

СОДЕРЖАНИЕ

	СУЩНОСТЬ КОНЦЕПЦИИ КУНДАЛИНИ ЙОГИ	07
	ПРЕДИСЛОВИЕ:	
	ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ ЙОГА	09
	КУНДАЛИНИ ЙОГА НА ЗАПАДЕ	11
	ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ	12
Глава 1	ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КУНДАЛИНИ ЙОГУ	15
Глава 2	ТИШИНА И ИНТУИЦИЯ	23
	ПОДГОТОВКА К ЭПОХЕ ВОДОЛЕЯ	27
Глава 3	МАНТРЫ И НАСТРОЙКА	29
Глава 4	МЕДИТАЦИЯ И ВЫБОР	39
Глава 5	САТ НАМ (СЕМЯ ИСТИНЫ)	46
Глава 6	ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА	51
Глава 7	ИЗМЕНЕНИЕ, СОЗИДАНИЕ И ВЫБОР	54
Глава 8	АКТИВИЗАЦИЯ КУНДАЛИНИ	63
Глава 9	ПУПОЧНАЯ ЧАКРА И КУНДАЛИНИ	73
Глава 10	ОПЫТ ПЕРЕЖИВАНИЯ БЕСКОНЕЧНОСТИ	79
Глава 11	ЗАВИСИМОСТИ, ИЛИ ДРАГОЦЕННОСТИ ИЗ МУСОРА	87
Глава 12	НАШЕ ВНУТРЕННЕЕ ПУТЕШЕСТВИЕ. НАСТРОЙКА	98
Глава 13	ПОДРУЖИТЕСЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ	105
Глава 14	ПРОЦВЕТАНИЕ – ПУТЬ К САМОВЫРАЖЕНИЮ	110
Глава 15	КИРТАН КРИЙЯ	116
Глава 16	ШАБАД КРИЙЯ: ВЕЧЕРНЯЯ МЕДИТАЦИЯ	122
Глава 17	РАБОТА С ДЕПРЕССИЕЙ	
	МЕДИТАЦИЯ – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ	126
Глава 18	СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА И ЭПОХА ВОДОЛЕЯ	131
	СЕНСОРНАЯ СИСТЕМА В ПЕРИОД ПЕРЕХОДА ОТ	
	ЭПОХИ РЫБ К ЭПОХЕ ВОДОЛЕЯ (лекция Йоги Бхаджана)	136
Глава 19	ОСАНКА И СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА	142
Глава 20	ЗЕМЛЯ, ПЕРВАЯ ЧАКРА И ИНТУИЦИЯ	146
Глава 21	СВЯЩЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО.	
	МЕДИТАЦИЯ И ИНТУИЦИЯ	149
Глава 22	МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ВОЛН МОЗГОВОЙ	
	АКТИВНОСТИ	158
Глава 23	СБРАСЫВАЙТЕ ВЕС С ДИЕТОЙ,	
	ОСНОВАННОЙ НА ПШЕНЕ И ТОФУ	161
Глава 24	ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ. ИСЦЕЛИ СЕБЯ И МИР	167
Глава 25	ДАР ОТДАВАТЬ И ПОЛУЧАТЬ	176

ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
ПАМЯТКА И ПОЯСНЕНИЯ	183
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
БАНДХИ, ИЛИ ЗАМКИ	187
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
МУДРЫ – ПОЛОЖЕНИЯ РУК	190
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
ЧЕТЫРЁХЧАСТНОЕ ЭНЕРГЕЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ	193
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	
КРИЙЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА	195
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	
КРИЙЯ СПИНАЛЬНЫХ ЭНЕРГИЙ	206
ПРИЛОЖЕНИЕ 7	
КРИЙЯ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	210
ПРИЛОЖЕНИЕ 8	
КРИЙЯ ДЛЯ ТРЁХ НИЖНИХ ЧАКР	213
ТРОЙНАЯ МАНТРА	215
ПРИЛОЖЕНИЕ 9	
НАБХИ КРИЙЯ. СИЛА ПУПОЧНОГО ЦЕНТРА	217
ПРИЛОЖЕНИЕ 10	
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТКРЫТИЯ СЕРДЦА И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНОСТИ	220
ПРИЛОЖЕНИЕ 11	
КРИЙЯ СВЯЗИ С СЕРДЦЕМ	222
ПРИЛОЖЕНИЕ 12	
КРИЙЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ	224
ПРИЛОЖЕНИЕ 13	
УЛЫБАЮЩИЙСЯ БУДДА, ИЛИ КРИЙЯ ИИСУСА	227
ПРИЛОЖЕНИЕ 14	
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЭКСТАЗА И ЗАЩИТЫ	229
ПРИЛОЖЕНИЕ 15	
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ДЕПРЕССИЙ	230
ПРИЛОЖЕНИЕ 16	
МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРИСТРАСТИЙ	231
ПРИЛОЖЕНИЕ 17	
ДЫХАНИЕ ОГНЯ	232
ИСКУССТВО И НАУКА ОСВОБОЖДЕНИЯ (лекция Йоги Бхаджана)	233
О ГУРУ РАТТАНЕ	237

