Анастасия Белолапенко

ДНК твоего сознания

Генные ключи и медитация

В потоке. Движение к счастью

Анастасия Белолапенко

ДНК твоего сознания. Генные ключи и медитация

«Эксмо»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Белолапенко А. Ю.

ДНК твоего сознания. Генные ключи и медитация /
А. Ю. Белолапенко — «Эксмо», 2023 — (В потоке. Движение к счастью)

ISBN 978-5-04-181217-1

Я познакомилась с системой генных ключей, когда искала простую, адаптивную версию изучения человека. Некую Карту Жизни. У меня был интерес к чему-то новому и в то же время не слишком сложному, как, например, астрология. На тот момент я активно изучала психологию, медитацию, психосоматику, а также различные практики по всему миру. Я встречалась с учителями в Америке, в Перу, в Англии, Франции, Испании, на Бали, в Индии, и, конечно же, в России. Мне было интересно изучать то, что еще не было так активно изучено. Я собирала знания по крупицам, чтобы найти свой, уникальный метод работы с человеком. Особенно меня интересовали две сферы: поиск своего предназначения и отношения с людьми. О результатах моих поисков вы, дорогой читатель, узнаете из этой книги. Анастасия Белолапенко – психолог, автор собственного метода по консультированию людей на основе системы генных ключей, идейный вдохновитель международных проектов с целью самопознания и саморазвития. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-181217-1

© Белолапенко А. Ю., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Глава первая. Моя история знакомства с системой генные ключи 7
Высшая цель 8
Практика моего сердца – дорассветная медитация садхана 12
Глава вторая. Немного об истории происхождения дорассветной практики садхана 14
Глава третья. Что такое мантра? 17
1-е тело – тело души 21
2-е тело – негативный ум 22
3-е тело – позитивный ум 23
4-е тело – нейтральный ум 24
5-е тело – физическое тело 25
6-е тело – нимб 26
7-е тело – аура 27
8-е тело – прана 28
9-е тело – тонкое тело 29
10-е тело – сияющее тело 30
11 тело – воплощение 31
Глава четвертая. Организуем место практики 32
Основные элементы для домашней практики 33
Перевод цитат Йоги Бхаджана из архива на тему «садхана», для вдохновения: 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Анастасия Белолапенко
ДНК твоего сознания.
Генные ключи и медитация

Фотография автора на обложке *Екатерины Алагич*

© Текст. Белолапенко А., 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Глава первая. Моя история знакомства с системой генные ключи

«Мы и есть такие деревья для Мудрости, и именно поэтому я называю генные ключи посланием. И если вы чувствуете это послание, если вы ощущаете, как что-то откликается и раскрывается в вашем теле, значит, эта истина прорастет внутри вас, и вы будете ее нести далее»[1].

Я познакомилась с системой генных ключей, когда искала простую, адаптивную версию изучения человека. Некую Карту Жизни. У меня был интерес к чему-то новому и в то же время не слишком сложному, как, например, астрология. На тот момент я активно изучала психологию, медитацию, психосоматику, а также различные практики по всему миру. Я встречалась с учителями в Америке, в Перу, в Англии, Франции, Испании, на Бали, в Индии, и, конечно же, в России. Мне было интересно изучать то, что еще не было так активно изучено. Я собирала знания по крупицам, чтобы найти свой, уникальный метод работы с человеком. Особенно меня интересовали две сферы: поиск своего предназначения и отношения с людьми.

Мне требовалось найти знание, которое служило бы точкой отсчета. Система координат, где я могла бы распознать слабые и сильные стороны человека. И такую систему я нашла. Я пришла на индивидуальную консультацию по генным ключам, где мне задали всего три вопроса: дата рождения, город рождения и время рождения. На основе этих данных была составлена моя Карта Жизни, внешне похожая на ключ ДНК.

Когда я увидела свою Карту, все обозначения и линии, эта система показалась мне очень понятной и знакомой. Я начала ее изучать, а затем читать Карту моим близким. Далее, я прослушала все ролики на YouTube канале создателя этой системы – Ричарда Радда, который рассказывал о том, что генный ключ – это прямой путь к достижению нашей высшей цели. Давайте начнем по порядку. Что же такое высшая цель?

[1] Автор всех цитат, приведенных в книге – Радд Ричард, учитель, писатель и удостоенный наградами поэт. Благодаря оставленному ему наследству Ричард воспользовался возможностью отправиться в 20-летнее путешествие по миру в поиске истины и цели. Все его обучение было синтезировано в 2002 году, когда он приступил к написанию Генных Ключей, работа над которыми заняла семь лет. Сегодня он продолжает учиться и передавать глубину послания, заключенного в Генных Ключах. – ред.

Высшая цель

Можете ли вы ответить на вопрос: для чего вы здесь? Давайте посмотрим на него более глобально. Предлагаю вам короткое упражнение: задумайтесь, а лучше даже выпишите на листке бумаги ваш примерный распорядок дня, например:

07: 00 Подъем

07:30 Зарядка, завтрак, сборы

08:00 Выезд из дома

09:00 Офис / учеба / …

У вас получился список – ваша реальность, которая может зависеть от того, будний ли день (нужно ли вам ехать на работу / учебу) или это выходной, какая погода за окном, вы находитесь в своем городе или вы путешествуете, как вы чувствуете себя, кто вас окружает. Все эти факторы оказывают прямое влияние на то, как складывается ваш день.

Как часто бывает, что в конце дня, вы закрываете глаза и думаете: «Какой же классный получился день, как я счастлива и благодарна за него»? Как вы чаще всего ощущаете себя в конце дня? Чувствуете ли вы усталость, когда все, что остается, это приготовить быстрый ужин и донести себя прямиком до подушки? Или, наоборот, вы неторопливо завершаете свой день, успевая провести время наедине с собой или с близкими, почитать книгу перед сном или посетить интересное мероприятие? Признайтесь себе: проживаете ли вы свою жизнь так, как вам хотелось бы по-настоящему, так, как вы мечтаете?

Второй вопрос, который может навести на мысль: «А что я на самом деле люблю?», формулируется так: «Во что вы играли в детстве?». Я, например, обожала собирать пазлы и играть в куклы, создавая семьи и строя дома. Глобально именно этим я сейчас и занимаюсь. Когда человек приходит ко мне на консультацию, я раскладываю его жизнь как один большой пазл, показывая ему, как один опыт плавно переходит в другой, и что из одного опыта, пускай даже не самого приятного, а иногда и очень травмирующего, вытекает совсем другой, прекрасный опыт, который привел нас туда, где мы есть сейчас. Все взаимосвязано со всем. Но вернемся к куклам. Мой основной генный ключ 59 (об этом подробнее позже), но если кратко, то моя глобальная цель здесь и дело жизни лежат в области человеческих отношений. Поэтому мне и нравилось играть в куклы, в дочки-матери, с самого детства я задавалась вопросами на тему отношений. Ко мне с ранних лет приходили подружки за советами на эту тему и, конечно, с ранних лет я влюблялась в разных симпатичных парней и исследовала эту тему на собственном опыте.

На данный момент я глубоко убеждена: когда человек соединен со своим предназначением, он каждый день занимается тем, что на самом деле его интересует, и ему это нравится, он горит своим делом, его клиенты, сотрудники рады взаимодействовать с ним – это автоматически распространяется на все сферы его жизни. Моя формула: реализованный человек = счастливый человек.

