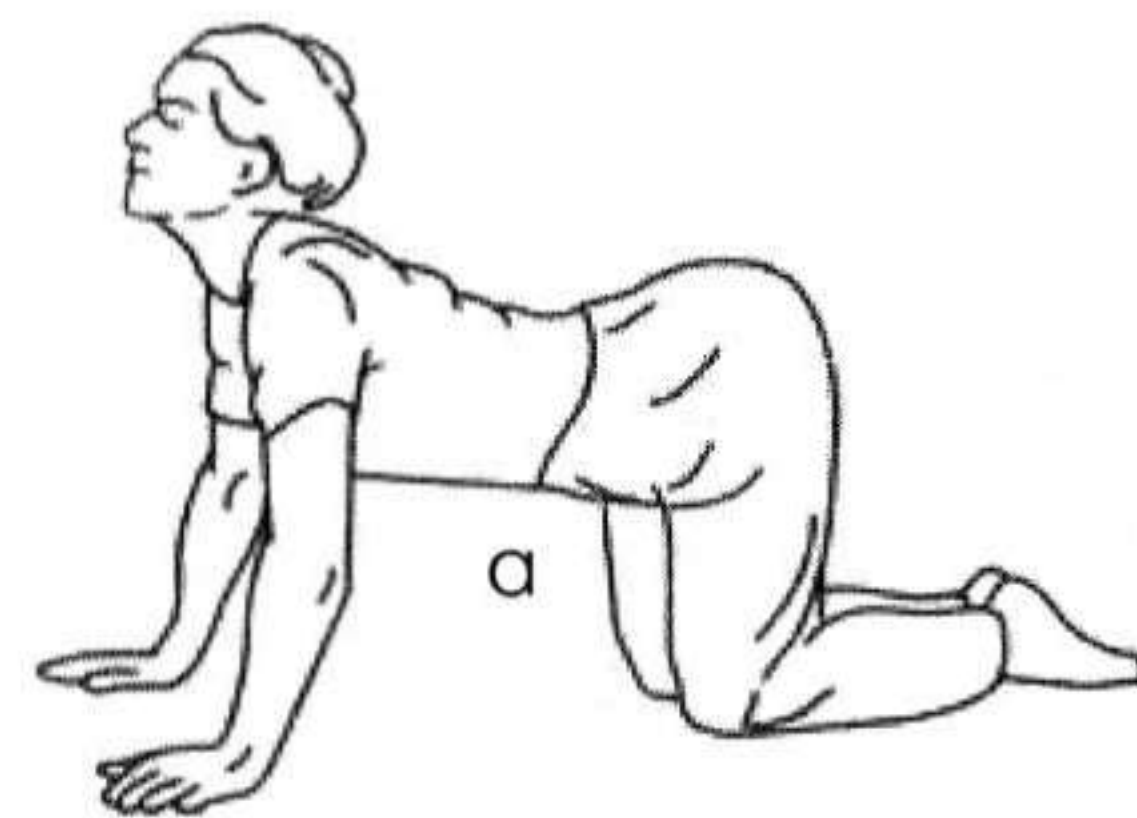
И мы идём дальше. Оставаясь в Простой позе, вытяните руки в стороны, параллельно полу, ладони смотрят вверх, слегка отведите плечи назад. Долгое медленное глубокое дыхание. Концентрация на горле. Позвольте ему открыться, почувствуйте расслабление. Концентрируйтесь на дыхании. Старайтесь. Время выполнения – 3 минуты. Вдохните, выдохните, опустите руки вниз. Вытяните ноги, лягте на спину. Больше напряжённых упражнений с руками не будет.

Толчки ногами

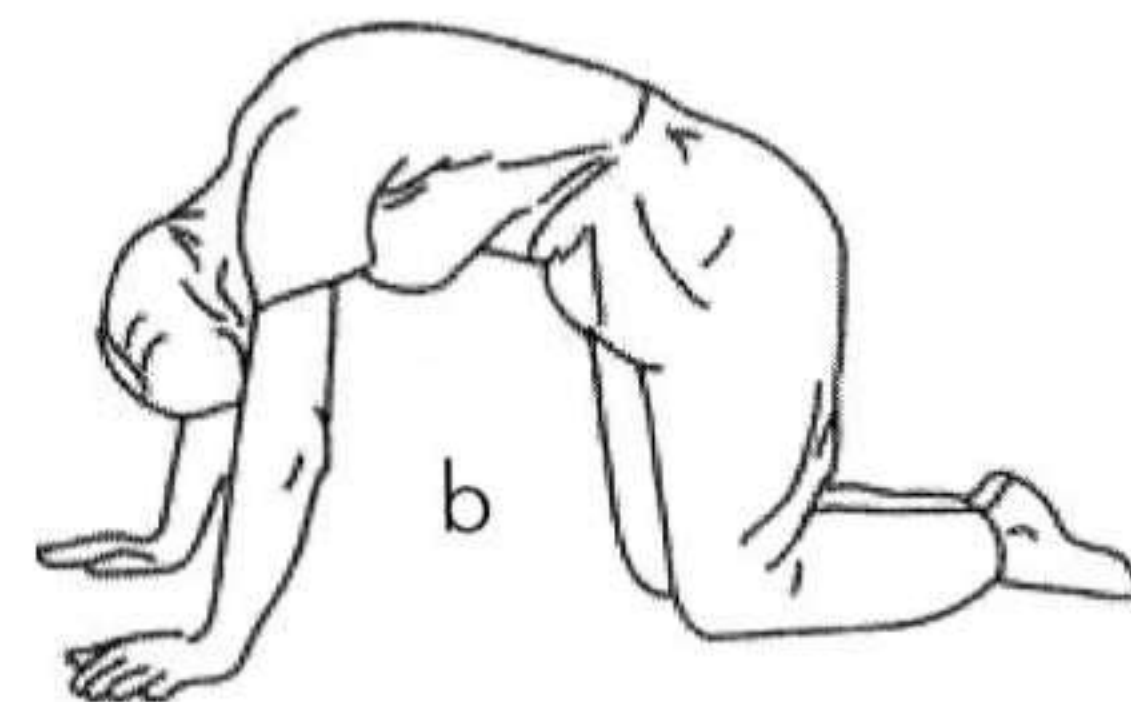
Лягте на спину. Притяните колени к груди, руки находятся по бокам туловища. Мы будем делать ногами толчковые движения. Вдохните и толкните левую ногу так, чтобы она оказалась вытянутой над полом на высоте 15-20 см; стопа вытянута пальцами вперёд. Теперь выдохните, поменяйте ноги и продолжайте. Дышите мощно через Пупочный центр. Вся спина и затылок лежат на полу. Если нижняя часть спины отрывается от пола, подложите руки под ягодицы. Выполняйте толчки 2 минуты. Вдохните, подожмите колени к груди. Выдохните и вытяните ноги. Отдохните. Притяните колени к груди руками. Сделайте несколько перекатов на спине и встаньте на четвереньки.

Кошка – Корова (3 минуты)

Находясь в этом положении, со вдохом принимайте позу Коровы (голова поднята вверх, спина выгнута вниз), с выдохом – позу Кошки (спина выгнута вверх, голова опущена вниз). Продолжайте. Со вдохом (Корова) прогибайте позвоночник вниз, запрокидывая голову назад. На выдохе (Кошка) прогибайтесь вверх, притягивая подбородок к груди. Выполняйте прогибы позвоночника 3 минуты.



03-03



b

Поза Ребёнка

С выдохом перейдите в позу Ребёнка: сидя на коленях и пятках, опустите живот и грудь на колени, положите голову на пол, чтобы она касалась пола лбом; затем вытяните руки по бокам вдоль туловища, ладонями вверх. Удерживайте концентрацию внимания в точке между бровей с обычным дыханием 1 минуту.

Поза Воздержания с растяжением рук

Медленно поднимитесь, оставаясь на коленях и пятках. Если можете, сядьте между пяток и затем лягте на спину, вытянув руки над головой и положив их на



03-04

пол, ладони сложены вместе. Потянитесь от самых плеч. Если вы не можете так сделать, то просто лягте на спину из положения со скрещенными ногами. Можно и так, и так. Примите это положение и удерживайте его с медленным глубоким дыханием 2 минуты. Вдохните, выдохните, задержите дыхание на выдохе и примените Корневой замок (втяните мышцы ануса, половых органов, втяните пупок), направьте энергию вверх.

Отпустите, вдохните, выдохните. Выйдите из этой позы. Лягте спокойно на спину.

Качание нижней частью спины

Притяните колени к груди и начните покачиваться вперёд и назад, притягивая и отпуская колени. Это очень мягкое комфортное движение. Покачивайтесь 1 минуту.

Поза Дерева

Медленно поднимитесь. Поставив ноги на ширине плеч, займите устойчивую позу. Сплетите пальцы рук между собой, вытяните указательные пальцы и вытяните руки над головой, как следует потянитесь от самых плеч. Удерживайте это положение, не зажимайте колени, держите их чуть согнутыми и дышите медленно и глубоко. Пусть ваше дыхание будет глубоким и полным. 2 минуты.

Медитация отдыха

Вдохните, потянитесь вверх. Выдохните, расслабьте руки и перейдите в позу Скалы. Для этого надо сесть на колени и пятки, выпрямить спину, сложить руки в паху ладонь на ладонь. Или вы можете сесть в Простую позу со скрещенными ногами, положив руки расслабленно на колени. Взгляд сфокусируйте в точке между бровей. Оставайтесь в этом положении и старайтесь расслабиться как можно лучше. Начните дремать. Отдыхайте 3 минуты.

Теперь глубоко вдохните, выдохните, отпустите дыхание. Выйдите из положения и сядьте со скрещенными ногами, если вы сидели на коленях и пятках.

Медитация Ребёфинга (Нового Рождения)

Сейчас мы выполним 5-минутную медитацию для Третьего тела. Первая часть займёт две минуты, вторая – 3 минуты. Это медитация ребёфинга. Мы будем выполнять мощную дыхательную технику. Если во время этого упражнения вы почувствуете состояние похожее на опьянение, остановитесь и вернитесь к долгому медленному глубокому дыханию. Мы будем дышать через рот, вдохи и выдохи мощные и

быстрые. Мы сделаем около 30–40 циклов такого дыхания. Сложите губы наподобие буквы "О" и со вдохом всасывайте воздух так, чтобы щёки слегка втягивались внутрь.

После этого мы будем просто сидеть спокойно и создавать сильный образ пламени. Огонь может быть позитивно разрушительным. Сжигайте то прошлое, которое связывает вас. Огонь также может светить. Вы превратитесь в свечу посреди темноты. Итак, сидите ровно, глаза закрыты, взгляд в точке межбровья, мощные вдохи через рот с вытянутыми губами и мощные выдохи также через рот. Начните и выполняйте 2 минуты.

Вдохните, выдохните. Отпустите дыхание. Дышите спокойно. Концентрируйтесь на точке между бровей, представляя себе пламя, похожее на пламя свечи. Станьте этим пламенем. Позвольте этому пламени, этому огоньку свечи, сжечь всю негативность, весь стыд, вину прошлого и настоящего. 2 минуты.

Продолжайте чувствовать и быть этим пламенем, этим светом, этим жаром. Позвольте себе стать надеждой будущего. Осветите себя и всё помещение, в котором вы находитесь. Теперь вдохните, соберите и выровняйте свою энергию. Чувствуйте свет, надежду, позитивность. 1 минута.

Глубокая релаксация

Вдохните и выдохните. Отпустите дыхание. Медленно вытяните ноги и перейдите в положение лёжа на спине (см. рис. 01–13). Положите руки вдоль тела ладонями вверх. Глаза закрыты. Дыхание спокойное и мягкое. Полностью расслабьтесь и отдохните 7 минут.

Вдохните. Выдохните. Повращайте кистями рук и стопами. Вытяните руки за головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Потрите ладонь о ладонь. Энер-

гично потрите стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперед-назад. Покачайтесь сбоку набок и поднимитесь.

Это очень сильная медитация. Она может быть трудна, потому что вы оказываетесь на грани гипервентиляции. Это не похоже на дыхание Огня, которое балансирует. Цель этого вида дыхания – увеличить содержание двуокиси углерода в крови, чтобы высвободить подсознательный ум. Когда вы спите, вы дышите более поверхностно в ранние утренние часы перед пробуждением, и в крови накапливается двуокись углерода. В это время у вас больше всего снов, и вы видите самые фантастические, пророческие сны. Это происходит потому, что высвобождается ваш подсознательный ум. Так что в этой медитации мы поднимаем весь этот причудливый и странный материал на поверхность и сжигаем его, освобождаемся от него и создаём новый позитивный внутренний образ.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 4

Четвёртое тело - Медитативный ум

Человек с медитативным умом невероятно ценен для всех. Он интуитивен, хорошо чувствует время, он знает, что и когда делать, и также он очень хороший слушатель.

Если вы общаетесь с человеком, которому присущи эти качества, то вам даже не надо почти ничего говорить. Он просто берёт вас с собой в своё состояние.

ГЛАВА 4

ЧЕТВЁРТОЕ ТЕЛО – МЕДИТАТИВНЫЙ УМ

ОБОБЩЕНИЕ

Четвёртое тело = Медитативный (Нейтральный) ум

Ключевая фраза: "Молитвенная чаша"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе быть медитативным и интуитивно сбалансированным в своём мышлении?"

Личностный тип: Консультант / Советник

Музыка: "Гуру Гуру Вахэ Гуру Гуру Рам Дас Гуру"
в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"4" в позиции вызова

Вы упрямы и непоколебимы в своих мыслях и их выражении. Вы можете оттягивать окружение в состояние застоя Второго и Третьего тел. Вы можете быть упрямы, узко мыслить и не желать изменяться.

Число Души: Вы можете думать о себе, что вы категоричны и упрямы, узко мыслите и не желаете меняться. Вы можете быть эгоистичны. Вы можете чувствовать, что внутренняя трансформация невозможна.

Число Кармы: Возможно, вас видят как человека сильного, обладающего своим мнением. Вы любите бодаться с другими. Вы можете быть высокомерны. Вы выбиваете других из баланса и равновесия (в негативный или позитивный умы).

Число Пути: Ваше самое большое желание – быть в балансе со своим внутренним и внешним миром. Вместо того, чтобы избегать баланса, вы должны искать его. Ключ для вас – это медитация, медитация, медитация.

"4" в сильной позиции

Вы обладаете способностью балансировать плюсы и минусы. Вы можете вносить состояние равновесия в своё окружение. Вы интуитивны и скромны в предложении своей помощи.

Число Подарка: Вы обладаете врождённой способностью создавать внутренний и внешний баланс. Вы интуитивны и наслаждаетесь оказанием помощи, которая выглядит очень ненавязчиво и скромно.

Число Судьбы: Вы уже обладаете умением балансировать внутренний и внешний мир. У вас развитая интуиция. Вы находите удовольствие в скромном служении.

ЧЕТВЁРТОЕ ТЕЛО – МЕДИТАТИВНЫЙ УМ

ОПИСАНИЕ

Четвёртое тело – это медитативный, или нейтральный, ум. Это баланс между защищающим и проецирующим умом. Когда это тело хорошо работает, вы автоматически удерживаете баланс между этими умами.

Вы укрепляете Четвёртое тело через медитацию. В целом вы думаете, что все вопросы решаются через логическое взвешивание и выравнивание. Это сознательный процесс. Нет ничего неправильного в том, чтобы придерживаться логики, однако если медитативный ум хорошо развит, взвешивание и выравнивание становятся автоматическим процессом. Вы можете по-прежнему обдумывать что-либо; и это не означает, что вы не проходите через сознательное взвешивание и выравнивание вещей. Когда вы находитесь в состоянии медитативного ума, вы принимаете решения из точки равновесия между защищающим и проецирующим умом.

Ключевая фраза для этого тела: "Молитвенная чаша". Это слова моего учителя. Когда вы видите наполовину заполненную чашу, то можете подумать, что она наполовину полная или наполовину пустая. Это связано с вашей двойственностью, основанной на негативном или позитивном уме. Медитативный ум не придерживается ни того, ни другого взгляда; эта чаша полна.

Медитативный ум делает из вас хорошего слушателя. Он позволяет вам влиять на других. Если вы начинаете общаться с человеком, у которого развит медитативный ум, он сразу же вводит вас в своё состояние. Если вы общаетесь с человеком, которому присущи эти качества, то это здорово!

Вам даже не надо почти ничего говорить. Он просто берёт вас с собой в своё состояние. Ментальное или эмоциональное поле таких людей распространяется вокруг. В этом идея Молитвенной чаши. Делитесь содержимым этой чаши, отпейте из неё, и вы будете в полном порядке.

Медитативный ум позволяет вам служить своему окружению очень эффективно и руководствоваться при этом правильными побуждениями. Часто мы делаем добро из недобрых побуждений, и в конечном итоге это не работает. Когда включен медитативный ум, ваше служение будет эффективным и в настоящем, и в будущем. Вы также склонны уравнивать каждого, кто чрезмерно проявляет качества защищающего или проецирующего ума. Человек с медитативным умом невероятно ценен для всех. Он интуитивен, хорошо чувствует время, он знает, что и когда делать, и также он очень хороший слушатель.

Медитативный ум позволяет вам ровно принимать критику и самому высказывать критические замечания. Когда вы критикуете кого-то, находясь в пространстве медитативного ума, это может быть очень хорошо. И, наоборот, если вы находитесь в состоянии проецирующего или защищающего ума, критика не сработает. Вы даже можете почувствовать себя достаточно плохо в это время или позже. Принимая критику медитативным умом, вы позволяете себе не застревать в ней и не заниматься самоистязанием.

Медитативный ум помогает вам успешно прорабатывать негативные паттерны вашей жизни. Те шаблоны, которые уводят вас в одну или в другую сторону, когда вы становитесь излишне негативными или излишне позитивными. Вы можете работать с этими шаблонами через медитацию, через развитие и укрепление медитативного ума. Это и есть настоящая сила. Сила заключается не в силе ваших мышц, поскольку это дело преходящее. Когда вы чувствуете себя пло-

же, ваши физические силы могут покидать вас. Сила – это не обязательно ваша вера или убеждённость в чём-либо. Люди думают, что сила берёт своё начало в вере или убеждениях. Нет, ваша вера и убеждения исходят из вашей силы. Сила идёт от вашего понимания самого себя. Вот что такое истинная сила. Всё проистекает из этого, включая медитативный ум. Медитативный ум – это лучший способ обрести силу, так что ключ к силе – это медитация, и ещё раз медитация, потому что она тренирует ваш ум. Она делает это через постоянное сопоставление медитативного ума с подсознательными шаблонами. Ваши подсознательные шаблоны выходят на поверхность. Знаете вы об этом или нет, но вы поднимаете эти вещи на уровень сознания, и у вас появляется возможность работать с ними. Многие происходят далеко не на поверхности. Вас можно сравнить с ходячим айсбергом. Ваш подсознательный ум обманывает вас. Он делает это постоянно. И проработка может быть достаточно болезненной. Вы не хотели делать что-то, и, тем не менее, вы это сделали, и потом вы переживаете по этому поводу, хотя сами не знаете почему. Это шаблон. Эти шаблоны не проходят со временем. Они усугубляются. Если однажды вы не проработаете их, то потом вам всё равно придётся этим заняться, но работы будет уже намного больше. Маленькие монстры превратятся в больших, если вы не будете постепенно их разгонять. Итак, медитация вводит вас в состояние медитативного ума; она учит вас быть осознанными, и работает с теми паттернами, которые мешают вам. Она позволяет вам понять себя немного больше.

Итак, как же обрести медитативное состояние ума? Вы не можете пойти и купить его, вы должны обучать себя, и наилучший из известных способов сделать это – посредством медитации. Есть два подхода к эффективной медитации. Во-первых, телу должно быть удобно и комфортно. Если ваше тело беспокоит вас, вы не сможете медитировать. Если

вы больны, если вы голодны, если у вас что-то болит, то очень сложно превзойти все эти препятствия и, возможно, нет необходимости делать это. Итак, тело должно находиться в определённых условиях. С йоговской точки зрения, медитация является результатом работы вашей эндокринной системы. Вы просите свои железы и свой мозг работать определённым образом, чтобы достичь медитативного состояния. И это то, чем занимается йога. Она работает с эндокринной системой, мозгом и нервной системой. Таким образом, если вы выполняете йоговские упражнения, вам гораздо легче войти в состояние медитации. Перед медитацией, если у вас есть время и возможность, хорошо поделаться немного йоги – это продвинет вас на половину пути. Работа вашего тела может ввести вас в медитацию, или же, наоборот, вывести из неё.

Второй ключ к медитации – это дыхание. Дыхание вводит вас в медитативное состояние быстрее, чем что-либо ещё. Дыхание и мантра в сочетании друг с другом изменяют химию крови так быстро, что вы сразу входите в медитативное состояние. Вы не можете сопротивляться этому. Дыхание – очень хороший инструмент для самообучения, потому что он всегда с вами. Это самый доступный и податливый инструмент. Это то, что вы всегда можете сознательно контролировать. Контроль дыхания (или произнесение мантр вслух) – это, вероятно, самый быстрый и простой путь изменения состояния сознания. Ключ для Четвёртого тела – это медитация, медитация и ещё раз медитация. Медитация тренирует ум так, что вы всегда можете найти баланс между негативным и позитивным состоянием.

МЕДИТАТИВНЫЙ УМ: УПРАЖНЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните упражнения для разогрева и растяжки.

Содаршан Чакра Крия

А теперь простая, но "горячая" медитация. Она действительно работает. Эта медитация разрушает все препятствия. Она преодолевает давление и разрушительное воздействие негативного подсознания. Она очищает, возвышает и делает вас успешными.

Выполняйте эту медитацию в течение сорока дней без перерыва, если вы хотите получить реальный результат. Делайте её 11 минут в течение сорока дней, а потом, если захотите – по 31 минуте следующие сорок дней. В этой медитации есть определённые сложности. Это счёт. Вам надо считать до 48. Вы должны проговаривать ВАХЭ ГУРУ 16 раз, но при этом делать 48 качаний животом. Я хорошо считаю про себя, поскольку у меня большой опыт работы с аштанг мантрами (мантрами с восемью вибрациями), однако я всегда сбивался со счёта. Я даже считал на пальцах. Я пытался считать до 16, доходил до 12 и спрашивал себя: "Где я?" Таким образом, я придумал технику счёта, когда вы "пробегаёте" по своим пальцам только один раз и при этом не сбиваетесь со счёта. Вам даже не надо думать о подсчёте. В основном вам надо просто шевелить пальцами. Далее, мы делаем не Корневой замок, а качаем пупком. Вы слегка втя-

гиваете пупок. Каждый раз произносите ВАХЭ ГУРУ, (ВА = неосознанное, ХЭ = подсознательное, ГУРУ = сознательный ум) вы качаете животом три раза. ВА – втягиваете пупок, ХЭ – втягиваете пупок, ГУРУ – втягиваете пупок. Вы выполняете эти втягивания три раза по шестнадцать таким образом: вдыхаете через левую ноздрю, задерживаете дыхание и выдыхаете через правую. Каждый раз на задержке дыхания качаете животом. Вы сможете сделать это. Почти каждый человек может сделать такую задержку дыхания. Вот как можно при этом считать: на каждое повторение ВАХЭ ГУРУ я чуть прижимаю большой палец к сочленению одного пальца. На каждом пальце три сочленения, так что это облегчает задачу. ВАХЭ ГУРУ на первом сочленении, ВАХЭ ГУРУ на втором сочленении, ВАХЭ ГУРУ на третьем сочленении, и четвёртый раз я нажимаю мысленно, ни до чего не дотрагиваясь. Итак, я считаю: 1, 2, 3, 4 (четвёртый раз мысленно). Затем я перехожу на второй палец: 1, 2, 3, 4. Потом третий палец, и потом четвёртый палец. Всего получается 16. Вы слегка двигаете пальцами и всегда знаете, где вы находитесь. Вы делаете вдох через левую ноздрю, и выдыхаете через правую. Эта пранаяма сама по себе очень эффективна для сглаживания эмоций. Вот для чего она. Фактически вы замедляете дыхание до двух циклов в минуту, и это делает вас невероятно интуитивными и приводит вас в такое состояние, где вы достигаете почти полного баланса в работе двух полушарий мозга. Это на самом деле удивительная медитация. Она проявляет мудрость вашей энергии; вы ощутите ясность ума и бодрость. Также эта медитация создаёт жар в теле.

Итак, вы делаете вдох через левую ноздрю. Предположим, дыхание через левую ноздрю у вас затруднено. В этом случае вы можете слегка приподнять крыло ноздри и поддерживать его в таком положении. Тогда вы сможете дышать через эту ноздрю. Это те маленькие хитрости, которым может научить только тот, у кого есть большой опыт практики.

Таким образом вы можете получить свою пользу от опыта других людей. Затем вы задерживаете дыхание и начинаете дышать животом, втягивать его вовнутрь и выталкивать наружу – сорок восемь раз – шестнадцать раз по три, мысленно повторяя ВАХЭ ГУРУ. Итак, вы готовы? Для подготовки к этой медитации мы выполним несколько упражнений.

Во-первых, я обнаружил, что физически мне очень трудно выполнять эту медитацию, и я не мог понять, почему. Затем я обнаружил, что очень помогают 3 минуты Сат крийи, выполненной вначале. Сат крийя приводит в баланс энергетические системы, чакры, эндокринную систему и облегчает выполнение следующих за ней сложных практик. Это как день и ночь.

Быстрый комплекс для подготовки к медитации

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Сделайте упражнения для разогрева и растяжки.

Переднее растяжение

Вытяните перед собой левую ногу. Наклонитесь вперёд к левой ноге. Медленное глубокое дыхание, 1 минута. Хорошо, вдохните и сделайте выдох, поднимитесь. Поменяйте ноги; и теперь вытяните правую и наклонитесь вперёд, 1 минута. Вдохните, выдохните, поднимитесь.

Бабочка / Прогибы позвоночника

Перейдите в позу Бабочки (из положения сидя, согните ноги в коленях и соедините стопы, удерживая кончики пальцев руками). Мы будем сочетать два упражнения. Мы будем выполнять прогибы позвоночника в позе Бабочки, это упражнение для бёдер и нижней части спины. Вдох – вперёд, выдох – назад. Продолжайте 1 минуту.



04-01

Повороты туловища

Сядьте со скрещенными ногами. Положите руки на плечи, все пальцы впереди, кроме больших (большие пальцы сзади). Со вдохом мы будем поворачиваться влево, с выдохом – вправо. Начните. Выполняйте повороты 1 минуту. Вдохните в центральном положении, лицо направлено вперёд, выдохните, расслабьтесь и опустите руки. Сделайте несколько вращений плечами.



04-02

Вращения плечами и перекаты головы

Освободите плечи от напряжения, сделав несколько вращений вверх-назад-вниз-вперёд. Теперь выполняйте перекаты головы сначала в одну, потом в другую сторону, описывая полные круги. 1 минута.



04-03

Медитация

Двухминутная демонстрация. (Для домашней практики рекомендуемое время 11 – 31 минуты).