СУЩНОСТЬ КОНЦЕПЦИИ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Йоги Бхаджан, д.ф.н. 1970

Кто-то считает йогу религией, другие думают, что это просто физическая практика для поддержания жизненной энергии и здоровья, некоторые полагают, что йога – это психологическая система, предназначенная для развития Души и её потенциала. В действительности, все эти взгляды на йогу существуют из-за неправильного толкования самого понятия йоги.

Йога, по существу, это взаимоотношения.

Рассмотрим происхождение слова **ЙОГА**. Слово **ЙОГА**, как мы понимаем его здесь, на Западе, происходит от библейского слова **YOKE** впрягать (в ярмо), связывать, соединять. Слово **ЙОГА** пришло к нам из санскрита, оно образовано от корня слова **JUGIT**. Оба они означают **соединение** или **освобождение**. **Йога** означает союз индивидуального сознания с бесконечным сознанием. **ЙОГОМ** можно назвать человека, который целиком полагается на Высшее Сознание, которое есть Бог, в момент слияния в одно целое Я самого человека и бесконечного Я. Вот что всё это означает.

Йога – это также технология Осознания. Она начинает работать с универсальными человеческими затруднениями, порождаемыми умом каждого человека, невзирая на индивидуальный уровень практики и осознанности, умом, обладающим потенциалом Бесконечности и Творчества. Этот неограниченный потенциал на практике оказывается весьма ограниченным. Ваши возможности встречаются с вашими действиями на границе осознанности. Осознанность изменяет и даёт вам различный выбор и возможности в действиях. Чтобы преодолеть ограничения, порождаемые бессознательным Я, мы нуждаемся в соответствующем руководстве, в техническом знании ноу-хау. Это ноу-хау требуется, чтобы расширить калибр и развить умственные способности для балансировки физической структуры и получения опыта переживания

Бесконечного, своего Бесконечного Я. Это и есть Технология Кундалини йоги. Она изложена в моих трудах и рассматривает различные аспекты жизни людей, их глубину, природу и потенциал как Человеческих существ.

Йога необходима всем нам. Сегодня каждый должен понимать, почему он является Человеком и что это означает. В наше время это очень популярная тема публичных дискуссий. Существует много разговоров и философских точек зрения о внутренней Бесконечности и о том, как познать её. Однако интеллектуальные знания не могут дать вам поддержку и опору в жизни. Полученная вами информация станет реальным Знанием только тогда, когда вы получите её практическое подтверждение, получите реальный опыт и пропустите этот опыт через своё сердце. Только Знание, полученное через опыт переживания, *Гьян*, может помочь вам и поддержать вас.

Как правило, вы не поступаете в соответствии с какими-то установками только потому, что знаете или верите, что они истинны, верны. Но если вы открыли эту Истину и поступаете в соответствии с ней, и если вы нашли на этом пути блаженство, успех и удовлетворение в себе самих, тогда нет никакой силы на Земле, способной сбить вас с этого пути. Как только вы испытаете восторг от Истины и её ослепительной красоты – с вами всё будет в порядке.

Если вы изучаете Кундалини йогу, то самое первое, что вы должны понять и усвоить – это различия между информацией и знанием.

Информация станет знанием только тогда, когда вы проверите её на личном опыте.