Давайте рассмотрим примеры из моих консультаций, конечно, все анонимны. Женщина, 35 лет, с прекрасной внешностью, стройной фигурой и длинными волосами. Недавно стала мамой, счастлива в браке. Написала мне письмо со следующим запросом: я работаю в успешной компании, у меня прекрасная семья, замечательная зарплата, но я не чувствую себя счастливой. Будто бы я нахожусь не на своем месте. Я открываю ее карту и оказывается, что женщина – мастер с активно включенной телесной линией, в чьи задачи входит раскрытие своего таланта внутри комьюнити. Я читаю ее карту, даю ей совет, как можно постепенно начать развивать талант. Заканчиваем консультацию, у нее горят глаза, она улыбается, благодарит и отправляется в свое новое путешествие самопознания. Через какое-то время присылает мне письма благодарности после встречи с теми специалистами, которых я порекомендовала ей. И да, чтобы

стать мастером / проводником / учителем, потребуется больше пяти лет изучения сферы, в которой человек хочет раскрыться. Стоит ли оно того? Безусловно. Страшно ли вот так, на 360 градусов, менять род своей деятельности в 35 лет? Конечно. Но зато вы не представляете, какое глубокое счастье наполненности ждет человека, когда он соединен со своим наивысшим предназначением. Давайте рассмотрим следующий пример.

Я стабильно провожу консультации без оплаты. Для тех, кто не может себе этого позволить, но очень хочет получить ответы на свои вопросы. Я всегда пойду навстречу такому человеку. Как-то мне написала девушка, в письме было много боли… Еще в детстве ее маму убили, а затем через несколько лет повесился отец. Ее воспитывают бабушка и дедушка. Она заканчивает школу в потерянном состоянии: «Я не знаю, куда мне поступать», у девушки нет месячных, очень маленький вес. Я назначаю ей время, открываю карту и так же вижу в деле ее жизни роль учителя. Про себя думаю, что уже который раз замечаю, что у людей, который пришли сюда, чтобы передавать знания и мудрость жизни, порой очень и очень сложные судьбы. Часто это связано со смертью родственников, тяжелыми болезнями, насилием. Дальше вариантов развития событий глобально два: человек проживает свою жизнь в страдании с вопросом: «Почему же так со мной?» или попадает в струю благодарности за жизнь и то, что он умеет, и это одни из самых светлых, добрых и любвеобильных людей, которых я когда-либо встречала. События в жизни девушки развиваются по второму варианту. Добрый, искренний, хрупкий человечек. Как правило, когда человек проходит такие испытания в смирении и с открытым сердцем, а не с возгласами: «За что это мне?», обязательно случается компенсаторика: такие люди часто в очень раннем возрасте встречают своих партнеров по жизни. В данном случае у девушки волшебные отношения с парнем, полные любви, ценности и заботы. А еще обязательно в таких историях есть талант. Скрытый или проявленный. Она невероятно пишет и говорит. Красивейший слог как у автора с мировым именем. Я кладу перед ней карту, даю совет. Хотя про себя понимаю, что какое обучение она не выбрала бы, это все неважно. Ее талант раскроется в сфере, которой пока не учат в университете. Все время после консультации мы поддерживаем связь, я часто получаю от нее красивые письма с благодарностью и рассказами о том, как складывается ее путь. Я добавляю ее в разные комьюнити, на курсы, где она знакомится с интересными людьми, единомышленниками. Это так красиво. Наблюдать за тем, как бутончик начинает распускать свои лепесточки.

Как правило, когда человек проходит такие испытания в смирении и с открытым сердцем, а не с возгласами: «За что это мне?», обязательно случается компенсаторика: такие люди часто в очень раннем возрасте встречают своих партнеров по жизни.

Третья история связана с мужчиной. 45 лет, красивый, успешный, семьянин. Пришел с запросом: «Настя, я не знаю, куда мне двигаться дальше». Он женился, у него прекрасный ребенок и жена. Квартира в центре Москвы, загородный дом, путешествия, хорошие друзья, стабильный заработок. «Я потерял интерес, на работе все рутинно, я не знаю, что сделать еще… нового, другого. Я купил уже все то, о чем мечтал. Что мне делать? Я не чувствую себя счастливым». Я открываю карту и вижу в ней расширение в образовательной сфере. Да, он пришел к точке, где реализовал многое, и сейчас важный фокус и разворот: в молодое поколение, в передачу своего наработанного опыта и знаний. Ему сначала не понравилась эта идея. «Зачем же мне выдавать свои наработанные навыки за много-много лет? Ведь меня никто не обучал таким образом. Я все проходил сам. Через пробы и ошибки». Я начинаю рассказывать ему, что да, мы часто проходим самостоятельно через очень многое, и потом, и правда, может быть «жалко» делиться. Но ведь в этом и есть задача и воплощение нашей души, нашего поколения, мира, в котором мы сейчас живем. Все стремительно меняется. Если раньше мы были больше развернуты в позицию «Я и моя семья», то сейчас это «Я и мир вокруг». Отдавая, мы получаем

больше. Это золотое правило на все времена. Если мы будем только забирать себе, забирать и забирать… То к чему же мы придем? К обществу эгоистов, в котором будет царить разруха, конкуренция и война. К чему мы и пришли, собственно… Наша большая задача сейчас: исцеляться. Исцеляться самим и исцелять других. Он выслушал меня и ушел своей дорогой. Пока я не разглядела в нем потенциал в направлении передачи опыта. К сожалению, или, к счастью, его все больше занимают тусовки и путешествия. И здесь я уже бессильна. Я не могу гарантировать результат, я могу лишь гарантировать чистоту прочтения карты. А дальше… все изменения только в наших руках. Многие приходят к ним в кризисном состоянии. Когда начинают резко болеть, или в бизнесе происходит банкротство, или в личной жизни – предательство. И тогда вольно-невольно человек начинает смотреть внутрь. «Сделайте хоть что-то, чтобы мне не было так сложно и больно, заглушите это чувство постоянного деструктива, недовольства собой». Мне хочется, чтобы мы приходили к исцелению из более осознанных точек. Не из точек, когда уже все горит, а из точек, заранее построенных. В этом большая задача нашего поколения, на мой взгляд. Излечившись самостоятельно, мы способны просветить следующее поколение и заложить разум в юные головы. Да будет так!

Наш процесс исцеляет не только лично нас. Когда мы работаем с этой энергией, мы исцеляем 7 поколений назад и 7 поколений вперед. Приведу снова мой личный пример о том, как это работает: через три года активного погружения в психологию, терапию, практики кундалини йоги по всему миру наступил карантин. Я прилетела домой, чтобы провести это время с семьей. И тут небольшая предыстория: я родилась в полной семье. Когда я была маленькая, родители работали. Папа занимался политикой, мама работала в электросвязи. На тот момент, когда я уже заканчивала школу, и у меня появилась младшая сестра, ситуация в семье была финансово стабильной, папа предложил маме уйти с работы и заниматься хозяйством, домом, воспитанием младшей сестры. Долгие годы мама посвящала себя всецело семье, мужу и детям. Любимым ее занятием было садоводство, но сказать, чтобы она им горела – нет. Я часто замечала маму уставшей, хотя она не трудилась с 9 утра до 6 вечера в офисе, но будто бы в ее глазах не было огонька. На мои вопросы: «Мамуля, чем бы ты хотела заниматься?», она пожимала плечами. Выходить на новую работу было уже поздно по возрасту, а любимого занятия, которое приносило бы маме хоть какой-то доход, не было.