Сядьте ровно, приподнимите грудную клетку, слегка втяните подбородок в себя. Хорошо, мы будем вдыхать через левую ноздрю, задерживать дыхание, делать отсчёт при помощи пальцев левой руки, повторяя при этом ВА ХЭ ГУРУ и втягивая живот, а затем выдыхать через правую ноздрю. Давайте для начала выполним это четыре раза. Получится четыре цикла дыхания. Это даст вам хорошее представление о том, что представляет собой эта медитация. Когда вы закончите, просто останьтесь сидеть, положив руки на колени и соединив кончики больших и указательных пальцев на обеих руках (Гьян мудра). Поддерживайте обычное дыхание, глаза закрыты, и взгляд сфокусирован в точке между бровей. Небольшая практика понадобится для того, чтобы считать до 48.

Обратите внимание на то, что мы качаем животом, а не только втягиваем его и удерживаем в этом положении. Это можно назвать толчками мышц живота. Это настоящий танец живота. Нужно немного практики, чтобы соединить все аспекты медитации. Вы выполнили четыре цикла такого дыхания. Для каждого цикла вам понадобилось около 30 секунд. В общей сложности получилось две минуты, и это двадцать процентов от 11-минутной медитации. Когда вы будете выполнять 11-минутную практику, она не покажется вам слишком долгой. Вопрос в том, чтобы вы "встроили" её в своё ежедневное расписание.

Глубокая релаксация

Хорошо, вытяните ноги, лягте на спину. Всё, что от вас нужно, это чтобы вы расслабились и слушали музыку.

Вдохните. Выдохните. Повращайте кистями рук и стопами. Потяните руки над головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Потрите ладонь о ладонь. Энергично потрите стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперёд-назад. Покачайтесь сбоку набок. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

МЕДИТАЦИЯ И ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЧЕТВЁРТОГО ТЕЛА

Пропойте мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО три раза для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Сделайте упражнения для разогрева и растяжки.

Попеременное дыхание через правую и левую ноздрю

Если у вас нет времени ни на что другое перед выполнением медитации, тогда выполните это упражнение. Мы будем по очереди дышать то через левую, то через правую ноздрю, чтобы привести в баланс нервные каналы по обеим сторонам позвоночника и уравновесить работу правого и левого полушарий мозга. Это поможет вам войти в медитативное состояние. Мы будем использовать одну руку, мизинец и большой палец, и переключать дыхание – вдох через левую ноздрю, выдох – через правую; вдох – через правую, выдох – через левую. Переключайте дыхание и продолжайте. Хорошо, если при этом будет звучать музыка, имеющая непосредственное отношение к Четвёртому телу, Медитативному уму. МАНТРА – ГУРУ РАМ ДАС. Сядьте ровно, закройте правую ноздрю и вдохните медленно и глубоко через левую; закройте левую ноздрю и выдохните через правую; вдохните через правую, выдохните через левую; продолжайте 3 минуты. Каждый раз на выдохе вы меняете ноздри. Хорошо, опустите руку, вдохните и выдохните через обе ноздри и расслабьтесь.



04-04

Переднее растяжение с правой и левой ногой

Вытяните вперёд левую ногу, правая стопа находится напротив левого бедра. Потянитесь к левой ноге, вперёд и вниз; обхватите ногу там, где вы сможете дотянуться; начните долгое медленное глубокое дыхание. Помогите себе максимально расслабиться в этом положении. Как только вы почувствуете себя более комфортно, вытянитесь ещё немного. Во время выполнения медленного глубокого дыхания и мягкой растяжки слушайте мантру ГУРУ ГУРУ ВАХЭ ГУРУ ГУРУ РАМ ДАС ГУРУ 3 минуты. Вдохните, выдохните, медленно поднимитесь. Теперь поменяйте ноги, вытянитесь вперёд и вниз, обхватите руками ногу. Долгое медленное глубокое дыхание. 3 минуты.



04-05

Поза Бабочки

Вдохните, выдохните и медленно поднимитесь. Теперь перейдите в позу Бабочки и наклонитесь вперёд. Поднимите голову вверх и начните лёгкое и быстрое дыхание Огня. 1 минута. Вдохните, выдохните, задержите дыхание на выдохе и примените Корневой замок. Отпустите, вдохните и выдохните.



04-06

Подъёмы тазовой области

Выйдите из позы Бабочки и лягте на спину, колени подняты вверх, стопы плотно касаются пола. Обхватите лодыжки или просто дотроньтесь кончиками пальцев до пяток. Теперь вдохните, поднимите бедра



04-07

как можно выше и с выдохом опустите их вниз. Продолжайте. 2 минуты. Вдох – вверх, выдох – вниз. Прогибайтесь как можно выше. Глаза закрыты, внутренний взгляд направлен в точку между бровей, концентрация внимания на Пупочном центре. Вдыхайте, прогибайтесь вверх, выдох – опускайтесь вниз. В завершение вытяните ноги и немного отдохните.

Стойка на плечах

Сейчас мы будем делать стойку на плечах (если у вас есть проблемы с шеей, то лучше воздержитесь от этого упражнения). Соедините ноги вместе, вдохните и поднимите ноги вверх над туловищем. Поддерживайте бёдра руками, вытяните ноги вверх. Держите ноги вместе и вытягивайте вверх носочки. Ваша спина должна образовать с плоскостью пола угол в 60° , так что вы можете держать голову и шею не очень напряжённо. Удерживайте это положение с медленным глубоким дыханием. Сохраняйте концентрацию в точке между бровей. Мы будем удерживать позу 1 минуту. Вдохните, выдохните и заведите стопы за голову, по возможности коснувшись носочками пола. Когда будете выходить из этого положения, помогайте себе руками и опускайтесь на спину очень медленно и аккуратно. Лёжа на спине, сделайте глубокий вдох и полный выдох.



04-08

Поза Лука с перекатами

Теперь лягте на живот, прогнитесь назад и обхватите руками стопы или щиколотки, колени широко разведены в стороны. Мы будем перекатываться в позе Лука. Прогнитесь вверх и начните качаться на животе вперёд-назад. Это на-

поминает движение детской качалки. Вдыхайте, когда вы отрываете грудную клетку от пола, и выдыхайте, когда перекачиваетесь вперёд. Делайте как можно лучше. Возможно, у вас не получится раскачиваться слишком сильно, тем не менее, прогибайтесь и качайтесь, как можете. Если вам становится слишком тяжело, остановитесь и удерживайте позу Лука в статичном положении. Мы будем выполнять упражнение в течение 1 минуты. Теперь сделайте вдох и как можно лучше прогнитесь вверх, выдохните и опуститесь на пол. Соедините ноги вместе, положите руки вдоль тела, а голову – набок.



04-09

Поза Ребёнка

Теперь перейдите в позу Ребёнка. Из положения сидя на коленях и пятках опустите лоб на пол, руки вытянуты вдоль тела, кисти рук лежат у лодыжек. Это упражнение также помогает в растяжке и является компенсирующим для предыдущей позы. Обычное дыхание.

Колка дров

Теперь поднимитесь и останьтесь на коленях и пятках, или сядьте со скрещенными ногами. Переплетите пальцы рук и поместите их в паху. Мы будем делать вдох и поднимать руки вверх, выдох – опускать их вниз – движение, напоминающее колку дров. Держите руки прямыми в локтях. Вдох – вверх, выдох – вниз. В заключение сделайте вдох и задержите руки вверху, выдохните – и опустите их вниз.



04-10

Сат крийя

Сядьте в Простую позу или в позу на коленях и пятках, щиколотки вместе. Сейчас мы будем делать Сат крийю. Переплетите пальцы рук, кроме указательных. Указательные пальцы вытянуты вверх. Поднимите руки над головой. Произносите САТ, выполняя Корневой замок и втягивая пупок в себя, НАМ – отпуская замок и пупок. Произнося САТ концентрируйте внимание на Пупочном центре, НАМ – на точке между бровей. Мы будем выполнять это упражнение не очень долго и чуть быстрее, чем обычно.

3 минуты. В завершение вдохните, вытянитесь вверх, втяните нижние мышцы; выдохните, опустите руки, расслабьтесь.

Пересядьте в позу со скрещенными ногами. Держите глаза закрытыми, фокусируйтесь на точке межбровья. Обычное дыхание.



04-11

Круговые движения плечами и перекаты головы

Руки лежат на коленях, выполните несколько круговых движений плечами – описывайте как можно большие круги. Теперь расслабьте плечи и начните перекаты головой сначала в одну, потом в другую сторону (рис. 04-03). 1 минута.

В центральном положении сделайте глубокий вдох, выдохните и расслабьтесь.

Шабад крийя

Мы будем выполнять то, что называется Шабад крийя. "Шабад" означает звуковой поток. Эта медитация позволит вам очень хорошо чувствовать ритм. Каждая часть вас – это ритм. Шабад крийя поможет привести в баланс все ваши

циклы. Очень хорошо выполнять её вечером перед сном. Это 22-х частное дыхание. Мы будем вдыхать на 4 равные части, задерживать дыхание на 16 частей и выдыхать – на две части. Вдыхая на четыре части, мысленно произносите СА ТА НА МА (САТ НАМ, разбитое на отдельные звуки, даёт СА ТА НА МА). Затем на задержке дыхания вы четыре раза мысленно произносите СА ТА НА МА – получается шестнадцать. Итак, у нас получилось 20. И теперь мы сделаем выдох на две части – сначала мы выдыхаем первую часть воздуха, а затем – весь оставшийся в лёгких воздух. Мысленно повторяйте ВАХЭ ГУРУ. ВАХЭ – на первую часть выдоха, ГУРУ – для второй половины. Итак, вы делаете вдох на четыре части, задержку вдоха на шестнадцать частей и выдох – на две части. Вдыхайте с мантрой СА ТА НА МА, удерживайте дыхание и четырежды повторяйте СА ТА НА МА, выдыхайте на две части с ВАХЭ ГУРУ. Руки держите в паху, правая поверх левой, кончики больших пальцев соприкасаются. Сидите ровно. Закройте глаза на 9/10, оставив открытыми на 1/10. Вы как будто смотрите на пол через кончик носа, если вы можете удерживать его в поле зрения. 15 минут.

Если вы почувствуете лёгкое головокружение от такого дыхания, ускорьте ритм повторения мантры. В этом случае сделайте вдох и ненадолго задержите дыхание. Продолжайте в новом ритме.

В завершение сделайте вдох, выдохните. Закройте глаза, отпустите дыхание.

Глубокая релаксация

Теперь медленно поменяйте положение и лягте на спину. Руки лежат вдоль тела, глаза мягко прикрыты, дыхание расслабленное и спокойное. Полностью расслабьтесь и отпустите всё напряжение.

Иногда человек сбивается с естественных ритмов, особенно во время сезонных изменений продолжительности светлого и тёмного времени суток. Шаббад крийя помогает вам вернуть внутреннюю синхронизацию с естественными ритмами. Большую роль в этом играет дыхание. Для того, чтобы получить реальный эффект от этой медитации, её следует выполнять 15 минут.

Вдохните. Выдохните. Вращайте кистями рук и стопами. Потяните руки над головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Потрите ладонь о ладонь. Энергично потрите стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперёд-назад. Покачайтесь сбоку набок и поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ РЕГУЛЯРНОЙ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ

Я чувствую себя так, как будто я был йога скаутом (англ. scout – разведчик) вместо бойскаута. 25 лет назад меня отправили на задание: "Выясни о ней всё. Мы её не понимаем". И когда я вернулся спустя 25 лет, я понял, что медитация – это намного больше того, что я ожидал, но и намного меньше того, на что я надеялся. Я думал, что если вы медитируете, вам не надо иметь дела со всей остальной жизнью; сама по себе медитация может всё уладить. К несчастью или к счастью, она просто даёт вам большее осознание ваших шаблонов поведения и того, что может их проработать. Это больше того, что я ожидал, потому что медитация очень обширна. Это не простая вещь.

Существуют тысячи медитаций для всех случаев жизни. Я хочу дать вам несколько подсказок из своего собственного опыта. Я провёл в медитациях около 15 тысяч часов. В течение десятилетнего периода я вставал каждое утро в 3.30 и 2-3 часа занимался йогой и медитациями; я не пропустил ни одного дня. Иногда мотивация для занятий была не самой хорошей, особенно если смотреть на это спустя какое-то время. Я выполнял медитации из состояния вдохновения, любви, любопытства, духовного подъёма, иногда из желания убежать от реальности, попросту говоря, в поисках укрытия, а также из чувства вины или стыда. Так или иначе, я кое-что знаю об этом и хочу дать несколько подсказок, которые могут помочь вам. Во-первых, когда вы собираетесь медитировать, смотрите реально на то, сколько времени вы можете

уделять медитации. Вы можете сказать так: "Эффект от этой медитации огромный, я буду её делать, мне будет лучше – о'кей, я буду делать её 2,5 часа, а может быть, 31 минуту ежедневно в течение 40 дней, потому что я действительно хочу добиться этих результатов". На самом деле, та медитация, которую вы делаете, намного ценнее той медитации, которую вы только собираетесь делать, но не делаете. Другими словами, если вы ставите перед собой цель, удержать которую вы не можете, ничего и не получится. Так что начните с минимального количества времени и занимайтесь в удобное для вас время дня. Например, 11 минут или 31 минуту – пока у вас не появится достаточно самодисциплины.

Время суток для медитации

С йоговской точки зрения, раннее утро – это лучшее время для медитации, потому что это время наибольшей чистоты эфира и всего мира. Возможно, вам трудно вставать рано утром. На самом деле, привыкание к ранним подъёмам и практике йоги может очень сильно изменить человека. Занимайтесь медитацией в то время, которое, как вы знаете, будет удобно вам в течение всей вашей практики.

Вы можете быть "совой", вы можете быть "жаворонком" – не имеет значения. Но выполняйте медитацию, когда вы будете относительно свободны от отвлечений – ваши собаки и кошки не будут лизать вам руки и нос, дети не будут кататься на вас верхом, телефон не будет разрываться от звонков, у вас ничего не будет кипеть на плите, и всё такое прочее. Обычно такое время бывает перед началом дня или после того, как заканчивается вечер. Смысл в том, чтобы сделать практику постоянной, продолжающейся изо дня в день.

Количество дней для медитации

Далее вам нужно решить, сколько дней вы будете делать свою медитацию. Сорок дней – это минимальное количество; в этом случае вы проходите один лунный цикл, тридцать дней, и ещё десять дней для ровного счёта. За это время вы проходите через все стадии своего биоритма, все подъёмы и спады; за это время вы получаете опыт всех своих состояний. Иногда вы будете чувствовать себя "на подъёме", а иногда нет, но всё это части вас самих, этот период времени необходим, чтобы вы достигли своего мастерства. Ещё лучше делать медитацию 90 дней, ещё лучше – год, а ещё лучше – 1001 день. Очень редко вы можете почувствовать воздействие медитации со всех сторон за один раз. Таких медитаций очень мало, и для этого необходимо особенное пересечение времени и пространства. Так что смотрите реально на то, что вы можете, и практикуйте каждый день в одно и то же время в течение сорока дней или дольше.

Где медитировать

Выберите какое-то место в своём доме и занимайтесь там медитацией постоянно. Тогда вы будете накапливать энергию. Человек многое делает по привычке – определённые вещи мы делаем в гостиной, определённые вещи мы делаем на кухне и определённые вещи – в ванной комнате. Конечно, никто не говорит о том, что вы не можете готовить завтрак в ванной комнате. Можете, но не делаете этого – в силу привычки и, конечно, определённых удобств. Так что ещё на полпути к комнате, мысленно вы уже там. Вы надеваете одежду для занятий йогой, пространство открыто, ведь вы уже раньше занимались здесь йогой, и вы объединяетесь с ним. Вы находитесь в правильном состоянии для занятий.

Одежда для медитации

Также старайтесь медитировать всё время в одной и той же одежде. Лучше всего подойдёт свободная удобная одежда из натуральных тканей. Делайте всё, чтобы выработать привычку к постоянной практике. Одевайте одну и ту же одежду, даже если вам придётся стирать её немного чаще, чем обычно. Попробуйте одежду белого цвета. Ношение белой одежды расширяет ауру и помогает вам более ясно определить чистоту вашего собственного намерения.

Продолжительность медитации

Для того, чтобы следить за временем, можно использовать таймер (что-то, что подаст звуковой сигнал). Вы можете смотреть за часами, однако чем меньше вы будете отвлекаться, открывать глаза и менять положение, тем лучше. Ещё один способ следить за временем, это использовать запись на плёнке своего собственного голоса, наговорив что-либо необходимое для практики медитации, и в нужное время сказать: "Вдох...". Это будет выглядеть так, как будто вы сами себя обучаете. Также можно использовать запись мантры, под которую вы будете медитировать и / или петь её. Это очень простой и эффективный способ. Продолжительность времени медитации может быть следующей: 11 минут, 31 минута, 62 минуты, 2,5 часа. Это единицы времени, пришедшие к нам из древности. Ещё до того, как появились часы, люди отсчитывали время медитации при помощи определённого количества повторений и считали их на чётках, или малах. Затем эти повторения были переведены именно в такие отрезки времени, так что очень хорошо в своей практике придерживаться именно их.

Поза для медитации

Когда вы медитируете, сядьте в медитативную позу, приподнимите грудную клетку, втяните слегка подбородок, расправьте плечи. Если вам необходима поддержка, сядьте на что-нибудь наподобие подушки, чтобы вашим ногам было удобно. Если вы медитируете лёжа, это не очень хорошо. Вы можете заснуть. Перед медитацией вы можете выполнить несколько растяжек, чтобы вашему телу было более комфортно. Если вы выполняете медитацию сидя, недостаточно потянувшись перед этим, если вы чувствуете себя не очень хорошо, или что-то ещё беспокоит вас, то вам будет очень трудно удерживать концентрацию в течение длительного времени. Перед медитацией постарайтесь выполнить растяжки, а также упражнения для эндокринной системы, это поможет вам в концентрации внимания. Эндокринная система поможет вам войти в медитативное состояние. Она делает это автоматически, поскольку реальная физиологическая функция медитации имеет дело как раз с эндокринной системой, особенно с высшими железами – щитовидной железой, паращитовидной железой, зрительным бугром (таламусом), гипоталамусом, гипофизом и шишковидной железой.

Опустошение ума для медитации

Популярное ошибочное представление о медитации заключается в том, что вы должны опустошить свой ум для того, чтобы достичь наилучшей концентрации. Это совершенно не правильно. Иногда вы достигаете хорошей концентрации. Вы, что называется, там! Вы путешествуете между планет, вы летаете в поднебесье, и всё замечательно. Но иногда вдохновение покидает вас. И тогда в вашей медитации нет ничего, кроме потения. Тяжкий труд, ваше тело болит, это ужасно, и вы больше не желаете возвращаться к ней.

Но в это время вы не можете судить о том, что лучше, а что хуже, потому что важнее всего – сам процесс. Даже один из величайших мистиков и медитаторов современности, человек по имени Рама Кришна, который впадал в состояние глубокого медитативного транса при виде стаи летящих птиц, говорил о том, что он никогда не позволял себе полностью погрузиться в него. Он всегда оставлял при себе немного эго, немного самоидентификации, чтобы можно было оценить свой опыт. Иначе можно полностью раствориться и потерять представление о себе, том, кто получает этот опыт. Так что во время медитации очень важен процесс самонаблюдения и мягкого самоуправления своим умом, когда он начинает блуждать.

Дыхание и медитация с мантрами

Существует множество молчаливых медитаций, медитаций с визуализациями и медитаций самонаблюдения. Для многих самыми любимыми бывают те медитации, где используется особенное дыхание и мантры, или же сочетание и того, и другого. Дыхание вводит вас в медитативное состояние быстрее, чем что-либо другое, а мантра, произносимая вслух или про себя, приводит вас в место покоя. Это место, куда вы возвращаете свою концентрацию, когда ваш ум начинает блуждать. Ваш ум будет скитаться по самым разным местам, и странным, и обычным. Вы будете думать о нестиранном белье, а потом вы подумаете о линии ваших бровей, потом у вас появится отрывка и вы подумаете о завтраке, вы будете думать о большом пальце ноги, потом вы подумаете о мантре, а затем – о своём ковре, ещё чуть позже – о зимней резине на машину, а потом снова – о мантре. Процесс заключается в том, что каждый раз, когда ваш ум начинает блуждать, вы напоминаете ему о своём центре, о точке вашего покоя, о технике дыхания и мантре. Это про-

цесс, который помогает вам в самореализации. Он помогает вам преодолеть тенденцию застревать в негативном или позитивном уме, у вас возникает возможность почувствовать свой медитативный ум.

Цель медитации

Зачем нужна медитация? Вам надо медитировать для своего подсознания, вот и всё. Подсознательный ум всегда с вами. Не бывает так, чтобы его не было. Это как постоянно работающая видеокамера, которая записывает все ваши действия, днём и ночью, хорошие и плохие. Однако ваш подсознательный ум должен иногда проигрываться, и обычно он высвобождает свои записи во время сна, когда вы неосознанны. Во время сна подсознание высвобождается, и у вас появляются сны, множество снов, они могут быть активными или пассивными. Они могут быть чёрно-белыми или цветными. Вы можете летать по небу или играть на необыкновенных музыкальных инструментах. Вы можете проснуться в поту, от собственного крика, и думать об этом несколько последующих дней. Подсознательный ум высвобождает свой материал в сознание и в бессознательное. У вас есть сознание, бессознательное и подсознательный ум. Вам необходимо уделять время и тому, и другому, и третьему. Вы сойдёте с ума, если не будете посвящать шесть – восемь часов в день своему бессознательному уму. Человеку необходимо спать. Как правило, именно в это время перерабатывается содержимое подсознательного ума. Настоящая трагедия происходит тогда, когда подсознательный ум высвобождается в сознание. Если в это время вы совершите какие-либо поступки, то потом сильно об этом пожалеете.

Мой учитель говорит, что для того, чтобы жить на Аляске, вы должны делать одно из двух. Вам надо много медитиро-

вать или потреблять много алкоголя. Причина в том, что в смысле энергий это очень богатое место. Из-за высокого энергетического уровня здесь присутствует большое давление на подсознательный ум. Отчасти это связано с циклами дня и ночи, однако изначально это связано с близостью северного магнитного полюса. Второй важный фактор – это близость к высочайшей горе Северной Америки Денали, само присутствие которой оказывает мощное воздействие. Вероятно, это причины, по которым вы находитесь здесь. Другая причина того, что мы живём здесь, это то, что мы находимся в зоне землетрясений. И вам это нравится. Вы выбрали жить здесь, потому что это жизнь на острие, и вам нравится эта опасность. Это так. Вот почему вы выбрали жить здесь. Вы не хотите жить на среднезападной равнине, где ничего не происходит. Там растёт кукуруза, она даёт урожай, и её снова сажают. Здесь же вы создаёте свою удачу, вы строите свой дом мечты, и он проваливается в большую дыру. Этой большой дырой может быть землетрясение или падение цен на нефть, не важно. Вот почему вы здесь. Вам нравится жить на краю. Но как результат, здесь присутствует очень большое давление. Это означает, что вам обязательно надо перерабатывать содержимое своего подсознательного ума. И многие люди перерабатывают его простым и примитивным образом – они потребляют алкоголь. Вот так это и происходит.

Это стало для меня очень очевидно, я не пил двадцать пять лет, однако, употребление алкоголя очень распространено в бизнесе. Один человек сильно давил на меня, говоря: "Выпей, хотя бы раз, просто для меня". Это меня насторожило. "Почему ты хочешь, чтобы я выпил?" "Ну, если бы ты выпил, я бы узнал, что ты обычный человек". Хорошо, давайте переведём. Кажется, что всё находится на поверхности. Люди говорят с вами на поверхности, но то, что они имеют в виду, находится на три уровня глубже. В действительности он имел в виду вот

что: "Я хочу увидеть тебя немного сумасшедшим, и при следующей встрече у меня будет кое-что против тебя". Вот почему люди пьют. Причина, по которой люди пьют, заключается в том, что они не могут забыть то первое впечатление от спиртного, впечатление свободы. Что-то совершенно новое, чего никогда не было раньше. Каждый последующий раз вы пытаетесь воссоздать свой первый опыт, но он никогда не повторяется. Есть вещи, которые происходят только один раз в жизни. Нам всегда приятны физические прикосновения, потому что мы хотим воссоздать ощущение от первого прикосновения матери к своему ребёнку. Но вернуть это невозможно. Хорошо это или плохо, но первое прикосновение происходит только однажды. Хорошо или плохо, но никогда больше вы не получите того ощущения от алкоголя, которое было в первый раз. Однако подсознательному уму необходимо получать выход. И вы делаете то, о чём потом можно только сожалеть. Нет ни одного человека, который, будучи пьяным, не совершил бы чего-то такого, о чём впоследствии он сильно сожалел. Подсознание входит в сознание, и вы можете никогда не простить себя за некоторые поступки, совершённые в таком состоянии. Скажем, вы не пьёте, вы каждый день медитируете. При этом вы не пускаете подсознательный ум наружу. Вы не позволяете подсознанию проникать в сознательный ум. Предположим, вы не медитируете, но и не пьёте. И вы держите подсознательный ум закрытым. Когда происходит высвобождение вашего подсознания в этом случае? Ещё только один раз, когда вы умираете. Когда Душа входит в Тонкое тело, и вы уже готовы покинуть физическое тело. Вам надо обработать содержание подсознательного ума ещё один раз. Другими словами, вы перематываете плёнку и проигрываете её для себя ещё один раз. И в это время вы судите свои поступки, и это определяет то, что произойдёт с вами дальше. Вы судите себя в это определённое время. Если вы собираете всё в виде хлама и не прорабатываете его так или иначе в течение

жизни, а это могут быть самые дурацкие вещи – вы стащили печенья у Сьюзи, когда вам было три года, и так и не простили себя – всё это будет на вашей плёнке. И вы затормозитесь в этом месте, и вас спросят: итак, что вы думаете? Плюс или минус, большой палец вверх или вниз, помиловать или казнить? Собираетесь ли вы взять этот хлам с собой, чтобы работать с ним в следующий раз, или нет? И в этот момент вы принимаете своё решение.