Я сфокусировалась на своих процессах, много работала с родовой системой. Через медитации, мантры и молитвы. Как-то я прочитала про чудесный ритуал с рисом, который я начала совершать по субботам. Когда варится рис, читается молитва, а затем этим рисом угощают животных на улице. Я не делала ничего, только взаимодействовала с родовой энергией через свою личную практику. Когда я приехала домой на карантин, я активно проводила дорассветную практику, о которой расскажу вам немного позже. Это самая мощная, целительная практика, которую мне когда-либо приходилось пропускать через себя. Так как был карантин, и все сидели дома, со мной собралась группа, которая на протяжении всего карантина, больше 3-х месяцев, просыпалась в 4 утра, чтобы заниматься данной практикой. Можно назвать это чудом, а можно фактом: я делала эту практику в родительском доме, в котором тут же начали происходить изменения.

Через несколько дней после начала моей практики мама нашла онлайн-курсы по приготовлению полезных десертов. Она решила принять в них участие, что было очень ей несвойственно. Повторюсь, мама относилась к приготовлению еды как к чему-то обязательному, что должна делать женщина для своей семьи. Ни о каком любимом деле и творчестве даже не могло идти речи. Прошло еще немного времени, я продолжала практику, а мама дальше изучала основы правильного питания. Научившись готовить привычные сладкие десерты без такого количества сахара и использовать муку грубого помола, она вдохновилась выпечкой, а именно, хлебом. Мама начала изучать все, что касается закваски, выпечки, муки и различных техник приготовления хлеба. Боже… Наш дом стал еще уютнее.

Когда ты заходишь домой, а тут с порога чувствуется запах свежеиспеченного хлеба, тебе не хочется больше уходить из этого дома. Не зря на Руси говорили, что когда женщина начинает печь хлеб, она раскрывает свою женскую энергию – я согласна с этим на все 100 %. Выпекание хлеба напоминает мне уход за ребенком. Кто хотя бы раз пробовал испечь хлеб на закваске, понимает, о чем я. Ребенка надо кормить в строго назначенное время, а тесто хранить при определенной температуре, у каждого теста есть своя специфика. По итогу, моя мама изучила за последние годы все тонкости хлеба, начала печь на заказ, и теперь в нашем городе появился настоящий домашний хлеб. Мама делает это для души и может днями пропадать на кухне, и теперь у нее появилась новая мечта – открыть свою пекарню.

Конечно же, только хлебом это не закончилось. Я никогда не видела маму такой счастливой, у нее светятся глаза, каждый заказ она оформляет с такой любовью, как будто бы он предназначен для самого близкого друга или даже родственника. У мамы появился свой доход, она стала чувствовать себя нужной, свободной, легкой. Их многолетние отношения с папой еще больше укрепились, мой папа, как оказалось, обожает выпечку, поэтому теперь мама балует его своими вкусностями.

Эта небольшая история о том, что, когда человек находит дело своей жизни, которое он по-настоящему любит, это всегда начинает влиять на его самоценность, отношения с партнером, с детьми, здоровье, доход. И здесь я еще раз хочу вернуться к формуле: счастливый человек = реализованный человек.

И пока мы не перешли к генным ключам, я хочу познакомить вас с дорассветной практикой. Рассказать вам про все тонкости процесса, порядок выполнения и, конечно же, дополнительно обсудить его эффект.

Практика моего сердца – дорассветная медитация садхана

Многие учителя сравнивают духовную практику с биением сердца. Для меня садхана – это биение сердца.

Мой путь начался со встречи с учителем. Я задала себе вопрос: «В чем моя миссия, мое предназначение?», и этот вопрос сразу же был подхвачен Вселенной. Через пару недель меня повели за руку познакомиться с Лео – моим учителем, моей родственной душой, который привел меня к садхане, к себе, к самопознанию.

Буквально через пару дней я посетила первый класс кундалини йоги, а затем прилетела на международный фестиваль на Майорку. Я взглянула на расписание фестиваля, и время практики – 04:00 утра – показалось мне странным. Сначала я предположила, что в расписании ошибка, и практика в такое раннее время невозможна, но оказалось, что нет, ошибки не было. В 4 утра следующего дня я зашла в студию RA MA Institute на Майорке.

Практика длилась 2,5 часа. И когда я открыла глаза, в конце, весь зал пел «Сат Нам», на моем лице засияла улыбка, я нашла ответ на вопрос, я поняла, что эта практика будто бы подсказывает мне, что представляет собой задача моей миссии. Сердце согревало то самое чувство любви, которое мы все пытаемся найти в жизни, и, как оказалось, ничего не нужно искать. Все уже есть внутри.

Каждое утро, в дни фестиваля, я шла, окрыленная, на дорассветную практику. И всегда она была для меня глотком чистого воздуха. Чего-то неземного. Потом этот вкус начал нравиться мне все больше. И по возвращении в Москву мне будто бы чего-то не хватало. Тогда моих знаний было еще недостаточно для самостоятельной домашней практики. Поэтому я занималась садханой только во время тичер-тренингов или под чутким руководством учителей.

Мне было 22 года, и тогда свой первый день рождения я встретила, открывая глаза не в кровати, среди фейерверков, тортов и поздравлений, а спустя 2,5 часов практики. И да, если говорить о событии, которое изменило мою жизнь – это было оно.

Я убеждена, что, когда человек начинает свой день рожденья с духовной практики, с молитвы, с соединения со своим сердцем, он сразу же, моментально соединяется с вибрациями Вселенной. Отпадают все вопросы, и остаётся только очень ясное и чистое состояние сознания.

Духовная практика садхана – словно утренний душ для сознания. Почему-то с детства нас научили чистить зубы, умываться и причесываться каждый день, но вот про очищение сознания нам не говорили. Потому что наши родители не знали о такой сакральной и на самом деле секретной технологии «новых» людей.

Мне повезло, и почти с самого первого дня своей практики я начала практиковать садхану. И сейчас, спустя пять лет, я понимаю, что только подступаюсь к истине. А сколько еще впереди. И как говорил мастер: если вы хотите стать просветленными – станьте светом! И садхана разжигает этот внутренний свет.

2,5 часа садханы – это 1/10 дня. Как вы думаете, можете ли вы посвятить себе десятую часть своего дня? Себе, значит, тотально себе! Задумайтесь.

Я убеждена, что, когда человек начинает свой день рожденья с духовной практики, с молитвы, с соединения со своим сердцем, он сразу же, моментально соединяется с вибрациями Вселенной. Отпадают все вопросы, и остаётся только очень ясное и чистое состояние сознания.

Сколько времени в день вы уделяете только себе?

И снова цитата мастера: «Если вы посвящаете 1/10 часть дня себе, молитве, Господу, то Господь полностью посвящает себя нам в течение всего остального времени».

Глава вторая. Немного об истории происхождения дорассветной практики садхана

Данная практика была передана нам мастером кундалини йоги – Йоги Бхаджаном. Он родился в Пакистане и стал мастером кундалини йоги в 16 лет. Когда ему исполнилось 18 лет, Йоги Бхаджан со своей семьей отправился в Дели. Там уже он создал семью, у него родились трое детей. Йоги Бхаджан построил успешную карьеру в военной сфере. В 1969 году Йоги Бхаджан отправился в Америку, чтобы распространять учение кундалини йоги на Западе. Благодаря данной практике он исцелил тысячи людей от разных заболеваний, раскрыл их предназначение, основал международное комьюнити по всему миру, целью которого было создание счастливого образа жизни для людей. На сегодняшний день тысячи учителей по всему миру продолжают распространять учение кундалини йоги. Передавая и взращивая семена, которые посадил Йоги Бхаджан.