Итак, подсознательный ум когда-то должен высвободиться, и лучшее время для этого – медитация. В это время вы можете сжечь мешающие вам шаблоны, осознаёте вы их или нет. Вы можете осознавать некоторые из них, и это поможет вам осознать и другие паттерны. Как говорят йоги, джапа создаёт тапу. Джапа – это повторение или медитация; тапа – это физическое тепло. Повторение и медитация создают физическое тепло. Вы можете преодолеть свои излишне негативные или излишне позитивные паттерны. В чём это проявляется? Хорошо, предположим, в определённый момент вы попали в характерный для вас ментальный шаблон. Скажем, вы решили выполнять сорокадневную медитацию. Однажды во время этой медитации вы почувствовали, что больше не хотите её делать. Вначале она была удивительной, волнующей, вы многое почерпнули для себя. Но в этот момент вы скажете: "Я просто не хочу её больше делать. У меня нет никакого желания продолжать. Всё, хватит". Всё дело в том, что вы устаёте держать перед собой это зеркало. Вы просто больше не хотите видеть себя через призму своего подсознания. Вы больше не хотите иметь с ним никакого дела, хотя можете и не вполне осознавать это чувство. Вы будете осознавать только то, что "Это больно, мне это не нравится, я устаю, я больше не могу это делать. К дьяволу осознанность!" или ещё что-то, ещё множество каких-то причин. Придерживаться постоянного ритма очень важно, поскольку

медитация – это то, что очищает ваше подсознание от мусора. Медитацию можно сравнить с мытьём посуды. Вы едите. После еды у вас остаются грязные тарелки. Вам надо помыть их, чтобы в следующий раз вы могли есть из чистой посуды. Медитация – это посудомоечная машина. У неё очень высокая производительность. Вам просто необходимо регулярно включать эту машину. Она действительно подготовит для вас множество чистых тарелок. Вам необходимо сохранять чистоту и ясность, чтобы иметь возможность переживать глубокую, очень глубокую связь с самим собой на уровне души. Поверьте, это также здорово, как влюбиться!

Побочные эффекты медитации

Теперь о побочных эффектах медитации, хотя многие считают их основными. Медитация очень хороша для вас с психологической точки зрения – она освобождает от стресса и понижает кровяное давление. Это время внутреннего покоя действительно помогает телу. А опыт переживания любви и связи с самим собой даёт исцеление. Также медитация развивает ваши интуитивные способности, и вы знаете, что делать и когда делать.

Глава 5

Пятое тело - Физическое тело

С космической точки зрения физическое тело – очень особенная штука. Оно позволяет вам двигаться, чувствовать свободу и воплощать свои желания и свою волю. Оно также помогает вам в работе над собой. Вы совершенствуете себя, своё высшее "я", готовите тело, чтобы оно проходило через определённые ситуации так, чтобы вы могли двигаться и учиться тому, чему вы должны научиться в этой жизни.

ГЛАВА 5

ПЯТОЕ ТЕЛО – ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

ОБОБЩЕНИЕ

Пятое тело = Физическое тело

Ключевая фраза: "Полубог, Получеловек. Половина баланса"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе использовать свою силу, чтобы делиться с другими?"

Личностный тип: Учитель / Лидер

Музыка: "Сат Нам Вахэ Гуру" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"5" в позиции вызова

Вы невнимательны или чересчур внимательны к своему физическому телу. В вас может не хватать способности к сопереживанию. У вас может быть неуверенность по поводу того, что делать со своей энергией, и вы не чувствуете себя в безопасности.

Число Души: Вам трудно помогать самому себе. Вы чувствуете, что не можете сами себе помочь, и что помощь должна придти со стороны. Вам кажется, что у вашего тела множество изъянов и недостатков.

Число Кармы: Вас могут видеть как человека, который излишне беспокоится или же вовсе не беспокоится о своём теле, о своей одежде и т.д. Уровень вашей энергии всё вре-

мя колеблется. Вы склонны к излишней активности, либо к пассивности.

Число Пути: Вы получаете удовольствие от общения с другими людьми и от возможности поделиться своей энергией.

"5" в сильной позиции

У вас есть способность учить и жертвовать. У вас сильная физическая природа и высокий уровень энергии. Вы хорошо общаетесь с детьми. Вы заземлены и возвышенны одновременно.

Число Подарка: Вы обладаете врождённым качеством учить и быть хорошим родителем. Вы обладаете физической силой и выносливостью. Вы эффективно управляете своей энергией.

Число Судьбы: Вы уже научились тому, как общаться с другими людьми на их уровне. Вы научились эффективному управлению своей энергией.

ПЯТОЕ ТЕЛО – ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

ОПИСАНИЕ

Пять – это физическое тело, и теперь вы скажете: "Хорошо, наконец это что-то, что я могу понять. Все эти ментальные штуки слишком абстрактны!" Однако оно не так просто. Для того, чтобы стать обладателем этого физического тела, как считают йоги, вы должны были пройти 8.4 миллиона воплощений, и это очень много, это долгий путь. По определению моего учителя, 8.4 миллиона инкарнаций составляют один световой год, а чтобы получить физическое тело, способное к самореализации, необходимо 100 тысяч световых лет. Так что обладание физическим телом – это нечто совершенно особенное.

Мы думаем, что здорово иметь большой дом и Феррари, бассейн, возможность отдыха в любом месте земного шара и тому подобные вещи – всё это престижно с точки зрения западного общества. С точки зрения Вселенной, всё, что желают все живые существа и творения, – это физическое тело. Получить его трудно и сейчас становится всё труднее. Говорят, что ангелы завидуют человеческой жизни. Да, действительно, они взаимодействуют со всеми людьми самым обычным образом – ангелы, духовные проводники, все добрые сущности окружают вас и помогают вам. Это ваша группа поддержки, ваш собственный Фан-клуб – и, тем не менее, все они немного завидуют тому, что у вас есть физическое тело.

Почему так происходит? Если бы вы могли быть ангелами, почему вы хотели бы обладать физическим телом, чтобы проходить через всё, что с ним связано? Это мешок с содержимым из довольно разнообразного опыта. Иногда вы

счастливы, иногда грустите, иногда вы здоровы, иногда нет, иногда вам холодно, иногда слишком жарко. Мы переживаем все эти крайности в своей полной противоречий жизни. Однако очевидно, что, с точки зрения ангелов, это удивительный опыт. Ангелы и создания с других планет не переживают опыт полярности, противоположностей. Противоположности – это то, что создаёт сильные состояния восторга, которых не может быть у ангелов. Согласитесь, это довольно интересная точка зрения.

Таким образом, с космической точки зрения физическое тело – очень особенная штука. Разумеется, тело позволяет вам делать то, что вы хотите делать. Оно позволяет вам ощущать жизнь, видеть удивительное, пробовать его на вкус. Оно позволяет вам двигаться, чувствовать свободу и воплощать свои желания и свою волю. Оно также помогает вам в работе над собой. Вы совершенствуете себя, своё высшее "Я", готовите тело, чтобы оно проходило через определённые ситуации так, чтобы вы могли двигаться и учиться тому, чему вы должны научиться в этой жизни. Так что иногда болезнь – это не так уж плохо, поскольку она вас чему-то учит. Вы решили использовать своё физическое тело, чтобы работать над собой. Ваше тело – ваш лучший друг, поскольку оно помогает вам в этом.

Предположим, вы переживаете трудную ментальную или эмоциональную ситуацию, или же ваша жизнь полна стресса, или вы чем-то больны, или ещё что-то; это лучшее время для того, чтобы работать над своим физическим телом. Часто, когда люди проходят через период перемен и трансформации, они просто хотят всё время только переживать эмоции или же убегать от них, или работать с ними на ментальном уровне. Наоборот, используйте эти периоды как сигнал к работе с физическим телом, потому что, если вы будете продолжать делать растяжки, физические упражнения, при-

держиваться позитивных привычек в питании, это поможет вам преодолеть трудные времена намного легче. Это поможет вам не только пройти через трансформацию и перемены, но и сделать это успешно так, что положительный эффект будет длиться очень долго.

Причина того, что ваше тело является именно таким как сейчас, заключается в том, что, в определённом смысле, вы заслужили его таковым. В течение всей жизни вы собрали целую коллекцию опыта, и того, который был травмирующим, и того, который укрепил вас. Вы развивали свою физическую природу так, как вы выбрали в прошлом. И как результат, многое скопилось в вашей нервной системе, в ваших мышцах и мозгах. Ваше прошлое не только сформировало то, что вы имеете сейчас, но также по большей части и то, какими вы станете в будущем.

Предположим, вы с кем-то спорите, и ваши плечи невероятно напрягаются; другими словами, груз ситуации ложится прямо на плечи и давит изо всех сил. Вы забываете об этом, поскольку вскоре наступает расслабление, однако каким-то образом этот спор остаётся на ваших плечах. Так что в следующий раз всего лишь намёк на подобную ситуацию отразится на ваших плечах, они начнут беспокоить вас, и вы даже не будете догадываться о причине. В этом случае может не быть явной причины. Или вы потянулись, чтобы взять что-то с полки, и внезапно почувствовали боль в плечах, хотя вы делали это движение тысячу раз за свою жизнь. Если именно эта ситуация послужила началом для возникновения напряжения в плечах, а эти ситуации могут быть самыми разными, то боль будет возвращаться. В том, что вы делаете, всегда присутствует цикличность, которая воссоздаёт определённые ощущения, так что вы можете увеличивать свою осознанность для того, чтобы прорабатывать и отпускать эти ощущения.

Для физического тела очень полезны растяжки и очень полезна помощь извне. Обратитесь к массажисту, к хиропрактику, примите горячую ванну, пусть кто-нибудь помассирует вам стопы, купите такую штуку, которая будет массировать вам плечи, разомнитесь на тренажёрах – в общем, обратитесь ко всему, что поможет вам. Особенно обратите внимание на помощь от других людей, поскольку это будет очень хорошей поддержкой вашему ментальному и эмоциональному состоянию в сложный период времени.

Итак, ключевая фраза для Пятого тела: "Полубог, Полу-человек. Половина Баланса". Это загадочный код, которым мой учитель определил Пятое тело. Мы уже выяснили, что обладание физическим телом – совершенно особенная вещь. Это как точка опоры – она позволяет вам жить в этом мире, а также тело позволяет вам прорабатывать то, что вы должны проработать за эту конкретную жизнь. Эта фраза также означает то, что наш жизненный опыт не только физический. Будучи людьми, мы имеем доступ к другим планам существования, и в буквальном смысле слова можем творить свою реальность. Шестое и Девятое тела продолжают эту идею.

Сейчас на Западе существует представление о том, что если ваше физическое тело сильное и красивое – это всё, что надо. Особенно сейчас существует сильное направление к поддержанию хорошей физической формы. Это одна из причин, почему йога и аэробика так популярны. В наше время каждый человек, даже если он не поднимается с дивана и бесконечно смотрит мыльные телесериалы, носит спортивную одежду. Носить красивую спортивную одежду очень популярно. Но ваши кроссовки – это только обувь, а не способности вашего физического тела. "Если я красиво выгляжу, если я в форме, всё будет о'кей. Мой холестерин будет в норме, у меня не будет стресса и целлюлита, я прекрасно выгляжу в своём спортивном костюме от "Найк", и мои крос-

совки очень стильные. А как я буду смотреться в "Адидасе"? Не имеет значения, как вы чувствуете, но если вы хорошо выглядите, у вас всё должно быть прекрасно... Именно так это и происходит сейчас в нашем обществе.

Однако, не это является целью физического тела в нашем мире. Ключ к пониманию йогического взгляда в том, что цель – это обладание силой жертвования. Цель в том, чтобы использовать физическое тело для проработки своего воплощения. И не только: тело – это также инструмент служения тем людям, которые попали на вашу орбиту. На вашей орбите можете быть и только вы сами; возможно, вам нужно учить только самого себя. Вашей орбитой может быть ваша непосредственная семья или семья в более широком смысле, или весь город, в котором вы живёте, или вся планета, это зависит от того, как вы определяете свою семью. Это признак "учителя". Каждый раз, когда вы используете своё тело для служения и жертвы, вы учите, потому что вы выходите за рамки самого себя, чтобы помогать другим. Лучший способ выйти за свои рамки – это оказаться на уровне другого человека и поднять его.

Предположим, вы беспокоитесь о бездомных людях. Если это так, то вы не будете сидеть дома, смотреть телевизор и говорить: "Это так плохо". Вы будете что-то делать. В конце концов, вы, используя своё физическое тело, будете сидеть и молиться за этих людей. Возможно, вы пойдёте и заработаете достаточно денег для того, чтобы выписать чек и послать его в ту организацию, которая заботится о бездомных. Вы используете своё физическое тело и свою силу возвышать. Вы затрагиваете уровень происходящего и затем поднимаете ситуацию на новый уровень силы.

Вот что такое учение. Лучшие учителя оказываются на вашем уровне, говорят с вами на вашем языке и затем поднимают вас на свой уровень сознания. Это то, что делает

мать (Пятое тело также воплощает родительские качества). Когда двухлетний ребёнок берёт кота и тянет его за хвост, вы не объясняете ему теорию кошачьей физиологии и то, как баланс кота будет нарушен, окажется он без хвоста, и сколько денег потребуется заплатить ветеринару. Вы разговариваете с ребёнком на том языке, который он может понять. Вы говорите: "Не тяни кота за хвост; ему больно". Двухлетний ребёнок может понять это. Он не сможет понять других результатов своих действий. И это верно. Мать интуитивно становится на уровень своего ребёнка. (К несчастью, она может и не подниматься с этого уровня. Она может по-прежнему покупать для вас нижнее бельё, когда вам уже тридцать лет! Иногда мать как бы фиксирует вас на определённом уровне и хочет, чтобы вы оставались там всегда). Вот, что делают матери. Они автоматически становятся на ваш уровень.

Первые три года вашей жизни принадлежат матери. От трёх до семи – вы принадлежите отцу, в смысле источника обучения. С семи до одиннадцати вы принадлежите непосредственно окружающей вас орбите и обстановке, как, например, семья. После одиннадцати вы уже сформировались. Вы тот, кто вы есть. Если первые три учителя справились со своей работой, вы в полном порядке. Если нет, вам нужен воспитатель. Вам нужен духовный учитель. Духовный учитель – это кто-то в вашем окружении, кто может говорить с вами на равных, противостоять вам и возвышать вас, а затем обучать. В прошлом человек шёл за такими знаниями и информацией к своим бабушкам и дедушкам, или же к мудрецам и шаманам общины – но сейчас у нас другая культура. В доиндустриальные времена человек шёл в ремесленники и подмастерья, и его мастер становился для него воспитателем. Человек обучался мастерству, которое обеспечивало ему проживание и заработок. В наши дни вы вынуждены искать наставников. Людям действительно необходима такая

помощь, и это то, о чём говорит нам Пятое тело. Оно говорит о способности обучать и вести – использовать своё тело и силу к пожертвованию, чтобы возвышать тех, кто пришёл к вам за помощью. И решение в этом случае за вами.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Мы работаем с физическим телом и поэтому будем выполнять активную физическую работу. Время от времени нам необходима хорошая физическая проработка для того, чтобы освободить глубокие уровни сознания от стресса, который мы носим с собой.

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Сделайте упражнения для разогрева и растяжки.

Прогибы позвоночника

Руки лежат на голеньях, выполняем прогибы позвоночника. Вдох – вперёд, выдох – назад (рис. 01-10). Держите подбородок параллельно полу. Выполняйте 3 минуты. Глаза закрыты, фокус внимания на точке между бровей. Вдохните, выдохните. Очень хорошо. Медленно поднимитесь и встаньте на ноги.

Поза Треугольника

Расставьте ноги на ширине плеч или шире, ладони на полу на ширине плеч. Голова находится между плеч. Толкните плечи вниз, чтобы вы могли выпрямить нижнюю часть спины (рис. 02-03). Распределите вес равномерно между руками и ногами. Удерживайте положение 3 минуты. Дыхание медленное и глубокое.

Хорошо. Вдохните и выдохните.

Поза Кобры

Сядьте на колени. Теперь лягте на живот и подготовьтесь перейти в позу Кобры (рис. 02-04); подбородок лежит на полу, руки – под плечами и чуть выдвинуты вперёд, ноги вместе. Вдохните и поднимитесь в позу Кобры, толкните себя вверх и прогнитесь, локти слегка согнуты, руки на ширине плеч. Таз полностью лежит на полу. По возможности пятки касаются друг друга, подбородок слегка втянут. Удерживайте это положение и выполняйте дыхание Огня 2 минуты.

Вдохните, задержите дыхание, выдохните, снова задержите дыхание. Сделайте Корневой замок, втягивая внутренние мышцы ануса, половых органов и пупка. Расслабьтесь и вдохните. Выдохните, медленно опустите живот, грудную клетку и подбородок. Как только подбородок коснётся пола, перейдите в позу Ребёнка.

Поза Ребёнка

Сядьте на колени и пятки и наклонитесь вперёд, лоб касается пола, руки лежат вдоль тела, ладони – у лодыжек. Отдохните с обычным дыханием 1 минуту.

Йога Мудра

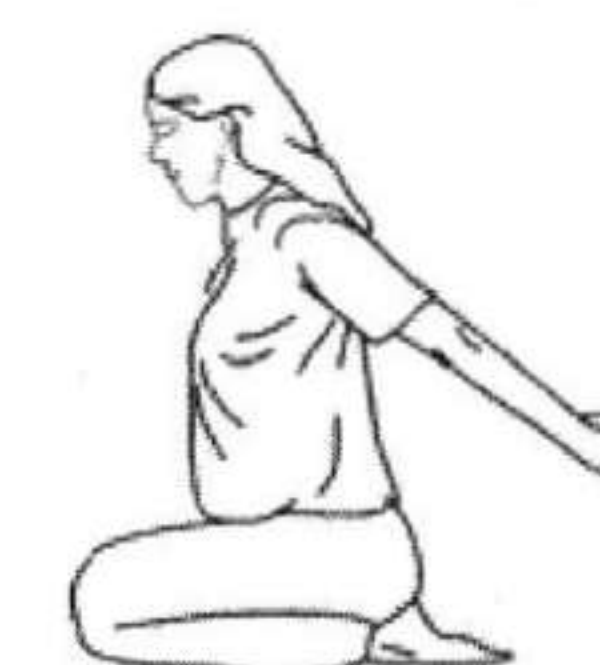
Лоб по-прежнему касается пола. Теперь поместите руки за спину, переплетите пальцы в замке Венеры, поднимите руки как можно выше, выпрямите их в локтях, удерживайте лоб на полу, удерживайте это положение с медленным глубоким дыханием. Удерживайте руки как можно выше, старайтесь. Держите их под углом 90° к полу. Ладони направлены вниз. Медленное глубокое дыхание. 2 минуты.



05-01

Сочетание Йога Мудры и позы Верблюда

Вдохните, выдохните, поднимитесь вверх. Оставайтесь на коленях и пятках, не расцепляйте руки. Прежде, чем выполнять, послушайте объяснения. Мы будем удерживать кисти рук в прежнем положении, но теперь мы будем делать вдох и подниматься вверх, оставаясь на коленях и пятках, а потом, продолжая



05-02



05-03

вдыхать, подниматься с пяток и прогибаться назад (рис. 05-03). С выдохом садимся на пятки, удерживая руки поднятыми (рис. 05-02), продолжаем выдыхать и опускаемся, коснувшись лбом пола (рис. 05-01). Хорошо, так и продолжайте. Начинайте с положения, когда вы касаетесь лбом пола. Вдох – вверх, поднимаемся и прогибаемся; выдох – вниз, садимся и опускаем лоб на пол. Продолжайте. Если вам не очень удобно, немного разведите колени в стороны для баланса. 2 минуты.

Вдох – вверх, с выдохом сядьте на колени и пятки; опустите руки.

Переднее растяжение ног

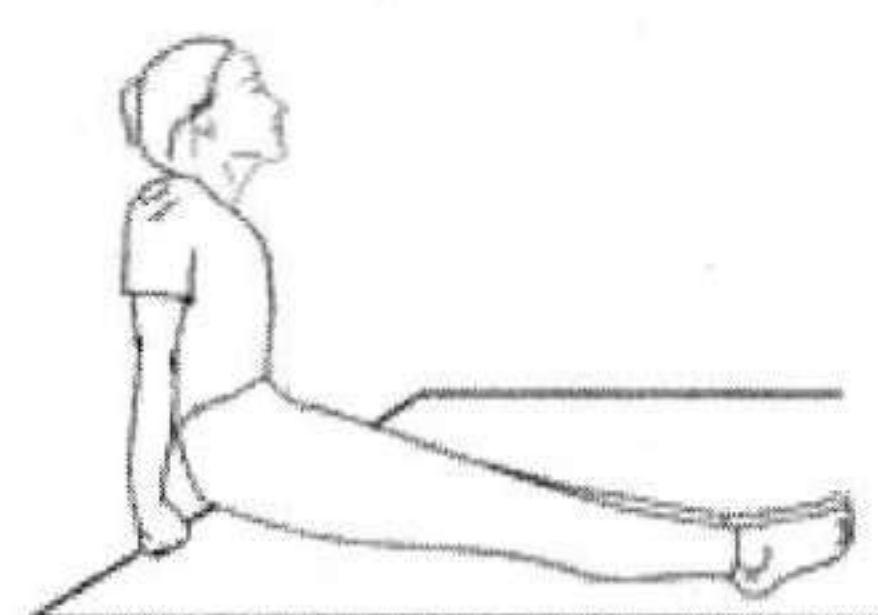
Вытяните левую ногу вперёд; правая стопа – напротив левого бедра. Наклонитесь над левой ногой, потянитесь вперёд и затем вниз (рис. 04-05). Удерживайте положение с медленным глубоким дыханием 2 минуты.

Вдохните, выдохните, поднимитесь. Поменяйте стороны и выполните то же самое, что и в предыдущем упражнении, только для правой ноги. Не надо напрягаться слишком сильно, делайте так, как можете. Когда вы почувствуете себя удобно в этом положении, потянитесь ещё немного. Выпол-

няйте с глубоким медленным дыханием 2 минуты. Вдохните, выдохните. Медленно поднимите туловище.

Подпрыгивания всем телом

Вытяните обе ноги вперёд. Сожмите пальцы в кулаки и поместите их у бёдер (не за бёдрами). Сейчас вы будете подбрасывать своё тело. Вдох – вверх, и с выдохом вы отпускаете вес тела так, что происходит небольшая встряска. В нижнем положении бёдер, отрывайте кулаки от пола. Не



05-04

стоит делать это так, чтобы выскакивали зубы, но нам необходимо дать телу небольшую встряску, чтобы разрушить энергетические блоки. Итак, вдох – вверх, выдох – вниз. Начните. Дайте своему телу хорошую встряску в течение 1 минуты. Вдохните, остановитесь, выдохните.

Прогибы позвоночника

Сразу же выйдите из этого положения и сядьте на колени и пятки или же в позу со скрещенными ногами. Начните прогибать позвоночник (рис. 01-10). Ладони лежат на бёдрах, вдох – вперёд, выдох – назад. Удерживайте подбородок параллельно полу. Выполняйте прогибы 2 минуты. Увеличьте ритм, продолжая чуть быстрее ещё 30 секунд. Вдохните, выдохните.

Половинные скручивания позвоночника

Выпрямите ноги перед собой. Согните левую ногу в колене и поставьте левую стопу справа от правой ноги. Заведите левую руку за спину, положив ладонь на пол и повернувшись влево. Правой рукой обхватите левое колено

так, что предплечье правой руки находится с внешней стороны левого бедра. Выпрямитесь. Поверните голову как можно дальше влево, удерживая подбородок параллельно полу. Медленное глубокое дыхание в течение 1 минуты. Поменяйте стороны и выполняйте скручивание в другую сторону в течение 1 минуты. Теперь медленно перейдите в положение с прямой спиной.

Сат крийя

Теперь сядьте на пятки. Мы будем выполнять несколько минут Сат крийю. Сплетите пальцы в замок Венеры (все пальцы переплетены) и вытяните указательные пальцы вверх. Помните о концентрации на САТ в Пупочном центре, и НАМ – в точке между бровей. Выполняйте Корневой замок и тяните пупок, когда вы произносите САТ, отпускайте его, когда произносите НАМ. Руки над головой (рис. 04-11). Вдохните и начните. Выполняйте 3 минуты. Вдохните, потянитесь вверх, тяните Корневой замок, сжимая внутренние мышцы ануса, половых органов и втягивая пупок. Выдохните, опустите руки.

Глубокая релаксация

Выйдите из этого положения и вытяните ноги. Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони вверх. Глаза закрыты, дыхание мягкое и спокойное. Позвольте себе расслабиться в течение 3 – 7 минут.

Вдохните. Выдохните. Повращайте кистями рук и стопами. Потяните руки над головой. Сделайте боковые скручивания туловища вправо и влево. Потрите ладонь о ладонь. Энергично потрите стопу о стопу. Притяните колени к груди. Покатайтесь немного на спине и поднимитесь. Сядьте со скрещенными ногами.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПЯТОГО ТЕЛА

Медитация Процветания

Эта медитация приносит процветание. Она даёт изобилие источникам, из которых вы можете черпать силы для себя и других.

Сядьте со скрещенными ногами, руки находятся по обеим сторонам тела, плечи образуют с телом небольшой угол; руки согнуты в локтях, кисти рук выпрямлены, ладони раскрыты и смотрят вперед, пальцы сжаты вместе. Глаза чуть приоткрыты, взгляд сфокусирован на кончике носа. Слегка оттяните руки и плечи назад, чтобы растянуть область грудной клетки. Произносите ХАР вслух и втягивайте пупок. Повторяйте ХАР (слово "ХАР" означает "творческая сила") 1 раз в секунду. Пусть дыхание настроится само. Чувствуйте и представляйте, как вокруг вас и ваших рук зеленеет и цветёт весна. Медитацию можно выполнять от 11 до 31 минуты. Вдохните, задержите дыхание, почувствуйте Сердечный центр и окружите себя весенним зелёным светом.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 6

Шестое тело - Нимб

Нимб – это ваше сияние. Вам не надо быть святыми, чтобы иметь нимб. Он и так есть у всех. Яркий сильный нимб говорит о личностной целостности человека.

Йоги Бхаджан говорит, что в присутствии человека с сильным нимбом невозможно держать в голове злые мысли. Так проявляется его защищающая природа.

ГЛАВА 6

ШЕСТОЕ ТЕЛО – НИМБ

ОБОБЩЕНИЕ

Шестое тело = Нимб

Ключевая фраза: "Человек Молитвы"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе быть истинным и действовать из состояния целостности?"

Личностный тип: Священник / Шаман

Музыка: "Ардас" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"6" в позиции вызова

Вам трудно быть постоянными в делах и поступках. Ваши действия не всегда согласуются с вашей внутренней реальностью. Вам может быть трудно достичь желаемых результатов. Вы можете распыляться и быть не сосредоточенными.

Число Души: Вы склонны к самообману. Вы чувствуете, что не можете создать желаемую реальность, и в то же время вы чувствуете, что это не ваша вина.

Число Кармы: Вас могут представлять как человека с "обезьяним умом". Вы можете быть непостоянными и нерешительными.

Вы чувствуете, что вас не понимают в ваших намерениях, которые вы считаете хорошими, но из которых часто выходит не то, что вы хотите.

Число Пути: Вы обладаете большим желанием создавать свою собственную реальность своими собственными руками.

"6" в сильной позиции

У вас есть активный щит. Вы обладаете силой молитвы и умением владеть словом. Вы обладаете целостностью. Вы человек слова. Вы сконцентрированы и целенаправленны.

Число Подарка: Вы исполнены силы и молитвы. Вы обладаете хорошей концентрацией. Вам всегда везёт. Вы естественным образом вызываете уважение других людей.

Число Судьбы: Вы уже научились быть постоянными и последовательными в словах и делах.