Йоги Бхаджан говорил, что за одно моргание глазом наше сознание пропускает 1 000 мыслей. Вот эта пропорция, не правда ли? И только одна из этих мыслей выражается в разговорной речи. Затем данные слова реализуются в действии. Задача садханы, да и любой медитации в том, чтобы привести человека в состояние «сунии» – в котором мы не должны ничего делать и ни о чем думать. Это чистейшее состояние сознания, где мы открываем двери навстречу Создателю. Мы входим в пространство за пределами мыслей и чувств, мы просто находимся в том самом «потоке» Вселенной. Вибрационные частоты – это мелодии, язык, на котором разговаривает с нами Вселенная. И для того, чтобы услышать данный язык, эту мелодию, мы должны настроить свой инструмент под эту вибрацию. Вибрация, которая соединяет нас с сердечным центром. И мудрецы говорят, что именно это ощущение и называется духовной практикой. Состояние полной тишины, сунии, где ваш собственный инструмент настраивается под мелодию Бога, мелодию космоса, мелодию нашей планеты Земля.

Садхана не относится ни к какому религиозному течению. Это стиль и образ жизни. Практика основана на йогических принципах для наполнения и исцеления нашей жизни.

Практика садханы – это большой, объединяющий процесс. Наше комьюнити невероятно объединилось и объединяется во время практики. Ведь именно благодаря садхане мы все вместе растем. И поддерживаем этот рост друг друга.

Мой роман с садханой случился с первого взгляда. Я практиковала ее и в Индии, и в Тибете, и в Европе, и в Америке, и в ашраме Йоги Бхаджана, я доехала до этого сакрального места! И это единственное место в мире, где садхана не прекращалась ни на один день после смерти мастера. Во время карантина мы создали онлайн-школу для комьюнити, где классы начинались с практики садхана, а затем шли лекции и обучающие классы на протяжении всего дня. Я с уверенностью могу сказать, что садхана задает ритм всему дню! И только представьте себе, какое это чудо – быть рожденным человеком! Наша душа перерождалась 8,4 миллиона жизней, чтобы мы наконец-то родились в теле человека. Затем в человеческом теле мы про-

ходим через цикл уроков, становления, взросления. И вот настает тот самый день, когда ты встречаешь своего учителя, и он проводит тебя к духовной практике, к твоему сердцу. Для меня этот день приравнен к дню рождения.

Садхана включает в себя небольшую рутину, такую как утренние сборы, подготовка к практике, чтение священного текста Джап Джи, практика йоги, пение мантр, молитва.

Какое у меня расписание садханы?

В 03:30 я просыпаюсь и иду в холодный душ. Надеваю на себя белую одежду, покрываю голову тюрбаном. Завариваю травяной чай или теплую воду с лимоном.

В 04:00 я сажусь на коврик и начинаю чтение священного текста – Джап Джи.

Около 04:30 я приступаю к сету кундалини йоги.

В 05:00 начинаю пение мантр.

К 6:15 я заканчиваю свою садхану и затем возвращаюсь к семье, выхожу на прогулку, пишу книги / заметки / планы на день. Готовлю завтрак, читаю. Для меня это самое ресурсное время в течение дня! Самое красивое время. Я каждый день будто бы заново влюбляюсь в город и людей, которые окружают меня.

Теперь о преимуществах садханы.

Садхана уравновешивает нервную систему, поддерживает здоровье во всем теле и улучшает пищеварение. Я часто замечаю, что, когда моя практика постоянна, я глубже дышу в течение дня. У меня хорошее пищеварение, я чувствую легкость в теле. Когда возникают эмоциональные волны и активируется моя нервная система, я могу оставаться в спокойном состоянии и не реагировать так остро на те или иные внешние раздражители.

Садхана укрепляет тело, разум и душу. Благодаря мантрам, которые мы поем во время садханы, я наполняюсь энергией позитива и радости, я чувствую защиту и уверенность. Не поддаюсь страхам и сомнениям. Я доверяю всему, что со мной происходит, и во всем вижу Божественный опыт.

Мантры – это те же аффирмации, которые напоминают, что Божество существует внутри и вокруг меня. Это такой же опыт, как и все остальные.

Практика дает мне возможность подняться над негативными ощущениями и даже если я погружаюсь в боль и беспорядок, я чувствую себя легче и сильнее. Страдания или сложности, с которыми мы так или иначе сталкиваемся в повседневной жизни, несут меньше заряда, потому что утром, в 04:00 я испытала совершенно другую реальность, которая полна любви, силы и радости.

Я чувствую свой внутренний свет, который является моим самым верным ориентиром.

Я переживаю трудные времена с меньшим сопротивлением, и ситуации решаются намного быстрее и проще.

За годы своей садханы я заметила, как борьба с жизнью и обстоятельствами практически напрочь отходит на задний план, меняется и уходит.

Садхана – инструмент, который объединяет людей. Я уверена, что именно благодаря садхане наше комьюнити объединяется с более крепкой силой. Любовь, которая возникает в результате этой практики, выходит за рамки слов. Люди снова и снова приезжают на практику или подключаются онлайн, затем мы вместе завтракаем, обмениваемся новостями, вдохновляем и мотивируем друг друга, и затем каждый начинает свой новый день. Это очень красиво, и в этом я вижу будущее комьюнити!

Садхана очищает карму – так говорят древние тексты. Потому что садхана – это служение. Богу, себе, миру вокруг.

Благодаря садхане я стала более чистоплотной. Порядок в мыслях сказывается на порядке в доме. Мне нравится делать уборку, очищать пространство при помощи благовоний, зажигать свечи.

С каждой новой практикой я все сильнее и тоньше чувствую свою энергию. И хочется, чтобы эта энергия – светлая и чистая – оставалась во мне как можно дольше, а это возможно только при ежедневной практике.

Мои отношения с близкими, коллегами, да и просто с людьми стали более честными, искренними и добрыми.

Я, как женщина, больше и больше соединяюсь со своей женской энергией. С садханой я начала посещать больше творческих классов, я еще больше полюбила готовить, танцевать, петь.

Садхана научила меня служению. Раньше я бы даже подумать не могла, что смогу мыть полы не в своем доме. Или делать массаж ног любимому мужчине, или служить своим родителям или друзьям.

Садхана усмирила мое эго. Мне больше не хочется быть самой лучшей, первой.

Садхана раскрыла во мне мою миссию и предназначение.

Садхана – мой самый лучший психолог.

…Вдохновила?

Йоги Бхаджан говорил, что наши поступки определяют наш характер. Хотите ли вы раскрыть настоящего себя или вы хотите продолжать жить под давлением ваших реакций? Готовы ли вы взять ответственность за свои мысли, за свое сознание? Именно поэтому во время садханы мы поем мантры. Чтобы разбавить наши мысли мощным кодом, который заложен в мантре. Мы не сопротивляемся сознанию. Мы не берем над ним контроль. Мы освящаем сознание. И именно через этот свет мы соединяемся со своим высшим «Я».

Каждые 72 часа в человеческом теле обновляются клетки. Мы постоянно находимся в движении, в развитии, в обновлении. И только от нас зависит, какое мы выбираем развитие и обновление. И выбираем ли.

11 ноября 1991 года мы перешли в Эпоху Водолея из Эпохи Рыб. Во время Эпохи Рыб люди жили более изолированно друг от друга, думая о собственной жизни, безопасности, мотивации и силе. Раньше было важно то, какими вещи кажутся и выглядят для окружающих, говорил мастер. Люди постоянно носили на себе маски. Часто было так, что внутри и снаружи один и тот же человек может быть как две разные личности. Эпоха Водолея нас объединяет. Уровень сознания людей растет. Маски и желание казаться, а не быть, отступают на второй план. Желание погрузиться в глубину себя совпадает с ситуацией в мире. Наши действия все больше и больше оставляют отпечаток на коллективном сознании. Век Водолея призывает нас развивать духовный стержень, чистоту характера, способность прощать, любить, доверять. Отпускать все эмоции и состояния. Двигаться на огромных скоростях. Служить, расти физически и духовно.

Мастер говорил, что если мы будем продолжать черпать мотивацию и энергию из Века Рыб, то придем к безумию в Веке Водолея. Йоги Бхаджан предвидел это и потому, в 1992 году впервые рассказал о практике садхана. Благодаря этой практике, он говорил, мы сможем пройти трансформацию и пойти в ногу со временем и пространством. Вместо сопротивления времени и переменам мы будем переживать изменения со светом в душе. Нам больше не понадобятся знания в чистом виде, нам нужен опыт и мудрость по прохождению этого опыта.

Йоги Бхаджан завещал 5 сутр (сутра означает «мудрость» Века Водолея):

1) Понимай через сострадание, или ты не поймешь время.

2) Осознай, что другой человек – это ты.

3) Когда время приходит, действуй – и напряжение спадет.

4) Есть путь через любое препятствие.

5) Вибрируй с Космосом, и Космос расчистит твой путь.

Мастер советовал распечатать 5 сутр, а еще лучше написать их своей рукой и во время утренней практики положить их на алтарь.

Глава третья. Что такое мантра?

Слово «мантра» означает «ман» – ум и «тра» – проекция. Проекция ума. Благодаря мантрам мы соединяемся со звуком, с звуковой вибрацией космоса, с бесконечностью. Вместо того чтобы избавлять ум от постоянного «думания», мы изменяем умственный паттерн с помощью мантры. Просто попробуйте. Когда вы постоянно о чем-то думаете, начните слушать, а еще лучше, повторяйте мантру. Можно начать с самой простой «сат нам» или «вахе гуру».

Позитивная аффирмация, она же мантра работает с нашим умом на уровне клеток и атомов в теле, наполняя их светом. «Наад» – это термин, который обозначает сакральное звучание. Мы соединяемся с ним, когда говорим или произносим мантру от нашего сердца и духа. «На» означает «нет», нечто такое, у чего есть лимит, «аад» обозначает бесконечность. Все вместе означает выход за пределы бесконечности. Опыт мантропения дан нам для того, чтобы соединить свое «Я» с бесконечным «Я».

Благодаря инструменту под названием «мантра» мы можем проработать свое эго, перейти со стороны тьмы на сторону света, от расстройства к радости, от ненависти к любви и от разделения к соединению. В 2020 году я провела большое исследование на тему различных мантр и собрала раздел на нашем сайте https://anastasia-belolapenko.ru/mantras.

В данном разделе вы можете выбрать топик, с которым вы хотите поработать, например: здоровье, процветание, род, любовь и т. д., и затем вам откроется список мантр, которые работают с данной темой. В каждом разделе есть подробное описание мантры, текст, перевод и ссылка на музыкальный ресурс для прослушивания.

Во время пения мантр мы часто обращаемся к святым и к учителям. Я хочу коротко рассказать вам о Гуру (в переводе «учитель»). Всего в сикхской традиции были 10 Гуру, каждый Гуру являет собой добродетель:

1. ГУРУ НАНАК (1469–1539) Скромность
2. ГУРУ АНГАД (1504–1552) Послушание

3. ГУРУ АМАР ДАС (1479–1574) Равенство
4. ГУРУ РАМ ДАС (1534–1581) Служение
5. ГУРУ АРДЖАН (1563–1606) Самопожертвование
6. ГУРУ ХАРГОБИНД (1595–1644) Справедливость
7. ГУРУ ХАР РАИ (1630–1661) Милосердие
8. ГУРУ ХАР КРИШН (1656–1664) Чистота
9. ГУРУ ТЕГ БАХАДУР (1621–1675) Спокойствие
10. ГУРУ ГОБИНД СИНГХ (1666–1708) Королевская храбрость

Каждый из десяти Гуру оставил свои тексты, которые сформировались в Духовные (тайные, сокровенные) песнопения Шабд Гуру, воплощенные в Сири Гуру Грантх Сахиб. Они являются ключом к пробуждению самого себя. Когда человек, своими губами, языком и дыханием поет песни просвещенных мастеров, начинается химическая реакция в мозге. Пение перестраивает паттерны нейронной сети так, что в действительности, спустя некоторое время, ученик может воспринимать напрямую то, о чем рассказывали мастера. Тогда и возникает союз между учеником и Гуру.

Часто Йоги Бхаджан учил людей просто «слушать»: «послушай, послушай, что происходит вокруг тебя». И садхана учит нас пребывать в этом состоянии.

На самом деле абсолютно неважно, слышит и понимает ли нас человек во время разговора. Важно, что нас слышит Бог. А он слышит нас всегда. И это и есть та самая внутренняя вибрация в каждом человеке, чистота этого потока. Мысли, которые формируют вибрацию, слова, мантры. Даже тишина имеет свою вибрацию и чаще всего она сильнее слов. В момент, когда мы погружаемся в это глубокое состояние тишины, сунии, наша душа следует за этим состоянием, и в конечном итоге все, о чем бы мы не подумали, начинает осуществляться из чистого потока тишины.

Йоги Бхаджан учил не просто произносить мантры, а четко произносить каждое слово в мантре, ударяя кончиком языка о верхнее небо. В таком случае мы создаем вибрацию, которая стимулирует 84 меридиана, которые находятся на небе внутри рта, стимуляция этих меридианов посылает сообщения в гипоталамус и части головного мозга, отвечающие за нервную систему и щитовидную железу. Это научное объяснение того, почему мы чувствуем эффект после работы с мантрой.

Когда вы начнете ежедневно практиковать кундалини, вы почувствуете изменения практически мгновенно. Мы называем эту практику «кундалини honeymoon», мы влюбляемся в практику с первого взгляда.

Как это работает? Энергия после выполненного упражнения начинает невидимо для вас, но очень ощутимо расходиться по всем энергетическим центрам, чакрам, и тут сразу нужно сказать пару слов о каждом из них.

В кундалини йоге мы говорим о том, что чакр 8, а не 7. Как правило, в мире йоги считаются только 7 чакр. Давайте посмотрим, почему же мы выделяем 8 чакр, итак:

1-я чакра находится у основания позвоночника, отвечает за элемент земли. Самоценность, безопасность, и, наоборот, ощущение одиночества, страха, предательства – качества, которые ей присущи. Когда 1-я чакра в балансе, мы чувствуем свое «заземление», связь с землей, с нашими предками, родом.

2-я чакра находится в области половых органов (низ живота). Отвечает за элемент воды. Креативность, сексуальность, отношения с противоположным полом, наше предназначение в этом мире – качества 2-й чакры.