ШЕСТОЕ ТЕЛО – НИМБ

ОПИСАНИЕ

Нимб – это ваше сияние. На старых картинах он изображается над головами святых. Вам не надо быть святыми, чтобы иметь нимб. Он и так есть у всех. Это дорожка энергии, которая проходит над головой от одного уха к другому как у мужчин, так и у женщин. У женщин есть дополнительный нимб, который проходит по груди от соска к соску. Нимб может быть широким, до 5 см шириной, и очень сильным, сияющим, ярким, или же он бывает толщиной с карандаш, тусклый и разорванный. Если нимб разорван во многих местах, то человек с таким нимбом не сможет жить. Это так. Невозможно жить с многочисленными разрывами нимба. Нимб говорит о личностной целостности человека.

Для иллюстрации этого есть одна хорошая история.

Махатма Ганди (политик, святой, герой Индии) принимал людей. Имеется в виду, что он был очень занятым человеком, он ездил по стране, кормил миллионы людей. Но он всё же назначал встречи с людьми просто для того, чтобы помогать им в решении их повседневных проблем и забот.

Итак, семейная пара и их сын пришли увидеть Ганди. Мать сказала: "Учитель, пожалуйста, скажите нашему сыну, чтобы он перестал есть сахар. Поскольку, как вы сами видите, он очень толстый. Каждый раз, съедая сахар, он превращается в монстра. Пожалуйста, помогите ему". Ганди сказал: "Придите через несколько дней". Они смутились, но сказали: "Хорошо".

Итак, несколько дней спустя они снова пришли. Снова начали объяснять свою проблему: "Наш сын то-то, то-то и то-то... Когда он съедает сахар, то происходит то-то, то-то и то-то..." Ганди посмотрел на мальчика и сказал "Мальчик, перестань есть сахар прямо сейчас". И мальчик ответил: "Да, сэр". Суть в том, что ребёнок понял это. Не было ни споров, ни уговоров, ни обещаний, ни угроз. Реальность была создана тем фактом, что Ганди сказал это точно в определённое время.

Итак, они собрались уходить – но вы знаете, некоторые люди так любопытны – мать заглянула за дверь и спросила: "Хорошо, если вы собирались сказать только это, почему вы не сказали это три дня назад, когда мы пришли в первый раз?" И Ганди ответил: "Сначала мне пришлось бросить есть сахар самому".

Вот такая история.

Теперь другая история, иллюстрирующая видимую целостность, которая оборачивается обманом.

Жил однажды человек, который был заядлым охотником, у него были трофеи, головы убитых зверей на стенах, фотографии с охоты и т.д. В какой-то момент он решил забросить охоту и заняться только фотографированием. Он сказал всем, что больше его душа не лежит к охоте. Очень похвально – права животных, знаете ли – это то решение, которое может найти отклик у многих людей.

Однако, его натура охотника осталась сильна и неизменна. Он заменил одну добычу на другую. И теперь его трофеями стали женщины. Он просто поменял вид охоты. Головы животных на стенах были заменены фотографиями женщин, которых он соблазнял. Он поменял ружьё на фотокамеру. Он поменял вид деятельности, но не укрепил свою целостность.

Эти две истории иллюстрируют качества нимба по отношению к личностной целостности. Нимб обладает защищающей и проецирующей природой. Его защищающая природа работает для вас как невидимый щит. Если это число находится у вас в позиции подарка, в сильной позиции, это означает, что вы можете ходить по краю опасности – будь то физическая опасность или какая-либо другая – и оставаться в целостности и сохранности, потому что ваш щит отсекает любую негативность прежде, чем она подойдёт близко к вам.

Когда нимб слабый, с вами происходят такие вещи как несчастные случаи, внезапные болезни – и всё такое прочее. Когда нимб сильный – вы защищены. Хорошей иллюстрацией для этого будет один рассказ.

Однажды вместе с моим учителем мы находились рядом с одним очень опасным человеком. Я знал об этом, поскольку неделю назад этот человек чуть не убил меня. Всё выглядело просто как несчастный случай, но я знал, что это было не так. Он выстрелил из ружья прямо над моей головой, когда я отвернулся. Он промахнулся на пару сантиметров и сказал, что сам не знает, что он делает. Вы знаете, как происходят такие инциденты. Это был неуравновешенный человек, полный гнева и ненависти. Он разговаривал с моим учителем и посередине своей фразы сказал: "Сейчас я встану и размажу тебе лицо, и избыю до смерти прямо сейчас". Мой учитель воспринял это спокойно и ровно. Он сказал: "Хорошо, однако я думаю, что ты не сможешь даже встать со своего стула, это первое, и второе, я не думаю, что теперь ты сможешь даже помышлять об убийстве". Так или иначе, это полностью изменило тему разговора, угроза насилия полностью исчезла. Вот так работает сильный нимб. Мой учитель говорит, что в присутствии человека с сильным нимбом невозможно держать в голове злые мысли. Так проявляется его защищающая природа.

Проецирующая природа нимба проявляется в том, что он обладает эффектом сияния. Знаете, что происходит со вспышками на Солнце? Само по себе пламя не достигает поверхности Земли, но оно создаёт волну атомных частиц, которые достигают Земли и вносят полную неразбериху в коммуникационные системы – телефоны, спутники, телевидение и всё тому подобное. Оно обладает эффектом, намного превосходящим его физическую природу. С нимбом происходит то же самое. Он распространяет своё сияние через пространство и время. Это сила молитвы – сила творить реальность. Когда Ганди сказал тому мальчику: "Перестань есть сахар прямо сейчас", это и произошло. Он создал реальность посредством своей целостности, поскольку был твёрдым и последовательным внутри самого себя. Когда охотник берётся за фотокамеру вместо ружья, в действительности ничего не меняется ни в нём самом, ни в его окружении.

Целостность проявляется, когда ваша внутренняя реальность согласуется с вашими внешними проекциями. Это не просто. В первую очередь, вам надо понимать самого себя. Само по себе это может быть работой на всю жизнь. Очень важно не проецировать на себя то, каким вам следует быть, особенно если у вас есть какой-то идеал, на который вы пытаетесь походить. Твёрдость и последовательность складываются из проецирования того, кем вы действительно являетесь.

Затем вам следует объединить это понимание и восприятие, поскольку у вас есть светлая и одновременно тёмная сторона. Очевидно то, что наш охотник не интегрировал свою тёмную сторону, сторону охотника. Он продолжал охотиться – просто поменяв объект охоты. Что является более порочным? Я думаю, второе, поскольку это намного более бесстыдно. Когда вы обретаете свою целостность, вы можете творить реальность, объединяя её со своими проекциями, своей молитвой, своими словами. Это удивительно!

Есть ли шестёрки в числах вашего рождения? В действительности это не имеет значения. Всё, о чём говорилось выше, является частью человеческого существования, и таким образом, – частью вас самих. У вас есть сила материнской молитвы. Существует множество великих историй о том, как человека защищала молитва его матери. Вы знаете, это действительно существует и исходит из силы нимба.

НИМБ: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Итак, как мы будем усиливать нимб? Есть один способ – это довольно сложное упражнение. В течение 40 дней говорить только правду и ничего, кроме правды. Сохраняйте простоту и открытость в своих отношениях. В конце каждого дня награждайте себя золотой звездой за то, что вы сделали это. Не лгите, даже самому себе – это самое сложное. Говорите как Бог, говорите сладкую правду. Не надо говорить: "Ты выглядишь сегодня, как чёрт!" Любой может сказать так, и возможно это будет чистой правдой. Однако вместо этого произнесите: "Эй, на тебе сегодня красивые носки". Это тоже может быть правдой, не так ли? Или же вы можете быть откровенными и сказать следующее: "У меня была бурная ночь. Как ты сегодня?" Всё зависит от того, какую правду вы выбираете говорить. Делайте это 40 дней. Откройтесь для правдивых разговоров, и это усилит ваш нимб.

Также мы будем делать медитации. Начнём с пранаямы. Эта пранаяма немного напоминает холодный душ, когда вам жарко и вы немного взмокли. Вы почувствуете лёгкость. Это очень простое упражнение. Затем мы будем махать руками, как бы говоря кому-то "до свидания", в течение полутора минут. Это может быть немного сложно. Затем мы выполним медитацию под названием "Дриб Дришти Лочина Карма Крийя", которой я научился в начале 70-х годов. Так получилось, что это стало одной из моих самых любимых медитаций того десятилетия. Первоначально ей обучали в полнолуние, во время совершенно особенного и очень сильного периода месяца.

Эта медитация позволяет вам говорить с вдохновением и представлять истинный смысл той или иной ситуации. Во-вторых, она позволяет вам проецировать ощущения вашего тела в любое место, в любое время, в любое пространство и чувствовать, что происходит. В-третьих, она даёт вам силу исцелять при помощи глаз и рук. В-четвёртых, она позволяет вам узнавать последствия ваших действий, что и можно назвать интуицией. Знать то, что должно произойти, и составить план действий за считанные секунды, вот что позволяет делать активная и мощная интуиция. Так что это простая, но очень сильная медитация. Иногда требуются годы, чтобы научиться этому. Но с этой медитацией у вас есть возможность, опустив монету в игровой автомат лишь один раз, получить все "семёрки" сразу.

Пропойте мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО три раза для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните упражнения для разогрева.

Дыхательная медитация для нимба

Итак, готовы? Мы начнём с пранаямы. Вдохните, затем досчитайте до пяти, опустившись лбом к одному колену, задержите дыхание на 15 счетов, удерживая лоб на колене. Теперь выдохните, голова при этом остаётся лежать на колене, досчитайте до пяти. Затем поднимите голову и начните весь цикл снова. Вдохните на 5 счётов; задержите дыхание на 15 счётов; выдохните на 5 счётов; поднимите голову. Мы сделаем так по 10-15 раз на каждую сторону. Если вы вы-



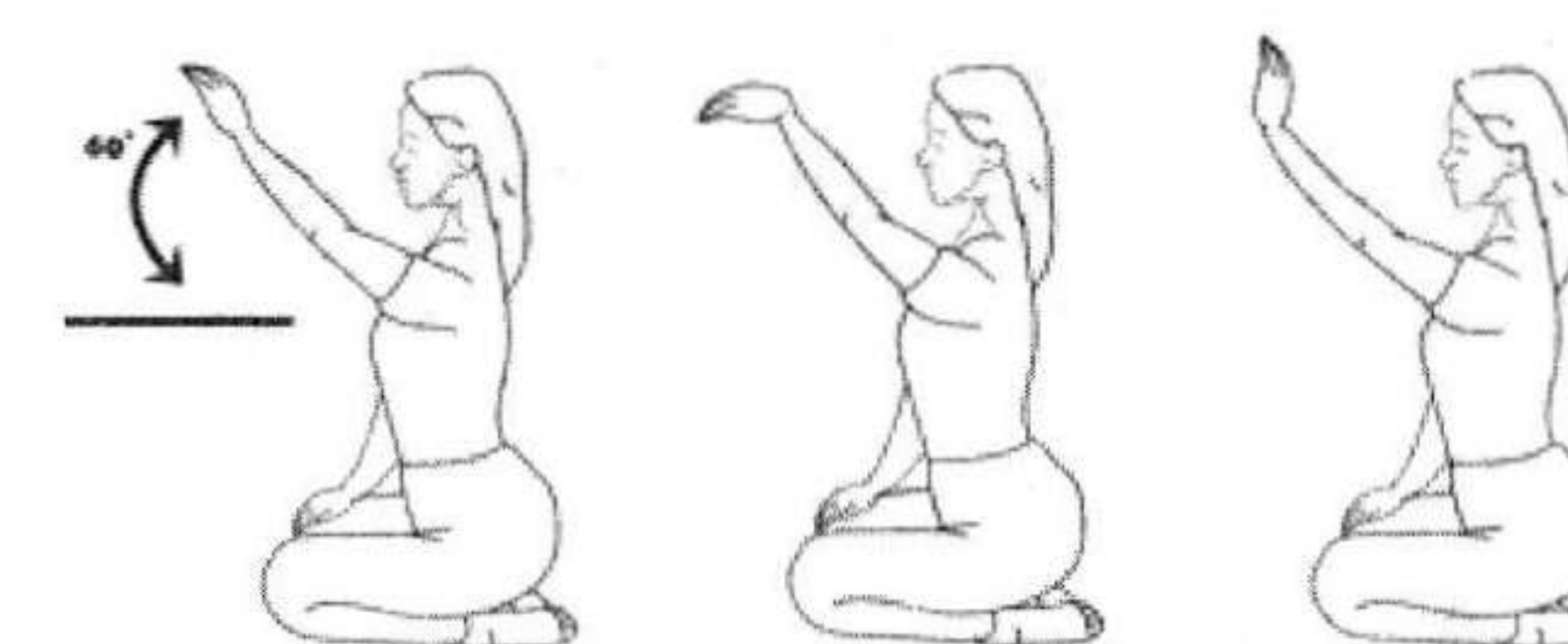
06-01

полняете это упражнение дома, сделайте по 26 раз на каждую сторону. В общей сложности это займёт около 20-30 минут. Начните. Голова вверх, глаза закрыты, фокус внимания в точке между бровей. Вдохните, опустите лбом на колено (мысленно досчитайте до 5); задержите дыхание (мысленно считайте до 15); удерживая голову вниз, выдохните (мысленно досчитайте до 5); теперь поднимите голову и начните весь цикл снова, всего 15 повторений. Теперь поменяйте колени и повторите весь цикл ещё 15 раз с другим коленом. Дыхание такое же.

Крийя для нимба

Сейчас мы будем выполнять руками волнообразные движения в течение 90 секунд. Обычно вы контролируете своё тело, но сейчас это будет немного сложно и в то же время забавно. Во время этого упражнения вы будете пытаться сигнализировать своей руке двигаться. Она будет двигаться, но с небольшой задержкой. Вы скажете: "Двигайся!", и через мгновение, но не сразу, она выполнит вашу команду. Очень странно.

Мы начнём с левой руки, пальцы выпрямлены. Вытяните руку вперёд и на 45-60° вверх. Держите её прямой в локте и двигайте только в запястье, помашите кистью руки, как когда вы с кем-то прощаетесь. Двигайте кистью в течение 90 секунд, держите глаза закрытыми. Поменяйте руки и продолжайте ещё 90 секунд.



06-02

Дриб Дришти Лочина Карма Крия

Мы будем выполнять медитацию Дриб Дришти Лочина Карма Крия 17 минут. Она очень проста.

В этой медитации очень важно отслеживать положение зубов. Обычно верхний ряд зубов находится перед нижним. Сейчас поместите нижние зубы край на край с верхними, у вас поменяется прикус. Теперь нужно найти среднее положение между этими двумя. Обычный прикус, прикус зуб на зубе, а теперь найдите среднее положение. Чуть поднимите нижнюю челюсть так, что верхний край двух передних нижних зубов находится там, где верхние зубы начинают расширяться. Теперь заверните язык назад и вверх к нёбу. Надавите языком на нёбо. Поддерживайте постоянное давление. Глаза на 1/10 открыты. Смотрите на кончик носа. Сначала это может показаться трудным, а затем, когда вы привыкнете, вам станет достаточно комфортно. Сядьте в Простую позу ровно с прямой спиной. Кисти рук положите на колени в Гьян мудре (кончики большого и указательных пальцев соединены). Поддерживайте положение челюсти. Мысленно проецируйте в точке между бровей мантру СА ТА НА МА.



06-03

СА – бесконечность;

ТА – жизнь;

НА – смерть;

МА – обновление, новое рождение.

Дыхание может быть обычным или замедленным и глубоким. Помните, если ваш ум блуждает, а так это и будет происходить, мягко возвращайте его обратно к концентрации на мантре. Помните о положении челюсти и языка. Выполняйте медитацию от 17 до 31 минуты.

Теперь медленно выйдите из этого положения и лягте на спину. Полностью расслабьтесь. Глубокая релаксация в течение 5–7 минут.

Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу, потянитесь из стороны в сторону, притяните колени к груди, покачайтесь вперёд-назад на спине несколько раз и поднимитесь. Сядьте со скрещенными ногами, прямой спиной, ладони сложите вместе на уровне Сердечного центра.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 7

Седьмое тело - Аура

Аура - это энергетическое поле, которое вас окружает. Она распространяется от тела на расстояние от одного до 2,5 метров - это то, что делает вас человеком.

Когда вы встречаете кого-то с большой аурой, вам хочется быть рядом с этим человеком, поскольку он обладает особенной привлекательностью, добротой, состраданием, способностью возвысить вас. Рядом с ним вы чувствуете себя великолепно.

ГЛАВА 7

СЕДЬМОЕ ТЕЛО – АУРА

ОБОБЩЕНИЕ

Седьмое тело = Аура

Ключевая фраза: "Платформа для духовного подъёма"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе возвышаться и питать самого себя и других?"

Личностный тип: Целитель

Музыка: "Целитель сердец" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"7" в позиции вызова

У вас низкая самооценка. Вы чувствуете, что не можете твёрдо стоять на ногах. Вы делаете только то, что ожидают от вас другие. Вы в высшей степени самокритичны и отрицаете возможность возвышения.

Число Души: Вы часто находитесь в депрессии и чувствуете себя незащищёнными. Вы думаете, что ваше сияние исходит от вашей внешности, а не внутренней сути.

Число Кармы: От вас ждут, чтобы вы были сильны и независимы. Вы можете привлекать слишком много нежелательного и ненужного внимания. Вы чувствуете, что все хотят, чтобы вы вели себя так, как нужно им, а не вам.

Число Пути: Вы обладаете сильным желанием быть тем, кем вы хотите быть, независимо ни от чьих ожиданий.

"7" в сильной позиции

Число Подарка: Вы сияете благородством сами и возвышаете других.

Число Судьбы: Вы уже знаете, что ваше физическое присутствие работает. Вы научились секретам бытия.

СЕДЬМОЕ ТЕЛО – АУРА

ОПИСАНИЕ

Седьмое тело – это Аура. Существует поле электромагнитной энергии, которое окружает тело и включает в себя Нимб, Сияющее тело и Тонкое тело. Когда говорят об ауре, имеют в виду этот энергетический щит. Каждый человек обладает аурой. Вы когда-нибудь видели энергию или свет вокруг человека? Скорее всего, да, хотя бы один или два раза, особенно когда были детьми. Большинство детей видят ауру. Спросите детей определённого возраста, могут ли они видеть ауру. Я ещё никогда не встречал ребёнка, который бы её не видел. В возрасте от пяти до семи лет шишковидная железа немного меняется. Тогда способность видеть ауру несколько снижается. Начало более формального образования и большего количества левополушарной деятельности уменьшает способность видеть эти энергетические поля.

Однако каждый человек обладает способностью видеть ауру, и он может вернуть себе эту способность. Я выполнял Дриб Дришти Лочина Карма Крию по часу в течение 40 дней в далёкие семидесятые годы и начал видеть ауру. После чего я перестал думать, что это так сложно. Чтобы вернуться к этому сейчас, мне потребуется немного усилий. Вам необходимо пройти через смену восприятия для того, чтобы действительно научиться точно настраиваться на другого человека, правильно считывать и интерпретировать то, что вы видите. Я вижу ауры всё время, но для того, чтобы настроиться на кого-то более точно, мне необходима дополнительная концентрация внимания и некоторое изменение в восприятии. Я больше полагаюсь на свою интуицию и умение ин-

терпретировать язык тела, чтобы понять человека. Вам не надо видеть голубое сияние и задаваться вопросом: "Что это значит?" Вам не надо видеть кружение кроваво-красных облаков и чёрные грозовые тучи. Я имею в виду то, что у человека, возможно, был нелёгкий день, так? И вы уже это узнали. Так что я решил, что для понимания человека не обязательно видеть ауру.

Аура – это энергетическое поле, которое вас окружает. Её размер от 1 до 2,5 метров. Сияние ауры делает вас человеком. У каждого из вас есть аура толщиной, по крайней мере, один метр, а возможно, от полутора до двух метров. Ауры в три метра встречаются довольно редко. Преимущества большой ауры разнообразны. Одно из преимуществ заключается в том, что вы можете возвышать людей, которые вас окружают. Когда вы встречаете кого-то с большой аурой, вам хочется быть рядом с этим человеком, поскольку он обладает особенной привлекательностью, добротой, состраданием, способностью возвысить вас. Рядом с ним вы чувствуете себя великолепно. Вокруг такого человека всегда много людей.

Когда аура сморщенная – не путайте со сморщенным лицом – когда она маленькая, то такие люди обычно вспыльчивы, раздражительны и отрицают саму возможность духовного подъёма. Если вы читаете сейчас эти строки, то ваша аура, должно быть, достаточно большая. Прежде всего, вы можете слышать то, что я говорю, и не убегать от этого. После нескольких первых предложений с информацией такого плана тот, у кого слабая сморщенная аура, начнёт прятаться, отрицать, спорить.

Другой признак сильной ауры – это то, что вы можете быть тем, кем вы действительно являетесь. Вы можете слушать то, что я говорю сейчас, и при этом иметь своё собственное мнение. Люди со слабой аурой склонны делать то,

что от них ожидают; быть теми, кем их хотят видеть другие. Они осторожно ведут себя со своими друзьями и носят такую же одежду или одинаково с ними думают и выражаются. Им не нравится выделяться и быть заметными. Когда ваша аура сильна, вы можете быть самим собой.

Хорошо поддерживать свою ауру в сильном состоянии, если ваша профессия – помощь людям (Те, у кого в дате рождения есть семёрка, часто занимаются помощью другим людям). Нянечкам, учителям, родителям – хорошим родителям – всем им необходима сильная аура. Если вы часто выступаете перед аудиторией или работаете с людьми, вам необходимо регулярно усиливать свою ауру, поскольку с течением времени вы можете истощаться, уставать. Упражнения для Седьмого тела помогают поддерживать ауру сильной, обновляют и восстанавливают её.

Кстати, ношение белой одежды увеличивает вашу ауру дополнительно на 35 см. Так что это можно считать настоящей терапией, простым и эффективным инструментом. Вот почему я одеваюсь во всё белое, когда веду занятия; мне необходима эта дополнительная аура.

Для ауры очень полезна вода. Каждый раз, когда вы пьёте воду или выводите жидкость из тела, это меняет ваши эмоции. Также омовение в воде очищает ауру. Я знал человека, который был очень занят своим бизнесом. У него была маленькая дочка, в которой он просто не чаял души. Была лишь одна проблема: когда он возвращался с работы, девочка, лишь только взглянув на него, начинала реветь и убегала прочь. Это очень волновало его. И однажды ему посоветовали, чтобы он, вернувшись с работы, прежде чем подойти к дочери, принимал душ. Он последовал совету, и ребёнок всегда был очень рад видеть отца. Так что вода действительно может менять энергетические поля.

АУРА: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Сначала мы немного потянемся. Затем у нас будет много упражнений с руками. Ваши руки будут уставать, но усилия стоят результата. Вы почувствуете себя расширенными, радостными, сияющими.

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Переднее растяжение правой и левой ноги

Вытяните левую ногу; правая стопа напротив внутренней поверхности левого бедра; потянитесь вперёд и вниз; сохраняйте медленное, глубокое дыхание (рис. 04-05). Вдохните, выдохните, поднимитесь и поменяйте стороны. 2 минуты на каждую сторону.

Кошка – Корова

Перейдите в положение на четвереньках (рис. 03-03). Пятки касаются друг друга, колени слегка разведены в стороны. Сделайте вдох и перейдите в позу Коровы, прогнув позвоночник вниз и подняв голову вверх. Выдохните и прогнитесь в Кошку. Продолжайте. 2 минуты.

Переходы из Йога-Мудры в позу Ребёнка

Выдохните и перейдите в позу Ребёнка. Колени вместе, пересядьте на пятки, опустите голову лбом на пол. Переплетите пальцы рук внизу за спиной. Теперь поднимите руки высоко вверх, выпрямляя их в локтях. Вдохните и перейдите в положение сидя на пятках, удерживая руки на расстоянии от туловища. Выдохните и опуститесь вниз, лоб – на полу, руки в замке подняты над туловищем. Продолжайте, вдох – вверх (рис. 05-02), выдох – вниз (рис. 05-01). Всё время удерживайте руки как можно дальше от туловища. 2 минуты. Вдох – вверх, выдох – вниз; и расслабьтесь.

Работа с аурой

Перейдите в положение сидя со скрещенными ногами. Теперь мы будем работать с аурой. Правая рука на колене в Гьян мудре. Поднимите вверх левую руку (угол 60° к горизонту), выпрямите её в локте, ладонь параллельна полу и открыта вверх. Дышите медленно и глубоко 1 минуту. Поменяйте руки и продолжайте выполнять 1 минуту с глубоким дыханием. Теперь обе руки вверх – продолжайте. Концентрируйтесь на пространстве между ладоней. Чувствуйте как с каждым дыханием вы становитесь сильнее и ярче. 1 минута. Вдох. Выдох. Расслабьтесь и опустите руки.

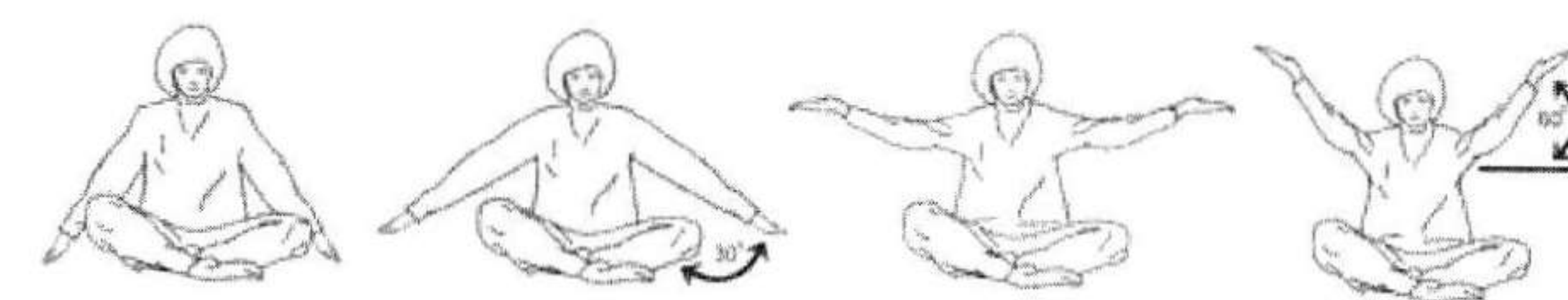


07-01

Дыхание 4:1 для построения ауры

Снова перейдите в положение на коленях и пятках или же останьтесь сидеть со скрещенными ногами, если вам так проще. Мы будем выполнять дыхание по образцу 4:1,

которое помогает при депрессии (кстати, расширение и укрепление ауры освобождает от депрессии). Вдохните четырьмя одинаковыми частями, пока лёгкие до конца не заполнятся воздухом. Выдохните за один приём. Это упражнение развивает координацию. Опустите руки вниз, кончики пальцев касаются пола (ладони раскрыты вверх). Вдохните на одну часть – кончики пальцев касаются пола, вдохните на вторую часть – поднимите руки через стороны на 30° , вдохните на третью часть – руки параллельны полу, вдохните на четвертую часть – поднимите руки на 60° ; выдохните – опустите руки на пол. Первая часть вдоха – кончики пальцев касаются пола, вторая часть вдоха – поднимаем руки на 30° , третья часть вдоха – руки параллельны полу, четвертая часть вдоха руки под углом 60° ; выдох – опускаем руки вниз.



07-02

Продолжайте выполнять дыхание 4:1 3 минуты. Расслабьтесь.

Гребля

Сядьте со скрещенными ногами. Вытяните руки в стороны параллельно полу, ладонями вверх. Теперь начните вращать кистями в области запястий назад. Выполняйте вращения вместе с дыханием Огня 1 минуту. Вдох – кисти рук выпрямлены, ладони смотрят вверх. Задержите дыхание, положите руки на плечи. Теперь выдохните, расслабьте руки.



07-03

Поза Треугольника с отжиманиями

Медленно поднимитесь на ноги. Следующие три упражнения можно использовать для быстрого расширения ауры. Это сама по себе законченная крийя. Мы будем выполнять толчки вверх на одной ноге из позы Треугольника. Левая нога поднята вверх. Ладони на полу. На выдохе, сгибая руки, опускаетесь вниз, лоб касается пола. На вдохе возвращаетесь в исходное положение; спина - под углом 45° к полу. Это необычные отжимания. Если вам не хватает сил, просто немного сгибайте руки в локтях. Сделайте по семь отжиманий с одной поднятой ногой, потом поменяйте ноги и сделайте ещё семь отжиманий.



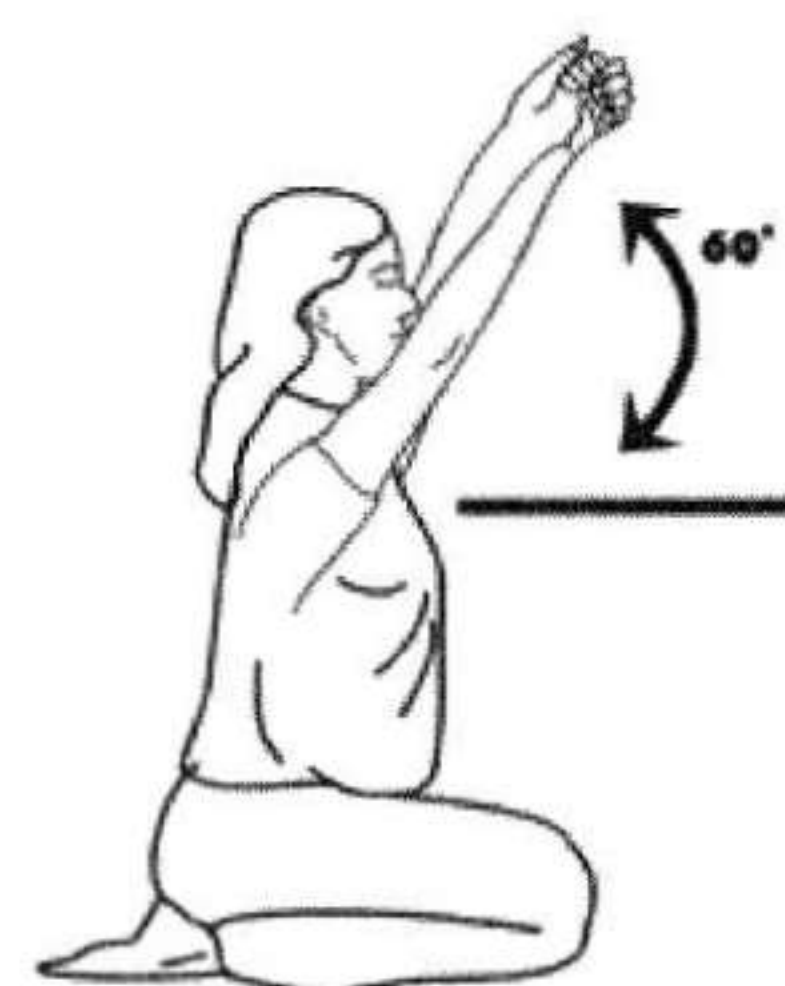
07-04

Взмахи руками

Теперь сядьте на колени и пятки. Вытяните левую руку перед собой. Заведите правую руку под левую и обхватите правой рукой левую кисть - все пальцы, кроме большого вверху, большой палец обхватывает кисть левой руки внизу.

Вы будете поднимать и опускать руки: вдох - вверх, угол 60° , выдох - параллельно полу, но не ниже. Вдох - вверх, выдох - вниз.

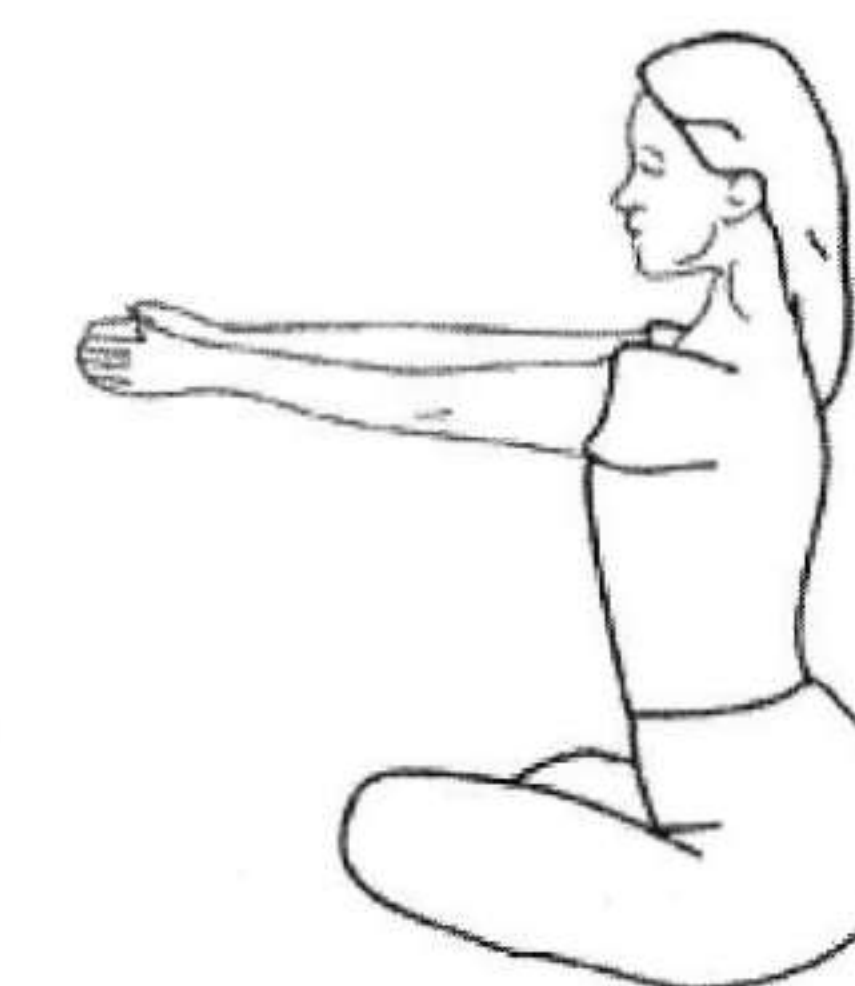
Продолжайте. 2 минуты. Выдохните, расслабьте руки.



07-05

Махи руками

Сядьте со скрещенными ногами. Убедитесь, что вокруг вас достаточно места. Вытяните руки перед собой на ширине плеч; ладони смотрят друг на друга. Вдохните, отведите руки назад. Выдохните - переместите их вперёд на уровне глаз, ладони не соприкасаются, а остаются на расстоянии 15-20 см между собой. Вдох - мах руками назад, выдох - мах вперёд. Когда руки находятся впереди, быстро откройте и закройте глаза, как будто вы делаете глазами фотоснимок пространства между ладонями. Открывайте глаза только, когда руки находятся впереди. Выполняйте движения мощно с энергичным дыханием 2 минуты. Задержите руки впереди, сделайте вдох. Откройте глаза, пристально смотрите в пространство между ладонями, держите дыхание. Выдохните, опустите руки. Закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте пространство вокруг своего тела. Чувствуйте свет внутри и вокруг себя.



07-06

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ СЕДЬМОГО ТЕЛА

Закройте глаза. Сядьте ровно, руки лежат на коленях. Мысленно сфокусируйтесь на пространстве вокруг тела - своём энергетическом поле, ауре. Чувствуйте расширение, чувствуйте свет. Мы будем повторять некоторые аффирмации об энергетическом поле.

Итак, удерживайте внимание на своей ауре и повторяйте про себя:

Я - ЭТО СВЕТ.
Я - ЭТО РАДОСТЬ.
Я - ЭТО КРАСОТА.
Я - ЭТО СИЛА.
Я - ЭТО ДОБРОТА.
ВАХЭ ГУРУ

Повторите 6-7 раз. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, выдохните. Отпустите дыхание.

Глубокое расслабление

Выйдите из этого положения и вытяните ноги. Лягте на спину, руки вдоль тела, ладони вверх. Глаза закрыты, дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. 7 минут. Вдохните, выдохните. Вытяните руки над головой. Сделайте скручивания в одну и в другую стороны. Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Покачайтесь на спине. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ - коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 8

Восьмое тело - Праническое тело

Восьмое тело имеет дело с праной, энергией, которая приходит вместе с дыханием. Энергия, которая вам доступна - невидима, неделима, бесконечна. И вы можете черпать эту энергию через дыхание.

Йоги Бхаджан называет дыхание "мягким зарядом Божественного".

Дыхание - это доказательство того, что любовь как сила существует во Вселенной.

ГЛАВА 8

ВОСЬМОЕ ТЕЛО – ПРАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО

ОБОБЩЕНИЕ

Восьмое тело = Праническое тело

Ключевая фраза: "Конечное или Бесконечное"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе быть
бесстрашным?"

Личностный тип: Воин

Музыка: "Паван Паван" в исполнении Гурушабад Сингха

Нумерология

"8" в позиции вызова

Вы можете чувствовать изоляцию и отчуждение. Вы полны страха и чувства одиночества. Вам не хватает веры и ощущений.

Число Души: Вы не находитесь в соприкосновении с собственными чувствами. Вам может быть страшно взглянуть на свои теневые стороны и проработать их. Вы можете чувствовать себя покинутыми.

Число Кармы: О вас могут думать как о человеке, который обладает очень многим. Люди могут неоправданно требовать от вас энергию и время. Вы сами можете чувствовать себя в изоляции и одиночестве, отчуждении и страхе. Вы можете ощущать, что у вас не хватает энергии, любви или времени делать то, что вы хотите, и быть тем, кем вы хотите.

Число Пути: У вас есть очень сильное желание быть связанными с Бесконечным источником энергии.

"8" в сильной позиции

У вас много энергии. Вы бесстрашны. Вы наполнены верой и ощущаете изобилие во всём. Вы можете управлять своим умом. Вы обладаете способностью передавать энергию другим людям.

Число Подарка: Вы накапливаете энергию и связаны с Бесконечным её источником. Вы естественным образом возвышаетесь над миром двойственности.

Число Судьбы: Вы умеете по собственному желанию подключаться к Бесконечному источнику энергии. Вы способны разрешить любую ситуацию двойственности.

ВОСЬМОЕ ТЕЛО – ПРАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО

ОПИСАНИЕ

Восьмое тело – это Праническое тело, оно имеет дело с праной, энергией, которая приходит вместе с дыханием. Ключевая фраза для этого тела: "Конечное или Бесконечное". Человек – существо смертное, у него есть определённая продолжительность жизни, определённое число часов в день, определённое количество энергии и каких-то дел, которые он может выполнить за определённый промежуток времени. Однако идея Пранического тела заключается в том, что энергия, которая вам доступна – невидима, неделима, бесконечна. И вы можете черпать эту энергию через дыхание.

Мой учитель называет дыхание "мягким зарядом Божественного". Это довольно поэтично, но очень точно. Я думаю, что дыхание – это доказательство того, что любовь как сила существует во вселенной. Вселенский аспект любви – это то, что она односторонняя; она ничего не требует взамен. То же самое можно сказать и о дыхании. Вам не надо каждые три дня ходить на заправочную станцию и заполнять свои ёмкости. Вам даже не надо об этом думать, ваше тело автоматически дышит за вас. Вы знаете, что жизнь заканчивается, когда дыхание покидает тело, и человек теряет связь между собой и Праническим телом. Когда вам не хватает энергии/любви, вы испытываете нужду. Когда вы не связаны с бесконечным полем энергии, и у вас нет чувства уверенности и безопасности, тогда приходит страх.

Итак, если Восьмое тело работает правильно, вы бесстрашны. И это действительно что-то! Мы не говорим о смелости; смелость – это когда бояться, но всё равно делают.

Бесстрашие означает, что у вас совсем нет страха. Это удивительное состояние. Когда это тело работает правильно и точно, то страх исчезает, исчезает нужда.

Настоящий ключ к подлинному пониманию опыта, который даёт нам это тело, особенно если оно находится в слабой позиции – полярность. Мы живём в мире полярности – день и ночь, мужское и женское, конечное и бесконечное. Как вы относитесь к этой полярности, зависит от того, насколько вы связаны с энергетическим источником. Другими словами, полярность или уводит вас в чувство двойственности и отделённости, или же приводит вас к единению и связи с источником – и это ваш выбор.

Человеку необходимо знать, как относиться к полярности. Первое, что очевидно и доступно для использования и проработки – это полярность внутри вас самих: ваша мужская и женская орбиты. Вы одновременно и женщина, и мужчина. Большинство женщин с готовностью принимают то, что в них есть и мужские, и женские качества. Большинство же мужчин в нашем обществе скажут: "Ну, я не очень-то в этом уверен". Мужчины склонны думать, что обладание женскими качествами означает, что они должны носить розовое бельё. Они боятся быть "розовыми мужчинами". Ваше истинное понимание самих себя зависит от того, насколько полно вы объединили мужскую и женскую стороны, и можете ли вы оставаться в контакте с обеими сторонами.

Предположим, вы мужчина, и всю жизнь вам приходится иметь дело с женщинами. С моей точки зрения, мужчина (поскольку он рождён от женщины) всю свою жизнь является объектом внимания женщины – матери, сестры, дочери, жены. Но в этом есть парадокс: если, как мужчина, вы отдаёте все свои женские характеристики окружающим вас женщинам, тогда вы автоматически настраиваете себя на состояние двойственности и нужды. Другими словами, если вы поз-

воляете своей матери, подруге, жене, кому угодно ещё, заботиться обо всех чисто женских задачах, например, о питании, тогда, оказавшись не накормленным, вы очень сильно рассердитесь. За этим гневом находится страх того, что если вас не накормили сейчас, то вас никогда не накормят в будущем. Это порождает дуальность. С другой стороны, если вы объединили в себе женское качество кормления, вы способны сами накормить себя, но вас по-прежнему может накормить кто-то ещё, и вы это полностью примете. Если этого не произойдёт, то у вас всё равно не будет гнева. Вы сможете позаботиться о себе сами.

То же самое относится и к женщинам. Предположим, вы женщина, и вы не интегрировали в себе свою мужскую сторону. С моей точки зрения, женщина всё время должна служить мужчине, потому что творец всегда должен служить своему творению. Женщины – это творцы. Они также создают полярность, поскольку рожают детей; то, что было одним, становится двумя. В этом служении вы можете отдать все свои мужские характеристики мужчине. Возьмём, к примеру, одну мужскую характеристику – эффективность. Эффективность, сила, означает способность выполнить что-либо результативно и точно. Характеристика мужчины – быть компетентным и эффективным. Если вы передаёте своему отцу, сыновьям, друзьям, мужьям все мужские качества, а они не справляются со всеми задачами, вы начинаете сердиться. Если они не выполняют что-то за вас, вы ставите себя в положение двойственности. И с другой стороны, если вы объединили действенность со своим женским "я", а мужчины вокруг вас не эффективны или не компетентны, вы не будете сердиться.

Здесь есть подсказки. Посмотрите на свою семью – всю свою семью – своих близких родственников: мужей, жён, сыновей, дочерей, отцов, матерей, сестёр, братьев, тётей,

дядей, бабушек и дедушек. Составьте список – определите, что вы хотите взять от каждого из этих людей и что хотите отдать им обратно. Спросите себя, какие подарки нужны вам от них, а какие не нужны. Это даст вам ключ к пониманию того, какие характеристики вы объединили с собой, а какие – нет. Это то, над чем можно думать, и над чем работать. Вас могут ожидать интересные и удивительные открытия.

Как-то по телевидению один подросток говорил о своём отце, который оставил семью, когда мальчик был ещё совсем маленьким. Он говорил: "Я ненавижу своего отца, и я никогда, никогда в жизни, не буду таким, как он. Когда у меня будет семья, я никогда не брошу её, не брошу своих детей". И тогда я сказал: "О-о, никогда не говори "никогда". Эти характеристики уже присутствуют в этом мальчике. Они передаются из поколения в поколение, особенно в западном обществе. Он отдал отцу все те негативные мужские характеристики, которые предназначались и для него. Может быть и так, что он сумеет сдерживать себя, и в этом случае никогда не достигнет состояния целостности, не распознавая в себе отцовские качества и не интегрируя, как делал его отец. Или же он начнёт проявлять их, как делал его отец и отец его отца. Скорее всего, может произойти второе. Когда вы отрицаете те качества, которые были переданы вам вашей семьёй и всеми вашими поколениями, вы широко открываетесь ментальным и эмоциональным травмам. С другой стороны, здесь могут быть и другие сюрпризы. Возможно, у его отца было что-то очень хорошее, от чего сын также автоматически отказывается.

Итак, Восьмое тело говорит о том, как относиться к двойственности – использовать её для развития своей отделённости или для обретения единства. В состоянии единства с самим собой вы бесстрашны, в состояниях двойственности вы полны страха.

ПРАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Сейчас нам надо пробудить невероятно большое количество энергии. Мы будем связываться со своим Праническим Телом. Эта связь произойдёт, если вы действительно выложитесь во время упражнений с дыханием. Вы можете сохранить эту связь всю оставшуюся жизнь. С другой стороны, вы можете оказаться настолько сильными, что заблокируете эффект от занятия. Если вы хотите усилить свою нужду, если вы хотите оставаться в состоянии двойственности, вы отделите себя от Пранического тела. И произойти это может очень быстро. Ум очень силен. Вот почему владение Праническим телом также даёт вам владение своим умом. Если вы владеете Праническим телом, вы владеете Вторым, Третьим и Четвёртым телом – Защищающим, Проецирующим и Медитативным умом. Упражнение, которое я даю вам, – на обретение или отказ от характеристик ваших предков – это упражнение для ментальных тел, так что вы сможете обрести состояние осознанности, состояние медитативного ума.

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Переднее растяжение левой и правой ноги

Начнём с небольшой растяжки. Вытяните левую ногу вперёд, правая стопа лежит напротив внутренней поверхности левого бедра. Вытянитесь над левой ногой и оставайтесь в этом положении. Дышите глубоко и спокойно 2 минуты.

Вдохните. Выдохните. Медленно поднимитесь. Поменяйте стороны. Продолжайте с правой ногой (рис. 01-04). Медленное глубокое дыхание. 2 минуты. Вытянитесь вперёд и вниз. Удерживайте положение с медленным глубоким дыханием. Вдохните. Выдохните.

Мы немного потянемся и сделаем пару упражнений для пробуждения энергии в теле. Если вы владеете Восьмым телом, Праническим телом, то вы можете по собственному желанию переводить энергию в разные части тела; вы можете сами исцелять себя и через руки или через мысленные проекции проводить и направлять энергию. После разогрева мы выполним 17-минутную серию дыхательных упражнений. Они полностью зарядят вас. Потом вы сможете в течение нескольких часов использовать тот энергетический буфер, который мы с вами построим; эффект может длиться и весь последующий день.

Прогибы позвоночника

Вы можете сесть в Позу скалы (на колени и пятки), если вам это удобно, или в Простую позу со скрещенными ногами. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. На задержке дыхания начните выполнять прогибы позвоночника так долго, как вы сможете (рис. 01-10). Когда будет необходимо, выпрямитесь, выдохните. Вдохните ещё раз, задержите дыхание и продолжайте прогибать позвоночник. 2 минуты.

Качания животом

Оставайтесь в прежнем положении на коленях и пятках. Если необходимо, сядьте со скрещенными ногами. Сделайте глубокий вдох. Выдохните, задержите дыхание на выдохе и

качайте животом столько, сколько сможете держать дыхание до следующего вдоха. Когда будет необходимо, вдохните, затем выдохните и продолжайте весь цикл. Вдохните, чтобы начать. Выдохните, задержите дыхание, качайте животом внутрь и наружу. Это упражнение поможет вам разогреться – это хорошо. Качайте животом 2 минуты. Вдох. Выдох.

Серия дыхательных упражнений на 17 минут

Сядьте со скрещенными ногами. Потрясите ими, если необходимо. Вам необходимо принять решение сидеть в этом положении в течение всех 17 минут без движения. Это будет лучше всего. Потому что вы будете отвлекаться. Ваш ум попытается отвлечь вас. Особенно вас будет отвлекать ваша нервная система. Вам захочется почесаться, ноги немного затекут. Если вы почесаетесь в одном месте, у вас тут же зачесается в другом. И вскоре всё ваше тело будет чесаться и извиваться. Смысл в том, что когда вы концентрируетесь на технике дыхания, и у вас что-то зачесалось, не надо обращать на это внимания, и отвлекающие ощущения уйдут. Я это гарантирую. Чесаться перестанет. Конечно, это может начаться в другом месте. Так или иначе, теперь вы знаете, что с этим делать. Сидите неподвижно, активизируя столько энергии, сколько сможете. Откройте для самих себя умение владеть собой, провозгласите триумф управляемого ума над обезьяньим умом.

В нашем 17-минутном упражнении четыре части. Семь минут дыхания Огня, пять минут медленного глубокого дыхания, три минуты комбинированного дыхания через рот и нос, и две минуты дыхания Огня.

Дыхание Огня

Сядьте ровно, руки на коленях в Гьян мудре. Подайте грудную клетку вперёд, слегка втяните подбородок в себя, глаза закрыты, фокус внимания в точке между бровей. Начните дыхание Огня. Мы будем выполнять это дыхание 7 минут. Держите ритм, установите его таким, чтобы вы могли поддерживать его все 7 минут.

Долгое Медленное Глубокое Дыхание

Сделайте глубокий вдох. Выдохните. Продолжайте долгое медленное глубокое дыхание. Вдыхайте через нос. Выдыхайте тоже через нос. Дыхание очень медленное и глубокое. Дышите связно без пауз между вдохами и выдохами. Если вы почувствуете лень и нежелание дышать таким образом, прорывайтесь через это. 5 минут. Собирайте энергию. Заставьте себя дышать очень медленно, очень глубоко, очень сильно.

Чередование дыхания через рот и нос

Вдохните и выдохните. Теперь вытяните губы и очень медленно вдохните – так медленно, как вы сможете – через рот. Наполните лёгкие воздухом. Выдохните через нос и продолжайте. Вдыхайте очень медленно через вытянутые вперёд губы, также медленно выдыхайте через нос. 3 минуты.

Дыхание Огня

Вдохните, выдохните. Теперь делайте дыхание Огня через нос. Это последние 2 минуты всей серии. Дышите сильно. Без задержек.

Глубокая релаксация

Сделайте глубокий вдох и выдох. Отпустите дыхание. Вытяните ноги перед собой. Если ноги затекли, наклонитесь вперёд и возьмитесь за большие пальцы. Потянитесь к ним. Слегка потрясите ногами. Когда будете готовы, лягте на спину. Руки лежат вдоль тела ладонями вверх. Глаза мягко закрыты. Дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. 5 – 7 минут.

Вдохните, выдохните. Вытяните руки над головой. Сделайте скручивания в одну и в другую стороны. Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперёд-назад. Покачайтесь сбоку набок. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 9

Девятое тело - Тонкое тело

Когда ваше Тонкое тело хорошо работает, вы становитесь проницательными и тонкими в своём восприятии.

Удивительный инсайт по поводу этого тела заключается в том, что когда вы хотите узнать что-то, вы читаете об этом. Если вы хотите действительно узнать что-либо, вы должны написать об этом, поскольку это поможет вам организовать ваши мысли. Если вы хотите достичь в чём-то мастерства, вам нужно начать учить этому...

ГЛАВА 9

ДЕВЯТОЕ ТЕЛО – ТОНКОЕ ТЕЛО

ОБОБЩЕНИЕ

Девятое тело = Тонкое тело

Ключевая фраза: "Мастерство или Мистификация"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе быть пронизательным и спокойным?"

Личностный тип: Советник / Регистратор

Музыка: "СА РЕ СА СА" в исполнении Гурушабад Сингха;
"Прабх Ка Симран" в исполнении Лив Сингха

Нумерология

"9" в позиции вызова

Вы можете быть агрессивными и неуверенными из-за нехватки информации. Вы склонны чрезмерно фокусировать внимание на деталях. В результате ваша перспектива значительно сужается.

Число Души: Вы можете чувствовать, что видите себя довольно ясно, но другие вас не понимают. Вы можете не видеть того, что видят и чувствуют в вас другие люди.

Число Кармы: Вас видят как человека, обладающего большим количеством информации, но часто теряющегося в том, как донести её до других. В вас видят "слепую" сторону. Вы часто удивляетесь тому, что на самом деле думают другие, поскольку это не соответствует вашему взгляду.

Число Пути: У вас есть сильное желание уметь ясно и точно передавать всё то, что вы знаете. Вам хочется обладать большой картиной видения.

"9" в сильной позиции

Вы можете читать между строк. Вы обладаете способностью широкого видения. Вы думаете и действуете с расчётом на будущее. У вас есть доступ к Хроникам Акаши (универсальный информационный источник).

Число Подарка: Вы естественным образом тонки и предусмотрительны в своём мышлении. Вы можете общаться с каждым на его уровне.

Число Судьбы: Вы научились тому, как получать доступ к необходимой информации по своему желанию. Вы научились видеть всё, чувствовать всё, знать всё.

ДЕВЯТОЕ ТЕЛО – ТОНКОЕ ТЕЛО

ОПИСАНИЕ

Девятое тело – это Тонкое тело. Так и есть. Когда ваше Тонкое тело хорошо работает, вы становитесь проницательными и тонкими в своём восприятии. Ключевая фраза для этого тела: "мастерство или мистификация". Там, где есть мастерство, совершенное владение чем-либо, там нет мистификации, нет никакой мистификации. И наоборот, там, где есть мистификация, нет мастерства. Если у вас есть девятка в позиции вызова, подумайте о мистическом аспекте вещей – что мистифицирует их. Если у вас девять в сильной позиции, вы определённо являетесь мастером. Удивительный инсайт по поводу этого тела заключается в том, что когда вы хотите узнать что-то, вы читаете об этом. Если вы хотите действительно узнать что-либо, вы должны написать об этом, поскольку это поможет вам организовать ваши мысли. Если вы хотите достичь в чём-то мастерства, вам нужно начать учить этому. Когда вы учите, вам надо объяснять, так чтобы не только достичь собственного понимания, но и сделать это понятным для других. Это не означает, что вы формально должны стать учителем. Речь идёт просто об организации ваших мыслей и вашей способности встать на уровень другого человека, что поможет вам действительно достичь точного понимания, что и есть мастерство. Если кто-то спросит вас: "Что такое все эти десять тел?", вам надо будет хорошенько подумать, чтобы суметь это объяснить. Возможно, вам понадобится больше информации и т.д. Вам надо объяснить это своими словами, чтобы лучше понять самому и суметь донести до других. Так вы достигнете мастерства.