3-я чакра – пупочный центр. Элемент данной чакры – огонь. Эта чакра, как и предыдущие две, закрывает цепочку нашей самоценности, безопасности, понимания «кто я в мире», связи с предками, ощущение или отсутствие страхов и всех эмоциональных проявлений с низким уровнем вибрации: ревность, требовательность, настороженность. Также, если говорить о

явлениях физиологических, это усвоение и переваривание пищи. Если данный энергетический центр ослаблен, то любое эмоциональное напряжение может проявиться в организме в виде отравления и пищеварительного расстройства, состояния кожи на лице. Когда мы прорабатываем данный центр и укрепляем свой внутренний стержень, то любые физические недомогания, высыпания, аллергии исчезают из жизни.

В технике кундалини йоги одной из основных задач для проработки является переход и трансформация нижнего треугольника (первые три чакры) в верхний треугольник, который начинается в сердечном центре. Исцеляя страх и созидая любовь.

4-я чакра – сердечный центр, элемент чакры – воздух. Это состояние безусловной любви и принятия, доброты и открытости, баланса как главные критерии присутствия в этом центре. И контрастные состояния: привязанность, жадность, когда появляется оценка окружающих, и она начинает беспокоить человека. Нет вопрошания: «А как я себя ощущаю и чувствую?» В данном центре мы начинаем не только говорить «я», появляется «мы». Что я могу сделать для других? Чем мой опыт может быть полезен миру? И садхана – это один из основных инструментов, который позволяет всегда находиться или возвращаться в сердечный центр.

5-я чакра находится в горловом центре и отвечает за элемент эфир. Когда 5-я чакра раскрыта, мы говорим правду. И так как данная чакра находится выше сердечного центра, эта правда вытекает из нашей истины и сути. Когда этот центр ослаблен, мы чувствуем себя неуверенно и неловко, мы зависим от чужого мнения. Мы можем укрепить данный центр благодаря мантре. Так как именно сакральный код мантры, ее священный звук соединяет нас с Божественным началом внутри нас. Мы произносим слова от сердца, открыто, воспевая Божественное проявление внутри и снаружи, и это хороший результат проработки данного центра. Сильный, уверенный, истинный голос. Не всегда мы говорим своим голосом, который идет из «правильного» места.

6-я чакра находится в точке между бровей – третий глаз. Когда мы во время медитации фокусируем свой взгляд в центр межбровья, мы тем самым стимулируем работу шишковидной железы, которая находится в центре черепа. Мастера говорят, когда мы практикуем садхану каждый день, мы раскрываем зону третьего глаза, начинаем видеть невидимое и предугадывать вещи до того, как они случаются. Благодаря этому навыку мы можем контролировать свои эмоции, которые еще не успевают перейти в действия.

7-я чакра находится на макушке, ее также называют коронная чакра. Когда данная чакра разбалансирована, мы испытываем разобщенность с миром, Создателем, Богом. Когда данная чакра активна, мы чувствуем себя и все вокруг себя частью мироздания.

8-я чакра – это наша аура, тонкое поле, энергия вокруг нас. Когда все 7 чакр находятся в балансе, проработаны, энергия циркулирует без каких-либо остановок, и наша аура освещает пространство вокруг нас, делает его притягательным для новых идей, возможностей, людей. В течение дня мы постоянно сталкиваемся с тонкими полями других людей. Вытяните руки по сторонам – это ваша «минимальная» аура. При ежедневной практике садхана ваша аура расширяется. И дальше ее возможности бесконечны. При наличии сильной ауры только при появлении человека в пространстве, мы чувствуем, что в нем что-то начинает меняться. Стоит учителю просто посидеть рядом с вами или приложить к вам палец – процесс исцеления запущен. Так воздействует аура учителя, его ежедневная практика. Вдохновляет, не правда ли?

Каким образом мы можем проработать чакры? Через возрастание энергии кундалини. Как это происходит на уровне физиологии? Здесь стоит подробно рассказать о шишковидной железе. В древних текстах ее называют тысячелепестковым лотосом. Она находится в центре черепа. Когда мы практикуем кундалини йогу, произносим мантры, мы поднимаем энергию через все центры, вверх по позвоночнику. Шишковидная железа начинает вибрировать, и тем самым мы стимулируем 72 звуковых волны «Наад», о которых мы говорили выше. Эта вибрация создает 72.000 мощных импульсов позитивной энергии во всем теле. Учителя говорят,

что, когда такой процесс происходит, лотос тысячелистник выделяет сладкий нектар, очищая чакры всего тела и наполняя нас энергией благословения.

В восточной анатомии шишковидная железа является главным центром. Нервная система, эндокринная система, иммунная система – все приходит в баланс в результате ежедневной практики. Именно поэтому мы чувствуем тот самый «эффект».

Также мы часто говорим о том, что практика кундалини приводит в равновесие 10 тел человека. Да, мы привыкли воспринимать только 1-е тело – физическое. Кундалини йога исцеляет, прорабатывает и направляет все 10 тел, давайте рассмотрим и их:

1-е тело – тело души

Если вы хотите соединиться со своей душой, просто остановитесь. Сделайте глубокий вдох и прислушайтесь к биению вашего сердца. Это сразу же соединит вас с телом души. В этот момент есть только вы: настоящий, чистый, невинный. Когда мы вибрируем от чистой души, мы ничего не боимся. Именно вибрация души приводит нас к нашей реализации, миссии, делу жизни. В процессе работы с 1-м телом мы можем обратиться к первому Гуру – Гуру Нанаку.

В восточной анатомии шишковидная железа является главным центром. Нервная система, эндокринная система, иммунная система – все приходит в баланс в результате ежедневной практики. Именно поэтому мы чувствуем тот самый «эффект».

2-е тело – негативный ум

Это тело отвечает за нашу принадлежность. При включенном негативном уме мы видим каждую «кочку» и препятствие на пути. Когда мы теряемся энергетически, мы начинаем тормозить наше развитие и проваливаемся в негатив. Но негативный ум видит свое истинное предназначение в том, что видит все без прикрас. Это мощный инструмент нашего сознания, которое часто любит что-то приукрасить и сделать из мухи слона. При работе со 2-м телом мы можем обратиться ко второму Гуру – Гуру Ангаду.

3-е тело – позитивный ум

Люди с активным позитивным телом видят во всем хорошее, позитивное, светлое. Даже в сложном опыте они увидят благостный путь. Это тело отвечает за выход за пределы страхов, сомнений и боли. Говорить «да» любому опыту, который происходит в жизни. В процессе работы с 3-м телом мы можем обратиться к третьему Гуру – Гуру Амар Дасу. Тексты гласят, что даже когда Гуру Амар Дас был совсем старым, он вышел в путь, не боясь ночной грозы и ливня, чтобы принести своему учителю Гуру Ангаду свежей воды из реки, которая находилась в 2,5 часах ходьбы! Люди думали, что старик сошел с ума, а на самом деле он был полон служения и любви и нашел для своего учителя самую свежую и чистую воду. Это и есть проявление позитивного ума.

4-е тело – нейтральный ум

Результат или та самая золотая середина между 2-м и 3-м телом. Когда мы выравниваем позитивные и негативные энергии и переходим в нейтральную. Или в ноль. Эта та самая возможность жить в мире, в правде, в гармонии.

В эту точку возможно прийти через сострадание к себе, к ближним, к окружающим. Мы начинаем любить с открытым сердцем и служить людям, планете, миру. При работе с 4-м телом мы можем обратиться к четвертому Гуру – Гуру Рам Дасу. Он прожил свою жизнь в служении, которое было абсолютным. Он помогал людям еще до того, как они просили его об этом. Он прожил свою жизнь в тишине, в прощении, в принятии, в любви, в правде.

5-е тело – физическое тело

Здоровое физическое тело – залог долгой жизни. Физическое тело всегда достаточно явно показывает нам любые дисбалансы на тонком плане. Когда что-то в теле «болит», это не означает, что нужно сразу бежать в аптеку, а означает, что нужно просто обратить на него внимание. Понять, что именно вышло из-под контроля. Таким образом тело говорит с нами на своем языке – когда мы болеем, мы ничего не можем делать физически, мы лежим. Я помню, то до того, как я начала заниматься кундалини, дорассветными медитациями, принимать ежедневно ледяной душ, я постоянно болела. У меня был очень слабый иммунитет, любое прикосновение к коже «чуть-чуть» сильнее обычного оставляло синяки. Благодаря практике, я забыла дорогу в аптеку. Максимум из того, что я применяю, – основы целительной кулинарии. Приправляю специями и травами свою ежедневную жизнь и жизнь моих близких. При работе с 5-м телом мы можем обратиться к пятому Гуру – Гуру Арджану.

6-е тело – нимб

Помните золотой лик на иконах святых? Это и есть нимб. У мужчин он только один: от мочки уха к мочке уха, у женщин есть еще один: от соска к соску. Мастера говорят, что именно нимб связывает наше физическое тело с небесами. Нимб – это наше духовное развитие. Ширина нимба зависит от глубины нашей духовной практики. В процессе работы с 6-м телом мы можем обратиться к шестому Гуру – Гуру Харгобинду. У него был очень ревнивый дядя, который хотел, чтобы его сын стал следующим Гуру. Дядя причинил много неприятностей Гуру Харгобинду в течение всей его жизни. Все эти ситуации он воспринимал с радостью и с улыбкой. Мантра «Я есть, я есть» – всегда поддерживала его на пути, где ничего не могло остановить его. Он был очень трудолюбивый, честный и верный своему слову и миссии человек.

7-е тело – аура

Аура – это электромагнитное поле вокруг вас, которое выстраивается благодаря медитации и вашей проекции. При сильной и прокачанной ауре мы можем нейтрализовать любой негатив и даже создать вокруг себя поле целительной энергии. Со слабой аурой мы подвержены любым энергетическим трансформациям вокруг нас. Наше настроение меняется с такой же скоростью, как меняется энергетическое поле вокруг. Чтобы расширить и укрепить ауру, нужно больше медитировать. В процессе работы с 7-м телом мы можем обратиться к седьмому Гуру – Гуру Хар Раи. Он служит ярким примером наличия и наработки сильной ауры. Никто не мог причинить ему вред. Сильная аура сразу же останавливала этот помысел. У него была прекрасная вибрация, и Вселенная служила ему своей красотой и величием!

8-е тело – прана

Мы дышим и получаем праническую энергию. Жизненную силу внутри нас. Прана приносит в нашу жизнь радость, смелость, состояние приподнятости. Когда мы соединяемся с нашей пранической энергией, бесконечным ресурсом, мы находим энергию и силы на все! Самое простое, как можно увеличить эту силу – через праническое дыхание, через пранаяму.

В процессе работе с 8-м телом мы можем обратиться к восьмому Гуру – Гуру Хар Кришн. Будучи семилетним ребенком, Гуру исцелял сотни людей энергией праны в его руках. У всех нас есть праническая энергия и задача каждого человека ее активизировать.

9-е тело – тонкое тело

Благодаря тонкому телу мы можем видеть невидимое, познавать непознанное, влиять на серьезные события в жизни. Человек с раскрытым тонким телом может зайти в комнату полную людей, почувствовыать энергию поля и своими вибрациями гармонизировать и привести людей в состояние покоя. Жизнь людей проходит так, как будто бы они уже знают обо всех происходящих событиях во время медитации, как будто бы они видели и чувствовали их во время медитации, как будто бы они знают, как им лучше всего себя вести во время медитации. Жизнь превращается в легкий и непосредственный поток. Для перехода в это поле нужно научиться погружению в очень глубокое медитативное состояние. В процессе работы с 9-м телом мы можем обратиться к девятому Гуру – Гуру Тег Бахадуру.

10-е тело – сияющее тело

Десятое тело отвечает за наше осознанное объединение со всем, что нас окружает. Где я – часть Вселенной. Сияющее тело сияет изнутри. Людям приятно находиться с человеком, у которого 10-е тело раскрыто. После встречи с ним они будто бы наполняются энергией света и радости. В процессе работы с 10-м телом мы можем обратиться к десятому Гуру – Гуру Гобинд Сингху.

11 тело – воплощение

Завершение нашего пути. Где все десять тел соединены, исцелены и сбалансированы. Божественное состояние, звуковая вибрация. Когда все находится в потоке со Вселенной.

Глава четвертая. Организуем место практики

Это такое место, куда вы будете возвращаться каждый день для соединения со своим «Я». У нас есть место для приготовления еды, для сна, для очищения тела. Пришло время создать место для практики.

Начать нужно с создания алтаря: он может состоять из фотографий и изображений святых, учителей, ваших близких. Я часто привожу с собой предметы из мест силы: камушки, засушенные цветы, прасад[2]. И все кладу на алтарь. Важно, чтобы алтарь всегда был чистым. Шаманы говорят, что на алтарь хорошо ставить стакан с чистой водой и ежедневно его менять. В детстве мы с бабушкой ходили в воскресенье на службу в православную церковь и приносили оттуда просфору, частицу которой помещали на алтарь.

Мы начинаем дорассветную практику в 4 утра. «Амрит Вела» – золотые часы чистого нектара перед восходом солнца, между 4-мя часами и 7-ю часами утра. Йоги Бхаджан говорил, что это самое подходящее время для медитации. В это время ангелы слышат наши молитвы. Только в это время у нас есть возможность очистить наше подсознание. Когда мы не очищаем наше подсознание, в котором скрыты все наши эмоции, страхи… подсознание управляет нашей жизнью, а мы обязаны взять себя в руки.

Во время дорассветной медитации вам может показаться, будто бы вы стали думать еще больше и поток мыслей только усилился. Практика очищает вас на всех уровнях. Старайтесь во время медитации не прописывать в голове бизнес-план, что вы приготовите на завтрак и все ли вы успели. Посвятите это время практике и тогда практика начнет работать на вас!

[2] Пища, приготовленная с любовью к Богу из кошерных продуктов и освященная на алтаре. – примеч. ред.

Основные элементы для домашней практики

Кошка-корова:

1. Примите исходное положение, опираясь на руки и колени, расставив колени на ширине плеч, соприкасаясь пятками, руки прямые.
2. Не сгибайте локти.
3. Вдохните и прогните позвоночник вниз, как будто кто-то сидит на вашей спине.
4. Вытяните шею и голову назад.
5. Затем выдохните и прогните позвоночник вверх, подтянув подбородок к груди.
6. Продолжайте движение ритмично и с мощным вдохом.
7. Постепенно увеличивайте скорость, когда почувствуете, что позвоночник становится более гибким.
8. Вдохните в исходном положении.
9. Выдохните и расслабьтесь.

Для завершения:

1. Сделайте глубокий вдох в позе коровы и задержитесь на 10 секунд.

Выдохните и расслабьтесь.