Когда Девятое тело сильное, вы спокойны, вы проницательны, вы думаете с расчётом на будущее. Когда девятка в слабой позиции, то, как правило, вы склонны к беспокойству. Люди со слабыми девятками кажутся мне агрессивными и вспыльчивыми. Это просто потому, что часто бывает трудно увидеть лес за деревьями. Они агрессивны потому, что не могут увидеть более широкую картину, более широкую перспективу. Так что если у вас есть слабые девятки, старайтесь находиться с теми людьми и получать ту информацию, которая даст вам более широкое видение.

Также на долговременный подход к ситуациям можно посмотреть на примере отношения к еде. Ваша еда важна для вас. Это упражнение вы сможете практиковать каждый день. Перед приёмом пищи поразмышляйте о том, какое влияние она окажет на вас прямо сейчас – представьте своё удовольствие, вкус, запах пищи на настоящий момент. Также рассмотрите, как она повлияет на вас через несколько часов – другими словами, как вы будете чувствовать себя после приёма пищи чуть позже. Хорошо? Плохо? Затем представьте, как регулярное потребление этой пищи повлияет на ваше самочувствие в отдалённом будущем – через пять или десять лет? Такой подход научит вас относиться к вещам тонко и восприимчиво.

Другой подход – это подумать о том, как ваши действия повлияют на вас через десять лет, через три сотни лет – сделать это действительно интересно. Это даст вам по-настоящему широкую картину! Посмотрите на простой факт выбрасывания газет в мусор. Это может казаться мелочью, однако мусорные свалки – это не компостные кучи. По этому поводу были проведены некоторые исследования. Мусорные свалки занимают огромные площади. При этом 35% свалок занимает бумага. Конечно, там много всего другого, но 35% – это просто бумага. Так что отдавайте бумагу на перера-

ботку. Это один из простейших и доступных выходов из ситуации. Ваши действия сейчас повлияют на ваше будущее.

Подумайте о своём генетическом наследстве. Подумайте о детях и внуках. Они являются частью вас самих. Наследие прошлого – то, что совершили ваши родители и родители ваших родителей на самых разных уровнях – повлияло на мир, в котором вы живёте сейчас. Ваша психологическая и эмоциональная природа – это их подарок вам, хороший он или плохой. То же самое будет происходить и в будущем. Работа, которую вы проводите над собой, окажет влияние на ваших внуков.

Старайтесь проникать как можно глубже в суть вещей. Между строк всегда присутствует тонкий смысл. Мой учитель считает, что никто не говорит то, что он действительно имеет в виду. Со временем люди всё больше чувствуют себя обманутыми, поскольку получают такое огромное количество ложной информации. Мы перестаём верить тому, о чём пишут в газетах или говорят по радио. Мы скептически относимся к этому, поскольку всё меняется.

Другое хорошее упражнение для Тонкого тела – это расшифровка контекста разговоров. Скажем, кто-то приходит к вам, и вы говорите: "Доброе утро". Вам отвечают "Доброе утро". Вы говорите: "Как ваши дела?" Этот человек произносит в ответ: "Замечательно, здорово". Подумайте о том, что слово "здорово" действительно означает для него. Означает ли это "здорово" то, что я хочу, чтобы мне было здорово, но на самом деле не чувствую себя так? Означает ли это "здорово", что я ужасно себя чувствую, потому что моя жизнь разрушена, и я хочу, чтобы вы меня оставили в покое, потому что я не желаю с вами разговаривать? Означает ли это "здорово", что мне действительно здорово, я хорошо себя чувствую, я сделал много работы, у меня всё в порядке со здоровьем, я прекрасно выгляжу сегодня.

Что означает это "здорово"? Такое упражнение поможет вам настроить ваше Тонкое тело.

Вот одна хорошая история про Тонкое тело

Давным-давно жил король – большой король большого королевства. Однажды к нему приехал принц из далёкой страны. У этого принца была с собой новая игрушка совершенно новой торговой марки. Это был сделанный по заказу меч. Король сказал: "Давай-ка, посмотрим на твой меч". "Не думаю, что это возможно, – ответил принц, – этот меч слишком острый для тебя. Он может разрезать сталь как кусок сыра". Король воскликнул: "Не имеет значения!" "Имеет", – сказал принц. Они стали спорить. Король приказал принести стальной трос. Итак, король натянул в руках этот трос, а принц взял свой могучий меч и легко разрубил его. Случилось так, что заодно он отрубил королю палец. Это действительно был острый меч, но принц был никудышным фехтовальщиком. Король немного расстроился, но скоро пришёл в себя. Он потерял палец – а в те времена пальцы не пришивали обратно и не был в полном порядке. Вскоре к королю пришёл его советник и увидел, что палец короля отрезан. Он произнёс: "Вахе Гуру, Аллилуйя, как это замечательно!" И выбежал из королевских покоев. Такое поведение советника очень обеспокоило короля – он не понимал, что происходит. Советник тем временем устроил большую вечеринку для всех жителей города. Он отправился в казначейство и стал раздавать всем деньги, в общем, закатил пир для всего королевства. Это привело короля в очень сильное возбуждение. С какой стати празднуется его боль и его потеря? Итак, на следующее утро он позвал своего советника, который также был лучшим другом короля. Король сказал: "Зачем ты это сделал? Я потерял палец, а ты устроил праздник? Какой

же ты друг?" Советник ответил: "Я подумал, что это вполне уместно". "Уместно будет отправить тебя в темницу", – сказал король. Итак, советника заточили в темнице.

Король был очень расстроен – и у него не было анальгина, чтобы унять боль. И он решил заняться своим любимым делом. В этот же день он отправился на охоту. Разыгрался большой шторм. Король отбился от своего отряда и заблудился в джунглях. Его лошадь в испуге сбросила его на землю, и король потерял сознание. Когда он пришёл в себя, то выяснилось, что его похитило племя каннибалов. Итак, они начали готовить его для пира – главным блюдом пира был он сам. Его пригласили на ужин, и он сам был этим ужином. Дикари готовили его со вкусом, обсыпая специями, обмазывая тестом. Тем временем пришёл главный шаман племени, чтобы посмотреть на этого парня, обмазанного тестом, и увидел, что у него нет пальца. Шаман ужасно расстроился. Они истратили всё своё тесто, которое стоило очень дорого, и потратили на приготовления столько времени! Он сказал: "Уберите его отсюда! Мы устроили такую шикарную церемонию, чтобы съесть этого парня, но это даже не целый человек! Почему вы сразу этого не заметили?" И они выбросили его обратно в джунгли.

Тем временем отправившийся на поиски королевский отряд отыскал его и вернул обратно в королевство. Ещё по пути домой король раскаялся и преисполнился благодарности за потерю пальца. Теперь он действительно осознал, что сделал его советник. По возвращении он сразу же вызволил его из тюрьмы и сказал: "Я очень сожалею. Ты действительно смог увидеть, что происходит на самом деле. Я потерял палец, но ты спас мою жизнь. Для того праздника действительно был повод. Единственное, что беспокоит меня, это что ты пострадал от моих рук из-за моей неспособности быть проницательным и тонким – из-за моей неспособности настроиться на своё Тонкое тело".

Советник сказал: "Нет, пожалуйста, не говори так. Ты понимаешь, что я твой лучший друг, что я всегда с тобой. На охоте я был бы рядом, и нас похитили бы вместе. У меня всё на своём месте, так что они бы съели меня! Я очень благодарен тебе за то, что ты отправил меня в темницу". Вот такой конец у этой истории.

Можно увидеть, что это история про Тонкое тело. Как говорят йоги, выполняйте определённую медитацию, и вы увидите невидимое, услышите неслышимое. Существуют другие измерения. Внутри вас существует то, на что вы сознательно никак не настроены. В действительности советник мог не представлять в точности, что происходит. Он просто знал в определённое время, что это хорошо, несмотря на то, что внешне выглядит совсем по-другому. Это было понятно ему на тонком, интуитивном уровне, ведь он не видел целую картину.

Тонкое тело фактически проходит через все ваши тела, но изначально оно находится под вашими стопами. Прямо под вашими стопами находится огромный пузырь энергии, который содержит в себе всю информацию. Это называется хроники Акаши – это как ваш школьный дневник, записи всех пройденных уроков. Йоги считают, что в них находятся записи прошлых жизней – многих жизней; чтобы стать человеком, требуется 8,4 миллиона воплощений. Там находится весь ваш опыт, который может стать доступным для вас. Существуют ваши личные хроники Акаши, а также хроники Акаши, которые включают все знания всей Вселенной. По представлению йогов, человек может получать доступ к этим знаниям по своему желанию. Поверьте мне, когда вы напряжены и агрессивны, это означает, что вам не хватает информации для представления более широкой картины вашей ситуации. Так что, настроившись на Тонкое тело, вы сможете себе получить необходимую информацию.

Интересно, что Тонкое тело находится под стопами. В Индии существует обычай прикасаться к стопам уважаемых и почитаемых людей. Это отчасти связано с тем, что таким образом можно получить от них определённую информацию. Это сакральная связь Тонкого и Пранического тел. Праническая энергия вокруг рук соединяется с энергией Тонкого тела вокруг стоп. Это ещё один из аспектов Тонкого тела.

Мой учитель много лет назад научил меня тому, что если вы опускаете своё электромагнитное поле к чьему-то Тонкому телу (другими словами, вам надо опустить голову на 60 см ниже стоп другого человека), то получаете ответ на любой свой вопрос. Если вам необходима информация или благословление, вы можете подключиться к Тонкому телу другого человека. Кстати, я это пробовал. Мой учитель приезжал на Аляску дважды в год в течение многих лет, чтобы проводить здесь занятия. Он сидел на небольшом возвышении. Я всегда находил какие-либо причины наклониться рядом, якобы для того, чтобы что-то поднять. Я опускал голову ниже его стоп. В уме я задавал какой-либо вопрос. Разумеется, это срабатывало. Думаю, он забыл, что когда-то научил меня этому, потому что каждый раз он смотрел, какого лешего я там делаю.

Итак, идея такова: "мастерство или мистификация". Когда есть мастерство, нет мистификации. В этом заключается для меня цель преподавания йоги – снять с неё завесу мистицизма. Она так затуманена, так замусорена. Однажды, когда вы поймёте йогу, вы поймёте, что в ней нет ничего таинственного. Причина, по которой в прошлом знания йогов держались в тайне, заключается в том, что люди хотели контролировать поток информации, чтобы вы платили за неё как можно больше тем или иным способом. Однажды поняв йогу, вы сможете понять всё. На самом деле, только кажется, что существует очень большое количество информации, которую необходимо понять.

ТОНКОЕ ТЕЛО: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Мы начнём со слушания мантр, чтобы зарядить себя энергией. Затем мы выполним короткую медитацию "Видеть невидимое и слышать неслышимое" и настроимся на внутренние звуки. Эту медитацию можно отнести также к медитации практики умирания. Когда тело умирает, Праническое тело уменьшается и уходит через рот, уши, глаза. Тогда Душа помещается в Тонкое тело и движется дальше. Физическое тело остаётся позади. Мы будем настраиваться на своё внутреннее "я". Это интересная и немного трудная медитация. Это также медитация и для Восьмого тела, поскольку она делает вас бесстрашными. Так что она хороша и для Восьмого, и для Девятого тела. Затем мы выполним немного упражнений на растяжку и закончим медитацией Белого Лебедя. Она нужна для связи с вашим прошлым опытом, с вашим Тонким телом, с вашими личными хрониками Акаши. Она поможет вам осознать, что вам известно на более глубоких уровнях.

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Пранаяма для очищения

Сядьте ровно. Левая рука в Гьян мудре. Поднимите правую руку. Закройте правую ноздрю и выполняйте дыхание Огня только через левую ноздрю 1 минуту. Вы можете включить запись мантры СА РЕ СА СА. Эта мантра помогает ов-

ладеть всеми мантрами. Продолжайте. Поменяйте руки, перекройте ноздри и продолжайте 1 минуту. Теперь опустите руки и продолжайте выполнять мощное дыхание Огня через обе ноздри 1 минуту.

Вдохните. Задержите дыхание.

Выдохните. Отпустите дыхание.

Медитация для преодоления страха смерти

Во время этой медитации мы закроем всё, что можно, на своём лице. Большими пальцами закройте уши. Указательными пальцами закройте глаза. Теперь закройте средними пальцами нос, а безымянными пальцами и мизинцами закройте рот. Вы будете двигать только средними пальцами. Вы будете делать глубокий вдох и полный выдох через нос, а потом задерживать дыхание на выдохе и удерживать ноздри плотно закрытыми. Глаза полностью закрыты. Рот закрыт. Вы ничего не слышите. Вы выдохнули весь воздух. Задержите дыхание на выдохе столько, сколько сможете. Затем приоткройте ноздри, сделайте вдох, выдохните и снова задержите дыхание. Удерживайте концентрацию внимания глубоко внутри себя. Внутри вас находится очень спокойное место, где нет никаких внешних звуков. Держите уши полностью закрытыми. Выполняйте все указания как можно более точно. Придерживайтесь своего собственного ритма. Держите спину прямо. Глубокий вдох. Выдохните, задержите дыхание как можно дольше. Концентрируйтесь на пространстве внутри себя и слушайте внутренние звуки. Начните. Продолжайте от 5 до 31 минуты. Вдохните. Выдохните. Расслабьтесь и опустите руки.



09-01

Вдохните и вытяните руки вверх. Потрясите руками. Расслабьтесь, опустите их вниз. Очень интересно выполнять эту медитацию в течение 31 минуты и дольше. Она заставит вас разогреться. Некоторое время потом вы можете ощущать рассеянность. Так что если вы планируете выполнять эту медитацию достаточно долго, отложите свои дела на потом.

Прогибы позвоночника

Сидя в Простой позе положите руки на голени чуть выше лодыжек. Вдох – прогиб вперёд, выдох – назад, лицо направлено прямо (рис. 01-10). Выполняйте прогибы 2 минуты. Теперь вдохните. Выдохните.

Кстати, слышали ли вы что-нибудь во время медитации? Одни люди слышат музыку, другие – свист, кто-то ещё – голоса. Сидя рядом с ручьём, вы можете слышать очень тонкие оттенки звуков движения воды по камням. А некоторые люди могут и ничего не услышать. Это нормально.

Поза Бабочки

Сложите стопы вместе, держитесь руками за носочки ног; обхватите большие пальцы ног большими и указательными пальцами рук. Наклонитесь вперёд, удерживая спину прямой. Начните медленное, глубокое дыхание. Надавливайте на ногтевые пластины больших пальцев ног. Это упражнение работает с сексуальным нервом, бёдрами и стимулирует гипофиз – рефлекторная точка гипофиза находится на большом пальце ноги. Продолжайте 3 минуты. Вдохните и выдохните.



09-02

Укрепление Пупочного центра

Сидя на полу, вытяните ноги перед собой и вытяните носочки вперёд. Вы будете удерживать спину прямой. Отклонитесь назад (рис. 01-05b), руки вытянуты вперёд параллельно полу. Концентрируйтесь на Пупочном центре. Выполняйте дыхание Огня. Продолжайте 1 минуту. Вдохните. Выдохните. Сядьте прямо.

Повороты туловища

Сразу же перейдите в положение сидя на коленях и пятках или же сядьте со скрещенными ногами. Пальцы переплетены, руки находятся за головой под линией волос. Отведите локти назад. Вдохните, повернитесь влево. Выдохните, повернитесь вправо. Продолжайте 1 минуту. Сделайте вдох в центральном положении. Выдохните, опустите руки.



09-03

Пожимание плечами и перекаты головой

Сядьте со скрещенными ногами и положите руки на колени. Мы будем очень быстро пожимать плечами. Со вдохом поднимаем плечи вверх, с выдохом – опускаем их вниз. Делайте это движение достаточно быстро с мощным дыханием. Выполняйте 1 минуту. Вдох – задержите плечи вверху. Задержите дыхание. Выдохните, отведите плечи назад и опустите вниз. Расслабьте дыхание. Сделайте несколько вращательных движений плечами и выполните Корневой замок.

Теперь расслабьте плечи и начните выполнять перекаты головой (рис. 04-03) по 1 минуте в каждую сторону. Примените Корневой замок. Выдохните и расслабьтесь.

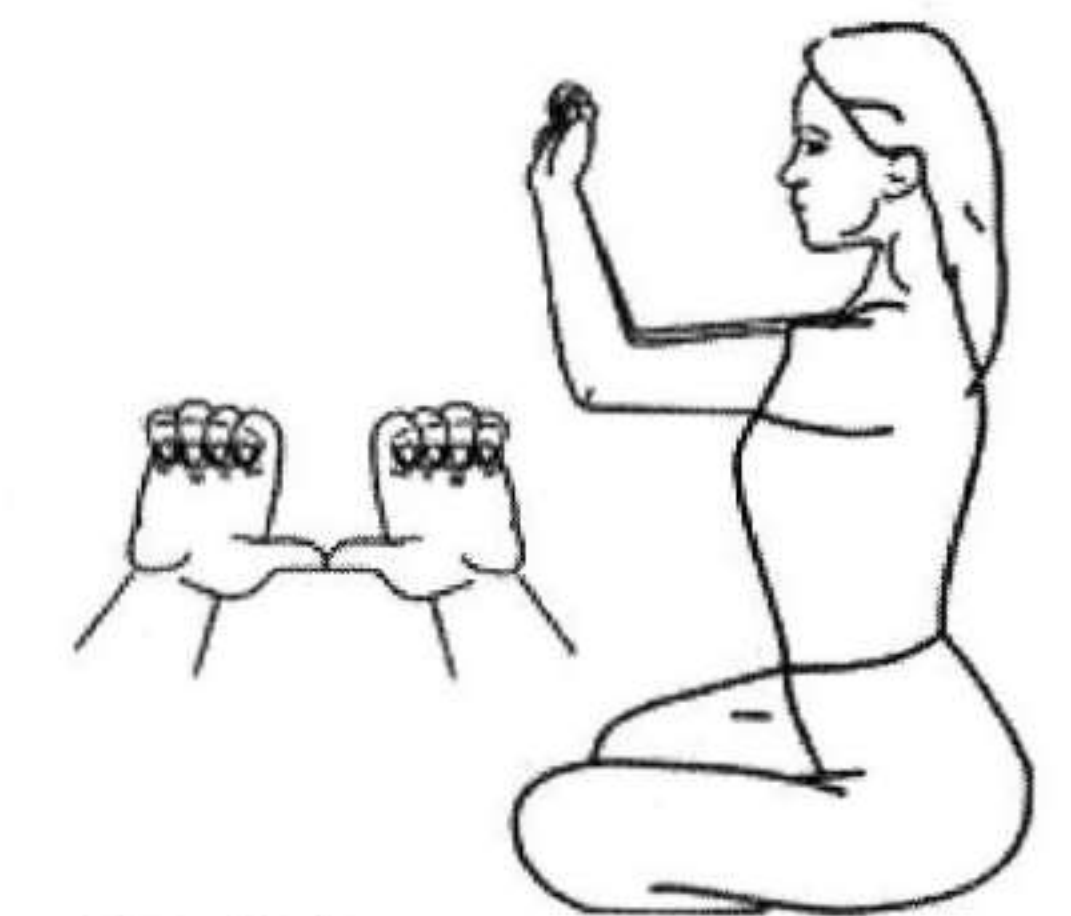
Успокаивающее дыхание

Мы будем выполнять медленное глубокое дыхание, вдыхая через левую ноздрю и выдыхая через правую. Сделайте глубокий вдох через левую ноздрю. Теперь закройте левую ноздрю и выдохните через правую.

Продолжайте дышать таким образом одну минуту. Вдох – через левую ноздрю, выдох – через правую. Выдохните, расслабьтесь, опустите руку.

Медитация Белого Лебедя

Мы будем работать с восприятием. Ваши руки будут образовывать форму лебедя. Отсюда и название этой медитации. Надавите подушечками больших пальцев друг на друга, остальные пальцы поднимите вверх, развернув ладони от себя. Согните все пальцы, кроме больших, так чтобы кончики пальцев касались бугорков у их основания на ладонях. Теперь ваши ладони похожи на крылья лебедя. Вы должны удерживать руки перед лицом, большие пальцы – на уровне глаз. Вы будете пристально смотреть на кончики больших пальцев, пока у вас не возникнет чёткая ментальная картина ваших пальцев. Когда вы почувствуете, что эта картина запечатлелась в вашем уме, закройте глаза и продолжайте смотреть через опущенные веки и воссоздавать эту картину так, будто ваши глаза открыты. Представьте, что у вас открыты глаза, и вы очень отчётливо видите свои большие пальцы. Мы будем выполнять долгое медленное глубокое дыхание. Со вдохом думайте САТ, с выдохом – НАМ. Большие пальцы вместе, руки вверху, глаза открыты, и вы смотрите на кончики больших пальцев. Когда вы чувствуете,



09-04

что этот образ впечатался в вашу память, закройте глаза. Смотрите через закрытые глаза и мысленно воссоздавайте его. Вдох – САТ, выдох – НАМ. Продолжайте. 3-11 минут. Вдохните. Выдохните и опустите руки. Вернитесь к обычному дыханию.

Глубокое расслабление

Медленно и аккуратно вытяните ноги. Лягте на спину. Мы делали нашу медитацию три минуты. Лучше всего практиковать её в течение 11 минут. Теперь положите руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыты, дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. Пятиминутный отдых.

Вдохните, выдохните. Вытяните руки над головой. Сделайте скручивания в одну и в другую стороны. Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Покачайтесь на спине. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 10

Десятое тело - Сияющее тело

Сияющее тело – это небольшой ободок, находящийся наверху вашей ауры. Оно наделяет вас мужеством, что означает, что вы действуете, несмотря на свой страх.

Один из способов усиления Сияющего тела – это принятие обязательств.

Йоги Бхаджан так говорит о движении от обязательства к счастью: "Обязательство строит характер, характер строит достоинство, достоинство ведёт к божественной природе, ..."

ГЛАВА 10

ДЕСЯТОЕ ТЕЛО – СИЯЮЩЕЕ ТЕЛО

ОБОБЩЕНИЕ

Десятое тело = Сияющее тело

Ключевая фраза: "Всё или ничего. Творческое сознание"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе проявлять творчество и мужество?"

Личностный тип: Король / Королева

Музыка: "Хар Хар Мукандэ" в исполнении Сингх Каур

Нумерология

"10" в позиции вызова

Вы ограничиваете свои возможности и результаты. У вас могут быть исключительно мирские цели и намерения. Вы плохо чувствуете время, уровень вашей энергии часто колеблется.

Число Души: У вас может быть заниженная самооценка, страх провала и неудачи. Вы очень сильно стараетесь сохранить статус кво.

Число Кармы: От вас ждут, что бы вы всегда были на высоте, т.е. излучали свет, творчество, мужество. Также вы можете выглядеть одинокими и разочарованными. Может показаться, что вы излишне сдерживаете себя в своих действиях.

Число Пути: У вас есть сильное желание совершенства. Вам хочется чувствовать, что вы сделали всё наилучшим образом, и всё получилось даже лучше, чем вы того ожидали.

"10" в сильной позиции

Вы в высшей степени творческий человек. Вы обладаете способностью действовать, несмотря на страх. Вы проявляете своё мастерство и умение в том, что вы делаете, и превосходите свои собственные ожидания. Вы излучаете королевское сияние.

Число Подарка: Вы излучаете свет и проявляете творчество. Кажется, что вам всё доступно.

Число Судьбы: Вы научились быть центром своей вселенной и проявлять превосходство.

ДЕСЯТОЕ ТЕЛО – СИЯЮЩЕЕ ТЕЛО

ОПИСАНИЕ

Десятое тело – это Сияющее тело. Если взять Первое тело и усилить его, то получится Сияющее тело. Получается "один плюс ноль", где ноль усиливает единицу. Сияющее тело – это небольшой ободок, находящийся наверху вашей ауры. Оно наделяет вас мужеством, что означает, что вы действуете, несмотря на свой страх. Помните, что Восьмое тело – это бесстрашие, когда у вас совсем нет страха. Но Десятое тело отвечает за храбрость. Оно также помогает вам превосходить ваши собственные ожидания и те ожидания, которые были навязаны вам обществом, родителями, культурой, социальной структурой и тому подобными вещами. Десятое тело позволяет вам превзойти все эти ожидания.

Сильное Десятое тело делает человека "по-королевски сиятельным". Среди таких людей на первом месте находятся матери, родившие первого ребёнка. Когда рождается ребёнок, это настолько удивительно, что невозможно в это поверить. Всё происходит намного лучше, чем можно было бы себе представить. Они превосходят свои собственные ожидания. Они знали, что это должно произойти, однако реальность оказалась намного лучше, чем они думали. И они проходят одновременно и через страх, и через боль. Особенно матери, которые рожают первенца – они знают, что миллионы и миллионы женщин до них сделали это. Однако у них самих ещё нет такого опыта, и они не уверены, что успешно справятся с задачей, поскольку нет никаких гарантий. Это очень смелый шаг. Пройти через страх боли и дать рождение удивительному созданию, своему ребёнку, вот что заставляет молодую маму излучать необыкновенное сияние.

В нашем обществе королевским статусом обладают только поп-звёзды и герои спорта, так что у нас нет ясного представления о том, что значит быть королём или королевой. Даже после всех скандалов и полемики вокруг королевской семьи в Великобритании люди высоко оценивают значимость королевского достоинства. Давайте посмотрим на то, что делает король. Он ведёт себя по-королевски. Правильно? Хорошо. У него есть королевский двор. Ему доступны различные источники. В истинном смысле обладание внутренним королевским достоинством – это также и наши возможности. Сила и сияние привлекут к нам то, что мы захотим, и тогда, когда мы этого захотим. Иногда требуется королевское терпение, которое в итоге вознаграждается долговременным успехом. Так что сияющая мама и настоящий король – это два архетипических примера того, что значит быть по-королевски сиятельными.

Часть ключевой фразы для этого тела: "Творческое сознание". Когда вы творите, вы не обязательно следуете правилам. Обычно эти правила навязываются нашими собственными ограничениями и ожиданиями. Например, если в вашем уме есть ограничения, что вы можете зарабатывать ровно столько, сколько зарабатывали ваши родители или кто-то, кто занимается той же работой, что и вы, тогда вы выстраиваете эти ограничения. Преодолеть их помогает творческий подход, а не простое следование внутреннему и внешнему статусу кво.

Интересен тот факт, что Сияющее тело управляется волосами. Вот немного йоговской информации о волосах. Волосы – это защита; они защищают вас в важных местах вашего тела. Человек – это единственное млекопитающее на земле, у которого растут на голове длинные волосы. У всех других животных могут быть длинные волосы по всему телу, но не на голове. Как показывает мой опыт, люди не хотят

слышать об этом. Они не хотят, чтобы им говорили, что они должны есть и как они должны носить свои волосы. "Спасибо, но я буду есть, что хочу, и носить волосы, как я хочу!"

В этой конкретной разновидности йоги (имеется в виду Кундалини йога) волосам уделяется особое внимание. Приверженцы определённых направлений в Буддизме бреются наголо, чтобы показать своё смирение. Однако с точки зрения йогов, волосы очень важны для Сияющего тела. Разумеется, очень важны все энергетические поля человека. Это может быть что-то очень тонкое, но мы убеждаемся всё больше и больше в том, что тонкие и незаметные вещи могут иметь очень большое значение.

Если вы отпускаете волосы, то они растут только до определённой длины. Больше неё они расти не будут. Позволить волосам вырасти до их естественной длины, не обрезая их, означает дать мозгу и Сияющему телу больше энергии. Ваши волосы – это микрокосмос здоровья всего тела. Здесь присутствуют все минеральные вещества. Анализ волос может дать представление о химическом составе крови. Подстригая волосы, вы лишаете свой организм всех этих полезных веществ. Отращивание волос имеет очень большое значение для Сияющего тела и для дополнительной энергии, особенно по отношению к мозгу.

Неизвестно, откуда пришла традиция стричься и бриться. Очевидно, что люди делают это в течение последних 100 лет. Изначально это пришло от западных представлений об адекватности и желании выглядеть моложе своего возраста. Прежде короткие волосы были символом покорности и подчинённости. Рабов обривали наголо. Или же в некоторых религиозных традициях бритая голова означает полное отрешение от всего мира. В нашем случае это навязанная обществом традиция – попытка выглядеть как можно моложе и привлекательнее.

Знания йогов очень древние – им 5 тысяч, 10 тысяч, 20 тысяч лет – и за это время генетически человек не изменился значительно. Волосы по-прежнему растут у него в тех же самых местах, как и много лет назад. К примеру, на ногах. Для женщин в нашем обществе существует негласное правило сбривать волосы на ногах; иначе считается, что они выглядят как волосатые чудовища. Однако волосы на ногах защищают магнитное поле нижней части тела. Если вы всё же сбреете волосы на ногах, то у вас могут возникнуть проблемы с нижней частью спины. Для некоторых людей это почти на сто процентов означает возникновение проблем со спиной, поскольку волосы защищают эту область тела, также как и функции передвижения ног вперёд.

Также большое значение имеют волосы подмышками. Вы, может быть, замечали, что они растут в двух направлениях. Они растут вдоль руки и по направлению к грудной клетке, что защищает очень восприимчивую и чувствительную область плеч. Одна из целей всех упражнений на плечи – это развить своё сияние. Также, если вы сбриваете волосы с этой области, у вас могут возникнуть проблемы с лимфатической системой; у вас может быть хроническое постоянное напряжение в области плеч; у вас даже могут быть проблемы, связанные с опухолями груди.

Брови управляют вашим нимбом. Если вы выщипываете или сбриваете брови, вы наносите ущерб своему нимбу, который проходит над головой. Некоторые сбривают брови для того, чтобы нарисовать их, этот трюк до сих пор остаётся для меня полной загадкой. Наше отношение к волосам довольно забавно: если у вас много волос, вы хотите от них как-то избавиться. Если у вас нет волос, вы делаете всё, чтобы любой ценой вернуть их.

Бороды у мужчин закрывают лунный центр на подбородке. Этот лунный центр отвечает за подверженность влиянию

лунных циклов. Если у вас есть волосы, что означает защиту, этот лунный центр, а также горловой центр лучше защищены. У женщин нет такой защиты. Что происходит, когда у вас нет волос в этой области? Вы больше реагируете на воздействие лунных циклов. Лунные циклы меняются каждые два с половиной дня. Эти перемены делают женщин более красивыми и непредсказуемыми. Это то, что делает их удивительными. Если мужчина носит бороду, он намного меньше подвержен влиянию лунных фаз.

Неважно, сколько у вас волос, в любом случае будет очень полезно расчёсывать волосы деревянной расчёской. Вы берёте деревянную расчёску и причёсываете волосы по направлению вниз и затем по направлению вверх. Лично я ношу волосы завязанными сверху в пучок, который называется пучок Риши – как делали это в Индии древние Риши, т.е. мудрецы. Это нужно для того, чтобы управлять энергией, которая проходит вверх и вниз через макушку головы. Если вы носите волосы вниз, то каждое утро расчёсывайте их вперёд и вверх при помощи деревянной расчёски. Причёсывайтесь так, чтобы зубчики расчёски как следует массировали кожный покров головы. Это стимулирует все точки меридианов на голове. Это действительно поднимает энергию. Это хорошо делать, если вы утомились после долгой поездки, или вам просто необходимо немного встряхнуться. Деревянная расчёска создаёт намного меньше статического электричества, чем пластиковая или металлическая. Каждый раз, когда вы неважно себя чувствуете, если вы не ощущаете в себе радости, если вы чувствуете себя маленьким и ничтожным, одна вещь, которую вы можете сделать, чтобы усилить своё Сияющее тело – это помыть голову.

Неважно, какой длины ваши волосы, лучше всего не закрывать ими лоб, поскольку лобная кость обладает пористой структурой. Ваш гипофиз воспринимает свет, ре-

агирует на него. Когда ваш лоб закрыт, у вас возникает реакция страха, потому что гипофиз не получает такой необходимой ему для поддержания своих естественных ритмов свет.

Если Десятое тело слабое – в позиции вызова – ваша энергия подвержена колебаниям. Это можно сравнить с образом солнца в пасмурный день: солнце то появляется из-за облаков, то снова исчезает. Когда это тело находится в позиции вызова, энергия колеблется – солнце периодически прячется за облаками. Однако в сильной позиции солнце постоянно сияет на небосклоне.

Один из способов усиления Сияющего тела – это принятие обязательств. Для людей западного общества это по-настоящему сложно. Никто не хочет давать обязательств, особенно долговременных. Единственный путь обретения настоящего счастья – через обязательство. Обязательство самому себе, обязательство партнёру (если он у вас есть), обязательство в определённом смысле браку. Обязательство будущему планеты. Обязательство духовному пути, своему высшему Я и росту своей высшей осознанности. Йоги Бхаджан говорит о движении от обязательства к счастью. Обязательство строит характер. Характер строит достоинство. Достоинство ведёт к божественной природе. Божественная природа даёт благородство. Благородство даёт силу жертвенности. Сила жертвенности даёт счастье. И всё начинается с обязательства. Оно также выстраивает Сияющее тело.

СИЯЮЩЕЕ ТЕЛО: МЕДИТАЦИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Здесь приводится одно упражнение, которое особенно полезно для Сияющего тела – это поза Лучника. Мы будем выполнять его как часть общего комплекса, но эту позу можно делать как отдельную 11-минутную медитацию. Итак, начнём.

Пропойте три раза мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Очищающее/энергизирующее дыхание

Сядьте ровно с прямой спиной. Закройте левую ноздрю и начните долгое медленное и глубокое дыхание через правую ноздрю. Ваше дыхание должно быть медленным и полным. Мы будем очищать нервные каналы и заряжать энергией свою солнечную сторону. Дышите через правую ноздрю 1 минуту. Поменяйте руки и ноздри и продолжайте дышать 1 минуту. Снова поменяйте стороны и выполняйте дыхание Огня через правую ноздрю. Продолжайте 1 минуту. Вдохните и выдохните.

Прогибы позвоночника

Сядьте на колени и пятки. Выполняйте прогибы позвоночника (рис. 01–10), вдох – вперёд, выдох – назад. Если необходимо, переседайте в позу со скрещенными ногами. Продолжайте. 1 минута. Вдохните в центральном положении. Выдохните и расслабьтесь.

Сат крийя

Оставайтесь на коленях и пятках, если возможно, и соедините лодыжки. Все пальцы переплетены, кроме указательных. Поднимите руки вверх, вытяните указательные пальцы также вверх (рис. 04–11). Произносите Сат, втягивая пупок и применяя Корневой замок, произносите Нам, отпуская напряжение. Дыхание настроится само. Продолжайте 3 минуты. Вдохните, задержите дыхание. Примените Корневой замок. Напрягите мышцы ягодиц, спины, вытяните плечи вверх. Вытянитесь всем корпусом. Поднимите энергию вверх. Выдохните. Опустите руки вниз, положите ладони на колени. Вдохните, выдохните, расслабьтесь.

Кошка / Корова

Посидите немного в прежнем положении и отдохните. Глаза закрыты, взгляд направлен в точку между бровей. Продолжайте поднимать энергию к точке между бровей. Теперь встаньте на четвереньки для выполнения упражнения. Пятки касаются друг друга, колени чуть разведены в стороны. Со вдохом переходим в позу Коровы, с выдохом – прогибаемся вверх в позу Кошки (рис. 03–03). Продолжайте 2 минуты. Вдох – задержитесь в позе Коровы. Выдохните. Лягте на спину. Руки лежат вдоль тела ладонями вверх. Немного отдохните.

Поза Плуга / Стойка на плечах

Теперь приготовьтесь к позе Плуга. Если у вас есть проблемы с шеей, просто продолжайте отдыхать. Ноги вместе, носочки ног оттянуты, ладони вниз. Вдохните и поднимите ноги над собой. Удерживайте ноги параллельно полу, если вы не можете достать носочками до пола. Глубокое ровное

дыхание в позе Плуга. Если необходимо, поддерживайте низ спины руками. Продолжайте 1 минуту. Теперь, по необходимости придерживая руками спину, перейдите в стойку на плечах. Ноги вверху, носочки направлены вверх.



10-01

Удерживайте положение и продолжайте медленное глубокое дыхание 1 минуту (рис. 04-08). Продолжайте. Вдохните. Выдохните. Снова опустите ноги в позу Плуга. Вдохните в позу Плуга и выдохните, медленно опустив ноги на пол. Вдохните и выдохните в положении лёжа на спине. Немного отдохните.

Поза Саранчи

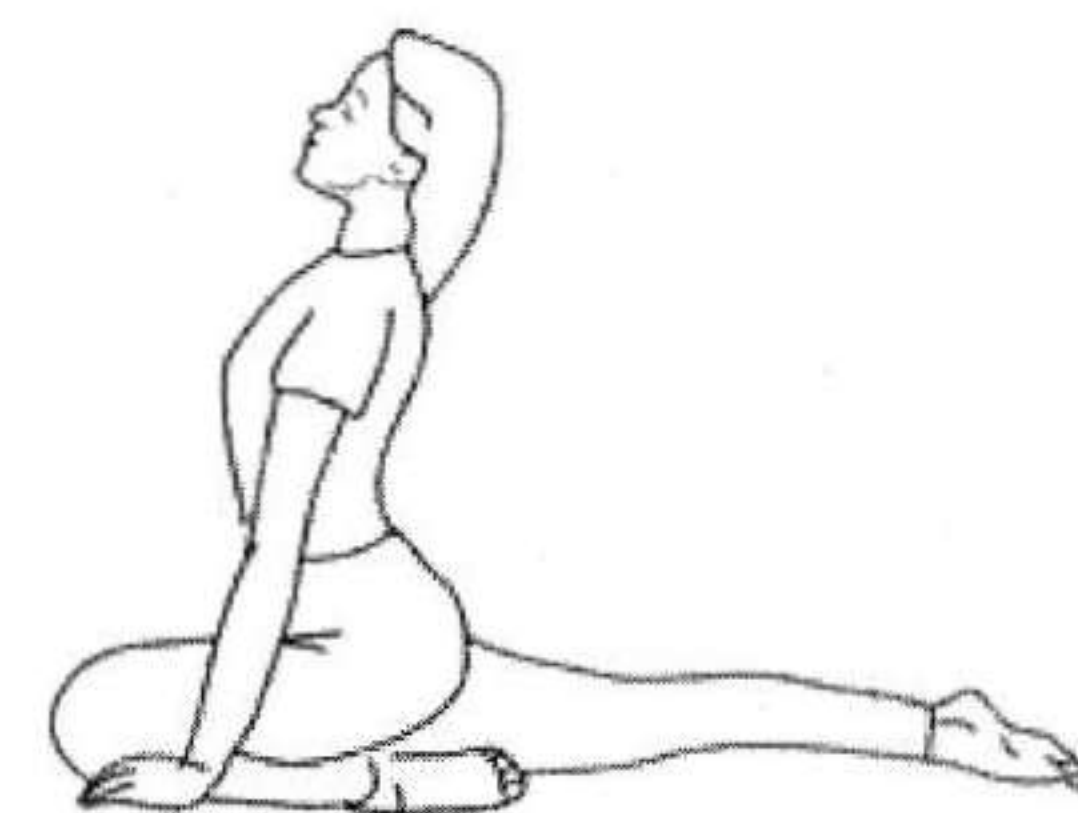
Теперь лягте на живот. Перейдите в позу Саранчи. Положите подбородок на пол. Сожмите руки в кулаки и положите их под себя между тазовыми и лобковой костями. Ноги вместе. Поднимите ноги вверх как можно выше, удерживая как можно более прямыми в коленях. Руки лежат так, что вы можете максимально поднять ноги. Удерживайте это положение и выполняйте дыхание Огня. Продолжайте 2 минуты. Вдохните. Выдохните и опустите ноги. Руки лежат вдоль тела. Немного отдохните.



10-02

Растяжка Тигра

Поднимитесь. Сядьте на колени и пятки. Положите руки на пол рядом с коленями. Удерживайте ладони на полу и одновременно вытяните левую ногу назад. Так, как сможете. Ладони плотно прижимаются к полу. Отведите



10-03

плечи назад. Выдвиньте грудную клетку вперёд и наклоните голову назад. Дышите медленно и глубоко. Продолжайте 1 минуту. Поменяйте ноги. Продолжайте 1 минуту. Вдохните. Выдохните. Расслабьтесь.

Поза Лучника

Медленно встаньте на ноги. Сейчас мы будем выполнять позу Лучника. Левая нога впереди, правая – сзади. Две трети веса тела приходятся на ту ногу, которая впереди. Если вы посмотрите на левое колено, то левая стопа не будет вам видна. Левая рука держит лук; правой рукой натягиваем тетиву. Чувствуйте растяжение в области грудной клетки. Подбородок располагается над левым плечом. Глаза остаются открытыми. Чувствуйте боевой настрой, держите в фокусе внимания одну единственную точку. Начните дыхание Огня. Продолжайте 2 минуты. Вдохните. Выдохните. Опустите руки. Поменяйте стороны. Теперь распределите две трети своего веса на правую ногу. Правая рука держит лук; левая рука натягивает тетиву. Удерживайте положение с дыханием Огня. Продолжайте 2 минуты. Вдох, выдох. Опустите руки. Сядьте.



10-03

Медитация Гобинда

Сейчас мы выполним особенную мудру: возьмите средний и безымянный пальцы на обеих руках. Согните их, области вторых суставов касаются друг друга. Перекрестите указательные пальцы между собой



10-03

наверху, а мизинцы – внизу. Твёрдо удерживайте это положение рук на уровне солнечного сплетения. Мы будем произносить мантру: ГОБИНДА, что означает "поддерживающий". Мы будем повторять её ритмично по семь раз. Первые шесть раз сделайте ударение на ГО, на седьмой раз сделайте ударение на ДА. Вы быстро почувствуете её ритм. Мы делаем семь повторений на одном дыхании. Это называется Лайя Йога, когда сочетаются звук и ритм. Это довольно легко уловить. Итак, поместите руки в нужное положение. Глаза открыты на одну десятую. Смотрим на кончик носа. Сделайте глубокий вдох и выдохните. Отчётливо произносите звуки, тщательно проговаривая их и артикулируя. Вдохните, чтобы начать. 11 минут. Вдохните. Закройте глаза. Выдохните. Ещё раз вдохните. Выдохните. Опустите руки. Расслабьтесь с обычным дыханием.

Глубокая релаксация

Медленно поменяйте положение, вытяните ноги и лягте на спину. Руки лежат вдоль тела ладонями вверх. Глаза мягко закрыты. Дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. Отдохните 5-7 минут.

Вдохните, выдохните. Вытяните руки над головой. Сделайте скручивания в одну и в другую стороны. Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Покачайтесь на спине. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте: ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ... В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, касаясь лбом пола. Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 11

Одиннадцатое тело - все тела

Если вы не знаете, ЧТО с вами не так, но знаете, что что-то всё же не так, тогда вы можете применить нумерологию и посмотреть на нужное число и тело. Это подскажет вам, где могут быть ваши слабые места и, возможно, даст хорошие идеи о том, как сбалансировать и как глубже понять себя.

Моё определение йоги: "йога – это ментальные и физические упражнения, которые приводят человека в состояние, когда он сам может изменять себя".

ГЛАВА 11

ОДИННАДЦАТОЕ ТЕЛО – ВСЕ ТЕЛА

ОБОБЩЕНИЕ

Одинадцатое тело = Все тела вместе

Ключевая фраза: "Королевский, великолепный"

Ключевой вопрос: "Позволяю ли я себе знать всё
и быть всем?"

Личностный тип: Божественный Канал

Музыка: Садхана Эпохи Водолея в исполнении
Гурушабад Сингха

Нумерология

"11" в позиции вызова

Вы можете чувствовать, что переполнены жизнью и её сложными запросами.

Число Души: Вы можете чувствовать, что что-то упущено в вашем образовании, или что ваши детские запросы не были удовлетворены.

Число Кармы: Люди думают, что у вас всегда есть ответы на все вопросы, и что вы должны выглядеть совершенно, даже если при этом вы чувствуете себя совсем наоборот.

Число Пути: У вас есть ощущение миссии совершенствования всех сфер жизни, вы должны быть уверены в своих знаниях и достижениях.

"11" в сильной позиции

Вы обладаете врождённым знанием себя. Вы знаете все свои сильные и слабые стороны. Вы чувствуете, что у вас будет всё необходимое, и всё, что вам нужно делать, это управлять потоком свершения.

Число Подарка: Вы обладаете почти сверхъестественной способностью знать и делать то, что действительно нужно в данной ситуации, даже если вы не всё знаете об этой ситуации.

Число Судьбы: Вы знаете, что когда вы живёте в настоящем мгновении, просто ПРИСУТСТВУЕТЕ в нём, всё необходимое приходит к вам.

ОДИННАДЦАТОЕ ТЕЛО – ВСЕ ТЕЛА

ОПИСАНИЕ

Сейчас мы поговорим обо всех телах сразу. Моё определение йоги таково, что это "ментальные и физические упражнения, которые приводят человека в состояние, когда он сам может изменять себя". Мы можем использовать инструменты йоги для того, чтобы вернуть себя в состояние равновесия. Если вы не знаете, что с вами не так, но знаете, что что-то всё же не так, тогда вы можете применить нумерологию и посмотреть на нужное число и тело. Это подскажет вам, где могут быть ваши слабые места и, возможно, даст хорошие идеи о том, как сбалансировать и как глубже понять себя.

Итак, если вы не знаете, что делать, и нумерология не даёт вам подсказку, тогда задайте себе вопрос, который соответствует каждому телу. Пробежитесь по всем десяти вопросам. Опираясь на свои собственные ответы по каждому вопросу, вы можете представить для себя, что происходит в каждом из этих десяти тел. Это то, что вы должны делать постоянно, если в дате вашего рождения есть 11, поскольку 11 – это кристаллизация и проявление всех десяти тел. Ключевая фраза для него: "Королевский, великолепный".

Если 11 у вас в слабой позиции, вам надо работать со всеми телами. Сначала необходимо отыскать слабое звено и начать работать с ним. Вот когда помогут вопросы, задаваемые к каждому телу. Иногда действительно помогает знание своих вызовов и связанных с ними вопросов. Для усиления этих тел вы можете выполнять определённые комплексы и медитации.

Поскольку одна из задач йоги сделать вас самодостаточными и способными к саморегуляции, то в этой главе мы обсудим вопрос о том, как разработать свой собственный комплекс упражнений. Часто вы хотите заняться йогой, но не знаете точно, каким комплексом. В действительности, ваш ум – это лучший справочник. Вам не надо никуда идти. Он всегда с вами. Там, где есть мастерство, нет мистификации. Другими словами, вам не надо заглядывать в книги; вам не надо приходить на занятия, чтобы освоить эти удивительные техники достижения баланса. Вы сами можете решить, что вам нужно, и выполнять это, основываясь на своей собственной мотивации. Никто не говорит, что книги бесполезны – книги очень важны, это великолепные справочники, вам не надо держать в уме всю информацию. Никто не говорит, что групповые занятия не нужны – занятия в группе замечательны, поскольку они закаляют вашу внутреннюю дисциплину, и вы делитесь энергией со всеми в группе. Во время групповых занятий происходит нечто совершенно особенное. Но сейчас мы говорим о домашней практике.

К примеру, у меня есть комплекс упражнений, который я выполняю в течение пяти лет или больше. Однако я всегда слегка их изменяю в зависимости от того, сколько у меня времени, как я себя чувствую, что происходит с моим телом. В этом смысле я очень чётко регулирую свою практику. И это хорошо.

На занятиях я говорил о волосах – причина, по которой люди стригут волосы, заключается в том, что это популярно. А откуда это произошло? Из желания выглядеть моложе, словно ребёнок – и я считаю, что это действительно очень честное человеческое желание. С точки зрения йогов, более важна внутренняя реальность, в которой живёт человек, нежели его внешний вид. Что вам нравится в детях? Вам нравится их чистота? Их невинность? Их спонтанность? Нра-

вится ли вам их способность жить в настоящем мгновении, существовать в этот определённый отрезок времени и в определённом месте, а не проводить всё своё время в прошлом или будущем? Я думаю, это то, чего вы хотите. Это то, чего я тоже хочу. Как достичь этого? И по-прежнему оставаться взрослым человеком, выполняющим свои обязанности? Я бы сказал так: будьте добры ко всем и медитируйте, медитируйте и ещё больше медитируйте.

Как я уже говорил раньше, медитация – это то, что освобождает нас от нашего мусора. Существуют две ступени медитации. Первая – вы медитируете над тем, чтобы уметь медитировать. Это то, что в первую очередь делает каждый из нас большую часть времени. Это даёт такое очищение, что вы обретаете способность действительно находиться "здесь и сейчас". Затем наступает другая медитация – когда вы находитесь в настоящем мгновении, и вы медитируете. Именно в это время вы получаете очень мощный и глубокий опыт. Приходит удивительное чувство слияния со всем, ощущение себя частью всего. Это происходит лишь иногда. Конечный результат этого – возвышение себя к очень тонкому состоянию ребёнка. Под "тонким" я подразумеваю то, что вы сохраняете разумность взрослого и свои взрослые ценности, но при этом можете жить в настоящем мгновении. Способность чувствовать время и место – это замечательный повод регулярно медитировать. Вы не можете сделать выбор жить в другое время. Это значит, что вы не можете вернуться назад в 50-е годы или попасть в 2045 год. К счастью или к несчастью, вам надо жить именно сейчас, в этом году. Что происходит в этом году? Какая была зима? Отличалась ли она от всех предыдущих?

В нашем окружении очень много устойчивых и постоянных вещей. Однако сейчас мы находимся в переходном периоде к эпохе Водолея. Это значит, что сейчас всё меня-

ется. И мы уже это видим. Посмотрите на то, что произошло в западной Европе – политические границы изменились, географические границы тоже изменились. Становится больше свободы. Иногда бывает сложно понять, почему всё это происходит.

Такой прорыв к свободе происходит во всём, и в большом, и в малом. Отношения – вы расходитесь с теми людьми, с которыми, казалось, всю жизнь будете вместе; вы завязываете отношения с теми, кто никогда, как вы думали, не будет вам близок. Это очень интересное время. Лидеры настоящего не будут лидерами в будущем. Всё будет по-другому. И эти изменения происходят из-за определённого давления и напряжения. Весь мир меняется. Перемены становятся причиной колоссального стресса. Я думаю, это то, что люди ощущают сейчас. На самом деле, это замечательные годы для очищения. Внутренняя работа происходит очень тяжело, но она также ведёт к освобождению. И это очень хорошая возможность.

Ещё одна сторона Эпохи Водолея – это то, что больше нет никаких секретов. Как это так? Мы уже это видим. Спрятать и укрыть что-либо становится невозможным. Предположим, вы сделали что-то очень хорошее – возьмём этот пример; мы не будем говорить о плохом; мы говорим о хороших поступках. Предположим, вы отдали большую сумму денег на благотворительные нужды. Вы стоите перед телевизионными камерами и передаёте чек на огромную сумму. Все превозносят вас как великого человека. Дело в том, что раньше этого было бы достаточно. Вас бы считали хорошим человеком; вы заработали бы себе статус; все полюбили бы вас; если бы вы дали деньги церкви, то вас причислили бы к святым и т.п. Теперь же каждый захочет узнать, откуда у вас деньги! Раньше это не имело значения, теперь это важно. Может быть, вы торговец кокаином? Может быть, вы убили

человека, чтобы получить эти деньги? А может быть, вы промышленник, который загрязняет атмосферу и наносит урон человеческому здоровью? Никаких секретов быть не должно. Теперь если кто-то скажет: "Я дам вам миллион долларов на благотворительность", ему ответят: "Хорошо, но сначала мы вас проверим". Никто не желает зарабатывать дурную славу.

Появляются люди, которые ведут себя честно и откровенно. Возьмём этого парня, Билла Клинтона. Вам может не нравиться ни он сам, ни то, что он делает. В прошлом он допускал ошибки – супружеская неверность и так далее – однако какое-то время спустя он рассказал обо всём, он перестал держать это в секрете. Какое-то время президент пытался укрыть правду, будучи старейшим политиком, но такой стиль политического руководства уже умер. Конечно, его жена оказывала ему поддержку. Другими словами, очевидно то, что они вместе проработали эту ситуацию. Тайны, раскрытые добровольно, теряют свою значимость. Каждый может понять это и относиться к этому как к упражнению на развитие сострадания. Мы все совершаем ошибки.

Это не значит, что вы должны остановить на улице первого встречного и начать признаваться ему в чём-либо. "Я на самом деле курил марихуану в 1969 году... Я хранил записку гашиша..." Однако глубоко внутри есть то, чем стоит поделиться с близкими доверенными друзьями. Откройтесь, поскольку так или иначе вы проявляете это в своём поведении. Просто облекая сокровище в слова, вы уже освобождаетесь от ненужного груза. Вы можете испытывать напряжение и неудобство от такого рода откровений. Все хотят держать эти скелеты в своих шкафах. Но времена меняются, и меняется поведение людей.