Йоги Бхаджан говорил, что это самое подходящее время для медитации. В это время ангелы слышат наши молитвы. Только в это время у нас есть возможность очистить наше подсознание.

Медитация против зависимостей:

Сядьте в легкую и простую позу Джаландхар-бандха (шейный замок). Выпрямите позвоночник и убедитесь, что первые шесть нижних позвонков смотрят вперед.

ПОЛОЖЕНИЕ ГЛАЗ: Держите глаза закрытыми и сосредоточьтесь на точке межбровья.

САА-ТАА-НАА-МАА

МУДРА: Сожмите кулаки обеих рук и вытяните большие пальцы прямо. Поместите большие пальцы на виски и найдите углубление, в которое как раз помещаются большие пальцы. Это нижняя передняя часть лобной кости над височно-клиновидным швом. Сомкните задние коренные зубы вместе и держите губы плотно сжатыми. Удерживая зубы плотно прижатыми друг к другу, плотно сожмите коренные зубы, а затем ослабьте давление. Мышца начнет ритмичное движение под большими пальцами. Контролируйте ритм массирующими движениями больших пальцев и сильно надавливайте руками.

Тихо вибрируйте пятью первичными звуками Пандж Шабд САА-ТАА НАА-МАА в точке межбровья.

ВРЕМЯ: Продолжайте 5–7 минут. По мере практики время может быть увеличено до 20 минут и в конечном итоге до 31 минуты. Эта медитация является одной из множества медитаций, которые станут хорошо известны медицинскому сообществу будущего. Медитация будет использоваться для облегчения всех видов психических и физических недугов. Но может пройти 500 лет, прежде чем медицинская наука поймет эффекты медитации настолько, чтобы определить и измерить все ее параметры.

Давление, оказываемое большими пальцами, запускает ритмический рефлекторный ток в центральный мозг. Этот ток активирует область мозга непосредственно под стволом шиш-

ковидной железы. Именно из-за дисбаланса в этой области психические и физические зависимости кажутся непреодолимыми.

В современной культуре этот дисбаланс носит пандемический характер. Если мы независимы от курения, еды, алкоголя или наркотиков, то мы подсознательно зависимы от принятия, продвижения, отвержения, эмоциональной любви и т. д. Все это ведет нас к неизлечимым и невротическим моделям поведения.

Дисбаланс в этой области нарушает сияние самой шишковидной железы. Именно это пульсирующее сияние регулирует работу гипофиза. Поскольку гипофиз регулирует остальную систему желез, все тело и разум выходят из равновесия. Эта медитация исправляет проблему. Она отлично подходит для всех, но особенно эффективна для реабилитации при наркозависимости, психических заболеваниях и фобиях.

Лягушка:

Поза Лягушки стимулирует 1-ю и 2-ю чакры и помогает вам принять положение сидя: присядьте на носках, пятки подняты и касаются друг друга, руки между ног, кончики пальцев на полу, голова вверх. Поднимите ягодицы, опустив голову, посмотрите на колени и повторите 26–52 раза. Следуйте с наклоном вперед.

Серабанданда:

1. Начните в позе треугольника, пятки на полу, руки и ноги на расстоянии одной ступни друг от друга. Руки и ноги остаются на месте.

2. Из положения треугольника сделайте вдох, выдох и опустите ТОЛЬКО ПОДБОРОДОК на пол.

3. Вдохните и выдохните в позе кобры, выгнув спину, руки и ноги прямые.

4. Вдохните в позе треугольника, перейдите на НА ПАЛЬЦЫ НОГ, затем выдохните и опуститесь на пятки. Повторить 26 раз. Расслабьтесь в течение 10 минут. Затем повторите еще 26 раз, расслабьтесь еще на 10 минут и повторите еще раз, после чего глубоко расслабьтесь.

КОММЕНТАРИИ: Эта крийя ЛЕЧИТ ЛЮБЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Она открывает клапаны в венах и артериях для полного кровообращения. Она открывает позвонки, позволяя крови течь через все части позвоночника, а затем и во все части тела.

ВЫ – ВСЕЛЕННАЯ! Если вы не красивы и не изящны, нет ничего красивого или изящного. Это правда, потому что вы – Вселенная, а Вселенная – это вы.

12 октября 1971 г.

Перевод цитат Йоги Бхаджана из архива на тему «садхана», для вдохновения:

Но что обычно вы видите – «едящих» людей, которые приходят к вам на лечение: у них проблема, проблема в жизни двоякая. В жизни всего две проблемы – их называют проблемами рассвета-заката. Как встать на рассвете и как пройти сквозь сумерки – человеческие сложности, которые являются причиной всех болезней, потому что, если ваше тело не подготовлено к рассвету, оно рано или поздно выйдет из строя. Предположим, ваша машина стоит где-то на улице, и вы просто вставляете ключ, заводите ее, включаете передачу и едете, вы ее не прогреваете. Через пару месяцев ваша машина – что есть сталь, металл – откажется работать – а что тогда говорить о вашем теле?

Итак, иногда умственные способности, когда они в унисоне с вами, чрезвычайно сильны. Мы медитируем не потому, что хотим потратить время, мы медитируем, чтобы объединить свой ум и самих себя. Мы не занимаемся садханой, потому что мы ненормальные, глупцы и ничего не понимаем. Мы занимаемся садханой, потому что наша психика, наш дух, наша душа, наше праническое тело и мы являемся единым целым. Мы принимаем холодный душ по утрам и проводим гидротерапию, не потому, что рядом с нами нет крана с горячей водой, а потому, что мы хотим, чтобы во время стресса наша нервная система была на нашей стороне.

Наша живая система основана на нашей силе, а не на нашей слабости. Честно говоря, наши волосы растут до максимальной длины, после чего белок, необходимый организму, используется для поддержания тела, а не для роста волос. У нас есть подмышечные впадины, и я рекомендую вам их массировать. Некоторым это кажется смешным, зачем массировать подмышку? В подмышечной впадине находятся парасимпатическая и симпатическая нервные системы. У того, кто будет массировать подмышки во время принятия холодного душа, в старом возрасте не будут трястись руки, ноги и шея. Есть вещи, которые необходимо делать, чтобы защитить сейчас то, что нам придется защищать завтра. Вот почему медицинские исследования, все тесты и сканирования, которые мы проводили, не могли выяснить, что на самом деле с ней не так. На самом деле боль и болезнь в теле – это недостаток энергии, а боль – это сигнал, мольба тела о помощи. И затем, ступни. 72.000 нервных окончаний располагаются на ступнях.

Во время пробуждения я рекомендую вам делать сет. Не вставая утром с постели должным образом, не растягиваясь, не делая повороты, неправильно открывая глаза, не растягивая как надо тело, не взаимодействуя со своим магнитным полем и духом, то есть, неправильно вставая с кровати, вы можете сделать себе настолько плохо… насколько вы даже не можете себе представить. А если вы проводите вечера в баре, выпивая и забывая о жизни, потому что вам очень одиноко по вечерам – это серьезная проблема. Быть собой после 16:00 – настоящая проблема. И в 4 часа утра быть наедине с собой – та же проблема. Ваша жизнь может меняться с 8 часов до 4 часов. И любой человек, ведущий свою жизнь с 8 утра до 4 вечера не может быть состоявшимся, не может быть успешным. Это уловка ума. Вы видите, как все успешные люди перегружены работой – поздно ночью возвращаются домой, рано утром убегают из дома. Бегают туда-сюда. Их тело под давлением. Многие очень успешные люди в жизни, подавлены физически.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.