Что делать? Медитировать, медитировать и ещё раз медитировать. Наблюдайте и распознавайте то, что дей-

ствительно происходит внутри и снаружи. Прежде всего будьте добры к своему высшему "Я" (Я с большой буквы). Никто не останется в стороне от изменений. Вы можете думать: "Хорошо, я замечательный человек, и меня ничто не может затронуть. Я каждое воскресенье хожу в церковь. Я каждый день медитирую. Я ношу особые одежды. У меня правильные политические взгляды". И всё в таком духе. Могу гарантировать, что никто не останется в стороне от перемен. Каждому будет чем заняться – буквально каждому. Если вы думаете, что к вам это не относится, то у вас могут возникнуть серьёзные проблемы.

Никто не знает, что произойдёт с миром через пять или десять лет, произойдут перемены – большие перемены. Вот почему мы выбрали жить сейчас в это конкретное время – чтобы соприкоснуться с ними, помогать им. В действительности произойдёт то, что давление станет невыносимым, весь этот стресс... Стресс убивает. Внешнее давление создаёт всевозможные болезни, болезни в сознании планеты, ведь у планеты есть своё собственное сознание. Планета нуждается в нашей помощи СЕЙЧАС. Мы должны начать эту работу сейчас. Возможно, ваша жизнь полна страха, унижений, драмы. Тогда вам давно пора меняться.

Земля нуждается в помощи. Йоги Бхаджан говорит: "Исцеляйте, служите и возвышайте". Хорошим инструментом для этих перемен, для исцеления себя могут быть ответы на вопросы по каждому из десяти тел. Это потрясающее оружие для достижения состояния саморегуляции. Когда люди узнают о том, что вы занимаетесь йогой, они очень заинтересовываются. Они говорят: "Мне это нужно", они не спрашивают: "А что это такое?" Они подходят к вам и говорят: "У меня болит спина. Что мне с этим делать?" Будет недостаточно, если вы ответите: "Моей спине стало значительно легче, потому что я занимаюсь йогой". Они спросят: "Пока-

жи, покажи прямо сейчас. Прямо здесь на полу. Покажи и объясни прямо сейчас!" И тогда вы должны быть честными с собой и со своим окружением. Это, кстати, помогает быть хорошим учеником по жизни. Или вы объясняете и показываете человеку, что такое йога, или просто держите в секрете, что вы ей занимаетесь. Здесь очень важна идея о мастерстве против мистификации. Даже для самого себя – учите самого себя, чтобы вы знали, что и как делать.

Разработка своего собственного комплекса йоги поможет вам объяснить йогу для самих себя и овладеть этими знаниями на практике. Люди, которые приходят к вам – это могут быть родители, родственники или кто-то ещё – это именно те самые люди, которым вы можете помочь. Вы знаете, что им нужно, поскольку им нужен тот самый опыт, который вы уже прошли. Вам не надо проходить курс обучения длиной в 25 лет. Вы просто можете обнаружить, что дыхание через левую ноздрю успокаивает. Все эти люди в вашем окружении, вокруг вас, – все они должны знать, что дыхание через левую ноздрю обладает успокаивающим эффектом. Они спросят вас о йоге, и вам не надо ждать, долго практиковать и достигать собственного совершенства в этом вопросе. Вам не обязательно иметь в кармане целое яблоко. У вас в кармане уже есть что-то, чем вы можете поделиться.

Делитесь со своими детьми. Пусть они видят, что вы занимаетесь йогой. Будьте для них живым примером. Они заметят, что вы меняетесь после занятий йогой. Дети любят смотреть телевизор. Покажите им на видео йогу. Возраст не имеет значения, дети тоже переживают стресс. Дайте им такие инструменты, чтобы они могли сами позаботиться о своём будущем.

СОЗДАЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Начните с ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО, пропойте трижды, чтобы получить как можно более полный опыт занятий.

Двигайтесь от нижних чакр к верхним, что также означает, что сначала мы работаем с нижней частью тела, потом – с верхней.

Если вы сделали растяжение жизненного нерва в одну сторону, сделайте его и в другую. Если вы наклонились в одну сторону, наклонитесь и в другую. Если вы потянулись вперёд, потянитесь и назад. Балансирующие упражнения необязательно делать одно за другим. Если вы делали наклоны вперёд, чуть позже выполните наклоны назад. Между этими упражнениями может быть и несколько других.

Занятия должны продолжаться около часа. Однако не отказывайтесь от йоги, если у вас нет часа. Возьмите время, которым вы реально обладаете, определите количество упражнений и время – вы можете выполнять упражнения от 30 секунд до 3-х минут. Обязательно оставляйте время для отдыха между занятиями.

В конце запланируйте релаксацию.

Заканчивайте целительной медитацией ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ и пением САТ НАМ.

Мы выполним простой комплекс с 3-5 упражнениями от 2 до 3 разновидностей для каждого упражнения. Вам нужно выполнить простейшую вещь: возьмите упражнение, которое вы хорошо знаете и любите, и выполняйте его в каком-либо из вариантов. Вот несколько примеров.

Переднее растяжение

Вариант первый. Вытянута левая нога.

Вариант второй. Вытянута правая нога.

Вариант третий. Вытянуты обе ноги.

Далее приведены все три упражнения.

Прогибы позвоночника

Вариант первый. Прогибы нижней части.

Вариант второй. Прогибы средней части.

Вариант третий. Прогибы верхней части.

Далее приведены все три упражнения.

Упражнения для плеч

Вариант первый. Круговые движения плечами.

Вариант второй. Попеременные подъёмы плеч.

Вариант третий. Быстрые подъёмы обоих плеч.

Далее приведены все три упражнения.

Всего девять упражнений. Поднимайтесь от нижней части тела к верхней. Предположим, у вас около 10 минут. Выполняйте каждое упражнение по одной минуте – это 9 минут упражнений. Со временем для перехода от одного упражнения к другому получится 10 минут, и ещё 2 минуты для релаксации. Затем можно выполнить короткую серию центрирующих дыхательных упражнений или медитацию. Всё это можно выполнить за 15 минут.

Важно отметить то, что вы можете заниматься йогой столько, сколько хотите. Это не обязательно должен быть целый час. Выбирайте реальное время, столько, сколько вы действительно можете потратить на занятия.

ВСЕ ТЕЛА: МЕДИТАЦИИ И УПРАЖНЕНИЯ

Мы будем выполнять каждое из этих упражнений по одной минуте с небольшим отдыхом так, чтобы вы почувствовали, что такое 15-минутный комплекс. Весь комплекс, медитация и глубокое расслабление займут 15 минут. Три простых упражнения с тремя вариантами для каждого из них.

Пропойте мантру ОН(г) НАМО ГУРУ ДЭВ НАМО три раза для того, чтобы открыть себя опыту познания и на всех уровнях подготовиться к тому, что будет приходить к вам. Выполните несколько упражнений для разогрева.

Переднее растяжение

Вытяните вперёд левую ногу. Наклонитесь вперёд и вниз к левой ноге. Дышите медленно и глубоко. Вы можете использовать разные виды дыхания: медленное глубокое дыхание, дыхание Огня, расслабленное дыхание.

Как вы будете следить за временем? Вы можете смотреть на часы. Однако лучше, если вы однажды запишете свой комплекс на магнитофон с учётом времени упражнений. И потом просто будете включать запись и учить сами себя.

Выполняйте растяжение 1 минуту. Вдох. Выдох. Поменяйте ноги. Продолжайте. 1 минута. Вдох. Выдох. Поднимитесь.

Растяжение обеих ног

Обе ноги вытянуты. Если у вас проблемы со спиной, и вы не можете наклониться низко, не огорчайтесь, делайте так, как можете, 1 минуту. Вдохните. Выдохните. Поднимитесь.

Прогибы позвоночника

Сядьте со скрещенными ногами, руки на голени. Вдох – прогиб вперёд, выдох – назад. Держите голову ровно. Продолжайте 1 минуту.



11-01

Прогибы позвоночника (один из вариантов)

Продолжайте прогибы позвоночника, руки лежат на полу в 15-20 см перед коленями. Удерживайте голову ровно. Выполняйте 1 минуту.



11-02

Прогибы позвоночника (один из вариантов)

Продолжайте прогибы позвоночника, руки лежат на коленях. Больше обращайтесь внимание на верхнюю часть спины; поднимайте грудную клетку вверх. Продолжайте. 1 минута. Вдохните и выдохните.



11-03

Попеременные подъёмы плеч

Держите руки на коленях. Вдохните и поднимите вверх левое плечо. Правое опустите вниз. Выдохните и поднимите вверх правое плечо, а левое опустите вниз. Продолжайте 1 минуту.



11-04

Быстрые подъёмы плеч

Теперь расслабьте плечи. Начните быстро "пожимать" плечами, вдох – вверх, выдох – вниз. 1 минута. Вдохните. Оба плеча вверх. Задержите дыхание. Выдохните.



11-05

Круговые движения плечами

Вращайте плечами в направлении назад и вниз. С обычным дыханием вращайте плечами по максимальным окружностям. Продолжайте 1 минуту. Расслабьте плечи.

Повороты головы

Вдохните и медленно поверните голову влево. Выдохните и медленно поверните голову вправо. На вдохе думайте САТ, на выдохе – НАМ. Продолжайте. 1 минута. Вдохните в центральном положении и выдохните.

МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОДИННАДЦАТОГО ТЕЛА

РА МА Медитация

Руки лежат на коленях в Гьян мудре. Закатите глаза вверх, как будто вы смотрите через макушку. Заверните язык вверх и надавите на верхнее нёбо. Мысленно повторяйте мантру "РА МА" – Солнце, Луна. Обычное дыхание. Представляйте, что вы смотрите через макушку в голубое небо, где вы одновременно видите и Солнце, и Луну. Продолжайте 1 минуту. Вдохните. И выдохните.

Время медитации можно довести до 11 минут.

Глубокая релаксация

Вытяните ноги и лягте на спину. Руки лежат вдоль тела ладонями вверх. Глаза мягко закрыты. Дыхание мягкое и спокойное. Полностью расслабьтесь. Отдохните 3 минуты.

Вдохните, выдохните. Вытяните руки над головой. Сделайте скручивания в одну и в другую стороны. Потрите ладонь о ладонь, стопу о стопу. Притяните колени к груди. Немного покачайтесь на спине вперед-назад. Покачайтесь сбоку набок. Поднимитесь.

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сложите ладони вместе на уровне Сердечного центра. Глубоко вдохните и трижды пропойте:

ПУСТЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ НАД ТОБОЙ,
И ЛЮБОВЬ ПРЕБУДЕТ,
ЧИСТЫЙ СВЕТ ОЗАРИТ ТЕБЯ
И ХРАНИТ В ПУТИ.

В завершение трижды пропойте мантру САТ НАМ, произнося СААААААААТ долго, а НАМ – коротко.

Вдохните. Наклонитесь, коснувшись лбом пола.

Выдохните. Поднимитесь. Расслабьтесь.

Глава 12

Нумерологическая интерпретация двух дат рождения

ГЛАВА 12

НУМЕРОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ
ДВУХ ДАТ РОЖДЕНИЯ

Возможно, будет немного трудно перейти к интерпретации конкретных дат рождения. Я советую вам взять магнитофон и просто начать говорить в него. Вспомните даты рождения двух людей и просто рассказывайте о них, используя пять значимых чисел даты рождения. Вы сами можете удивиться тому, как много вы уже знаете. Нумерология – это двигатель и щит для присущих вам интуитивных способностей. Чем больше вы будете практиковать нумерологическую интерпретацию, тем легче она будет вам даваться.

Ниже приведены два дня рождения знаменитых людей и их интерпретация.

ПРИМЕР 1

Майкл Джордан (всемирно известный баскетболист).
Дата рождения: 17 февраля 1963 года.

ДУША = 8
КАРМА = 2
ПУТЬ = 2
ПОДАРОК = 9
СУДЬБА = 10

ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

Первое, что я обычно делаю, это смотрю на все числа сразу и проверяю, нет ли двойных чисел, повторяющихся в разных позициях. Затем я смотрю, есть ли определённые числовые последовательности. К примеру, может быть много чисел ментальных тел (2, 3, 4). В карте Майкла присутствуют две двойки, а также последовательность 8, 9, 10. Я интерпретирую это как то, что ментальная активность (две двойки) имеет для него очень большое значение, тем более, что оба числа стоят в позиции вызова. Эта последовательность 8, 9, 10 связана с тем, как он может обращаться со своим умом. Это первый взгляд на его карту, и он может измениться по мере того, как мы будем рассматривать каждое число в отдельности.

ЧИСЛО ДУШИ

Лично я уделяю числу Души очень большое внимание, поскольку вызов и благородство внутреннего "я" часто остаются незамеченными в западной культуре. Если у человека есть слепое пятно или какая-то неясность и незавершённость внутри, это часто открывается в позиции числа Души.

Желание Майкла быть великим коренится в числе души. Он чувствует, что ДОЛЖЕН достичь этого для того, чтобы пережить противоположность страха, а именно, любовь. Он чувствовал бы себя покинутым, если бы оставил тех, для кого он работает, своих родителей и поклонников.

По иронии судьбы, его статус супер звезды, который связан с кармой прошлой жизни, ещё больше изолировал его. Жизнь как под микроскопом может быть очень тяжёлой и одинокой. Рано или поздно он должен будет покинуть бас-

кетбол, чтобы начать расти. И скорее рано, чем поздно. Почему? Разве не может он закончить свою блистательную карьеру, как другие игроки? Я так не думаю. Просто из-за высоких чисел восемь, девять и десять в его нумерологической карте. Он должен работать для себя и открывать настоящую природу энергии, учиться поддерживать себя и заниматься самообразованием. Он должен расти духовно, и время для этого наступило уже СЕЙЧАС. Зов души звучит тогда, когда "восемь" находится в этой позиции, раскрывая все внутренние измерения. Он мог бы найти духовного учителя, который не находился бы под влиянием его имиджа. Все, у кого "восьмёрки" находятся в слабых позициях, могут получить большую пользу от дыхательных упражнений, Пранаямы. Упражнения с дыханием обеспечивают более глубокую связь между конечным и бесконечным внутри человека. Для того, чтобы ответить на зов своей души, ему понадобится много мужества, но я думаю, что это то, с чем он может справиться.

ЧИСЛО КАРМЫ

Все любят Майкла. Дети (да и многие взрослые) хотят быть на него похожими. Его таланты безграничны, он легко одерживает победы, и у него очень игривый, жизнерадостный и весёлый нрав. Все эти характеристики говорят о том, что он блестяще справляется с отработкой кармы во внешнем мире. Ему нравится быть известным, и ему необходимо быть известным. Конечно, это то, что мы должны в нём видеть, ведь с ним работают его менеджеры, которые и обучают его играть такую роль. Однако, его истинное лицо тоже заметно. Он успешен не только благодаря удаче. В нём по-настоящему разгорается страсть к игре, когда он чувствует несправедливость или возможность поражения. Он стано-

вится великим игроком, и совсем не обязательно счастливым человеком. Похоже, что он устал ублажать других и скорее желал бы быть тем, кто он есть на самом деле, а не играть навязанную ему роль улыбающейся и успешной модели, на которую он когда-то согласился. Ему необходимо установить свои СОБСТВЕННЫЕ границы.

ЧИСЛО ПОДАРКА

Майкл действительно знает, что он делает, на самом глубоком и тонком уровне. Ведущие баскетбольные игроки видят и чувствуют весь зал, всех игроков и могут контролировать темп любой игры. Майкла иногда называют Воздухом. Он знает все тончайшие перемены, которые происходят во всех десяти игроках, и может взять игру в свои руки. В дополнение ко всему, он прекрасный лидер, он может почувствовать, что и когда хотят люди. Благодаря ему "Чикаго" победил в трёх чемпионатах мира. Он, определённо, обладает даром тонкого мастерства и способностью знать, что происходит вокруг него.

ЧИСЛО СУДЬБЫ

В Соединённых Штатах настоящими королевскими особами считаются кинозвёзды, поп звёзды и звёзды спорта. Майкла действительно можно сравнить с королём. Если бы Майкл Джордан вошёл в комнату прямо сейчас, вы бы почувствовали, что такое королевское величие. Ему бы стали угождать и прислушиваться к его мнению. Несколько слов или просто жест заставили бы сразу нескольких людей поспешить выполнить его просьбу.

Причина, по которой произошло бы именно так, двойка. Он знаменит во всём мире, невероятно богат и очень представителен. Вторая причина заключается в том, что он завоёвывает наше уважение снова и снова, превосходя все ожидания болельщиков. Он проявляет величие. Это то качество, которое человек несёт с собой, и которое можно почувствовать в его присутствии, даже если он вовсе не знаменит. Такой человек проходит по своей судьбе через все трудности и испытания. Майкл действительно является "десяткой" во всех значениях этого слова и числа.

ЧИСЛО ПУТИ

У Майкла в слабых позициях стоят два и три. Интересно, что и в карме, и в пути у него стоят числа ментального свойства. Это означает, что он пришёл в этот мир, чтобы действительно понять, почему он здесь. Его внешний успех и истинная страсть (путь) зависят от того, как он перерабатывает свои мысли. Другими словами, то, КАК он думает, имеет огромное значение. Для некоторых людей то, как они себя ведут, и что они чувствуют, является двигателем их успеха и ключом к осознанности. Майклу необходимо отступить назад и изучить все стороны своей жизни, и светлые, и тёмные. Следующий шаг – это определить последствия будущих действий. Люди, у которых акцентирована "тройка", проецирующий, позитивный ум, могут показывать самим себе и всему миру настоящий смысл радости. Да пребудет с ним радость в его исканиях. Сат Нам.

ПРИМЕР 2.

Ширли Маклейн (кинозвезда, писательница,...).

День рождения: 24 апреля 1934 года.

ДУША = 6;

КАРМА = 4;

ПУТЬ = 9;

ПОДАРОК = 7;

СУДЬБА = 8.

ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД

В этой карте нет повторяющихся чисел, и есть последовательность от 6 до 9. Это может говорить о том, что Ширли достаточно сбалансированный человек, и она очень близка к гармонии, завершённости. Мы говорим о завершённости из-за этой последовательности 6, 7, 8, 9. Вот что можно сказать об этом ещё: ей необходимо сделать шаг назад от её подарка (трудная задача, учитывая, какой большой этот подарок) для того, чтобы познать свою душу. Перед семёркой всегда должна вначале следовать шестёрка. Время подведёт Ширли к её судьбе, где она проявляет своё бесстрашие. Её путь – это интеграция всего опыта. Её завершённость идёт от трудной работы в течение долгих лет жизни.

ДУША

Шестёрке в этой позиции необходима интроспекция, взгляд вовнутрь. Величайший успех принесёт открытие внутренней целостности и отношение "быть истинным к самому себе". Опасность лежит в самообмане. Лучшую помощь здесь может оказать ведение дневника и изучение того, как люди обращаются к Богу внутри себя. Однажды, когда она

достигнет понимания своего "я", её силы и способности изменять реальность через слово (высказанное или написанное) проявятся ещё ярче. Она, определённо, с успехом встретит этот вызов.

КАРМА

Она очень упряма и сильна в высказывании своего мнения. Только очень сильные перемены в любви и в судьбе смогли подтолкнуть её к тому, чтобы суметь раскрыться и принять противоположный взгляд, не такой, как у всех. Именно это и стало причиной её успеха в жизни и такого мощного воздействия на окружающих. Медитация для людей с четвёрками в карме просто необходима. Часто им очень трудно начать, но, начав однажды, они будут сохранять постоянство и отыщут простые и эффективные способы достижения медитативных состояний.

ПОДАРОК

Само её присутствие работает. Она просто сияет. Семёрка может возвышать и исцелять как никто другой. Даже в свои трудные времена человек с сильной семёркой будет светиться как маяк. Иногда они чувствуют из-за этого определённые неудобства, поскольку в это время сами могут очень сильно нуждаться в помощи. Она научилась тому, что в свои самые трудные дни она должна находиться в тени, вдали от постороннего взгляда. По её противоречивым и смелым стихам можно понять, что многое в мире ей открылось только благодаря периодам полного уединения. Она могла бы окружить себя фанатиками, если бы захотела, однако есть такое ощущение, что у неё слишком взрослая, чтобы включаться в эти игры, душа.

СУДЬБА

Она знает из своего собственного опыта, что энергия приходит из бесконечного источника. Числа в позиции судьбы часто достигаются тяжёлым трудом и трудными победами. В молодости мужчины, деньги, музыка и обаяние, возможно, занимали всё её внимание. Как только она подошла к осознанию своей души (шесть), направленность её внимания стала более точной и определённой. Она определённо наслаждается всеми вышеперечисленными радостями, но в то же время находится в очень тонком соприкосновении со своей преходящей природой и истинным значением всех этих удовольствий. В результате интенсивного процесса работы над собой её страх перестал быть главной движущей силой, как это было когда-то в её жизни. И это качество – замечательное достижение.

ПУТЬ

С девяткой в позиции пути Ширли ещё не достигла полной гармонии и завершённости. Девять в этой позиции требует мастерства и владения всеми тонкими субстанциями для того, чтобы человек был удовлетворён своей жизнью. Жизнь Ширли яркая, наполненная любовью, яркими событиями и своеобразностью. Однако её всегда преследует мысль о том, что ей чего-то не хватает. К счастью, у неё есть любые возможности в любой сфере жизни. Опасность только в том, что, имея перед собой целую тарелку, вы можете отведать всё лишь по маленькому кусочку, прежде чем принесут десерт. Ширли необходимо уметь прощать себя. Возраст приносит с собой сожаление и отрицание, и тогда больше всего необходимы смиренность и принятие. Ширли можно сравнить с большой благоухающей свечой. Эта све-

ча представляет её возвышенный путь. Она уверена в своём
пламени и в своей роли носителя света. Да пребудет с ней
радость на её пути и в её поисках!

Сат Нам.

Глава 13

Аспекты Десяти тел и Одиннадцатого воплощения

Из Учебника международной программы
подготовки Учителей Кундалини йоги
"Учитель Эпохи Водолея"

Тело		Негативные проявления
1	Тело Души	нетворческий; излишне интеллектуальный
2	Негативный (Защищающий) ум	излишне зажатый, обусловленный; неспособный просчитывать опасность
3	Позитивный (Проецирующий) ум	неправильные границы
4	Нейтральный (Медитативный) ум	спорящий; реагирующий
5	Физическое тело	сомнения в том, чтобы выстоять
6	Нимб	направленный на окружение; реагирующий
7	Аура	раздражительный; отрицает возможность духовного подъёма
8	Праническое тело	полный страха; безразличный
9	Тонкое тело	доверчивый; неловкий
10	Сияющее тело	неэффективный; робкий; изолированный
11	Воплощение (Командный центр)	

Позитивные проявления	Добродетель	Сикхские Гуру
творческий; сердце преобладает над головой	скромность	Гуру Нанак
сдержанный; просчитываю- щий опасность; различающий	послушание	Гуру Ангад
расширяющийся; свет там, где нет надежды	равенство	Гуру Амар Дас
нейтральный; интегрированный; ответственный	служение	Гуру Рам Дас
баланс; способный жертвовать	самопожертвование	Гуру Арджан
сфокусированный; интуитивный	справедливость	Гуру Харгобинд
возвышающий; питающий	милосердие	Гуру Хар Рай
бесстрашный; обладающий мотивацией	чистота	Гуру Хар Кришан
чувствительный; тонкий; интуитивный; утончённый	спокойствие	Гуру Тегх Бахадур
королевский; благородный; непобедимый	королевская храбрость	Гуру Гобинд Сингх
	Мастерство; эффективность; гибкость	Сири Гуру Грантх Сахиб

Издательство “Йога Экс-Пресс”
представляет:

ПУСТЬ ЧИСЛА ВЕДУТ ВАС
Духовная наука нумерологии
Шив Чаран Сингх

Нумерология – это, возможно, самое древнее искусство познания мира, которое находится в сердцевине многих религиозных систем. Книга «Пусть Числа ведут вас» даёт действительно научную основу использования чисел, объясняя и показывая то, почему они обладают своей собственной целостностью. Она объясняет, почему они соотносятся с определёнными психологическими состояниями, и показывает, как можно использовать числа для диагностики жизненных проблем и нахождения их разрешения. Эта книга показывает то, что числа являются зеркалом нашей самой глубинной сути, объясняя взаимосвязь временных циклов и дат рождения.

Рассматривая универсальную формулу жизнеописания, стоящую за всеми формулами, книга не предлагает быстрых решений, однако она представляет нумерологию как многогранный драгоценный кристалл, к которому вы захотите обращаться снова и снова в поисках ответов на свои вопросы.

«В написании этой книги я ставил целью предложить начальное объяснение чисел, описывая их через присущие им внутренние свойства и то, как они проявляются в мире».

– Шив Чаран Сингх

Шив Чаран Сингх о Нумерологии
(выдержки из книги “Пусть Числа ведут вас”)

«...после нескольких рискованных проникновений в тёмные измерения магии, когда я глубже осознал, насколько легковёрно обычное человеческое существо, я начал задаваться вопросами об этической стороне явления, в которое был вовлечён. Эти вопросы привели меня к отвержению мира магии, порождённой человеком, и исследованию природы той магии, которая породила человека; иными словами, к духовному поиску. Я увидел, что становым хребтом всех религиозных учений служит один и тот же набор чисел. Меня перестали интересовать противоположность ин-янь, три божества, четыре истины, пять страстей, шесть состояний, семь чакр, восемь частей и девять посвящений. Вместо этого, сами числа призвали меня к тому, чтобы преклоняться перед ними, прислушиваться к ним и достигать гармонии с их врождённой природой, не думая о том, чего я могу добиться с их помощью».

«Знание чисел не есть тайна; они сами суть тайна. Числа – это формула всех формул и правило всех правил, духовный фундамент самого нашего существования. Жизнь полна проблем, и прикладная нумерология служит их уникальным решением. Числа воспринимаются как камень преткновения до тех пор, пока нам недоступно понимание их природы; с достижением такого понимания, они становятся средством решения проблем. Каждая проблема имеет свои числа, и, когда вы знаете числа своей проблемы, вы стоите на полпути к её решению. Решения – это, в основе своей, формулы, сообщающие вам, как совместить числа таким образом, чтобы найти ответы на свои вопросы».

Нирвер Сингх Хальса
Десять Тел Сознания
“Кундалини йога школы Йоги Бхаджана”

Все права на эту публикацию принадлежат Издательству Йога Экс-Пресс. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена в какой-либо форме и какими-либо средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения автора и владельца смежных авторских прав. Никакая часть этой публикации не может быть переведена в электронный вид и опубликована в Интернете без разрешения ООО “Йога Экс-Пресс”.

ООО “Йога Экс-Пресс”
Издательство и интернет-магазин
Тула, Мира, 27
для корреспонденции: yxp@bk.ru



Книги издательства Йога Экс-Пресс можно приобрести:

- на сайте издательства www.yxp.ru
- в Культурном Центре “ПРОСВЕТЛЕНИЕ”
Москва, ул. Долгоруковская, д.29 тел.: (495) 251-2108
- в Центре “ТВОЙ МИР”
Москва, ул. Бол. Почтовая, д.20/1 тел.: (905) 724-46-67
- в интернет-магазине www.bookmail.ru