Атма Сингх Кхалса, Гурупрем Каур Кхалса

Летние классы с Мастером

Лекции Йоги Бхаджана
из курса «Прикосновение Мастера», 2001

МЕДИТАЦИИ ДЛЯ НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

«Летние классы с Мастером»

(Summer classes with the Master)

Атма Сингх Кхалса, Гурупрем Каур Кхалса
Из Учения Йоги Бхаджана, д.ф.н.

АНГЛОЯЗЫЧНОЕ ИЗДАНИЕ:
Yoga Gems
P.O. Box 530, Santa Cruz, New Mexico 87567
info@yogagems.net

ПЕРВОЕ ИЗДАНИЕ
Teachings of Yogi Bhajan, copyright © 2001 Yogi Bhajan.
Synopses from the teachings of Yogi Bhajan, Ph.D., copyright © 2002 Yoga Gems.

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть воспроизведена или передана в любой форме или каким-либо образом, электронным или механическим, включая фотокопирование, запись или использование любых хранилищ информации и поисковых систем без письменного разрешения авторов, за исключением кратких ознакомительных цитат.

Дизайн и иллюстрации Атма Сингх Кхалса
Фотография Йоги Бхаджана предоставлена организацией «Сикхская Дхарма» (Sikh Dharma)
Видеозаписи Golden Temple Enterprises

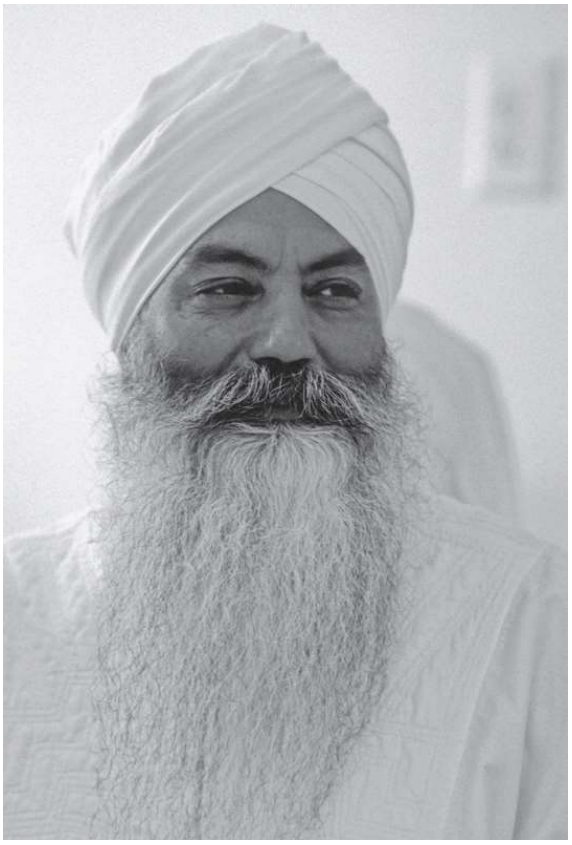
Всегда консультируйтесь с вашим терапевтом перед тем как начать эту или любую другую программу физических упражнений. Содержимое данного издания не является медицинскими рекомендациями. Все преимущества практики Кундалини Йоги исходят из многовековых традиций йоги. Результаты могут отличаться в каждом случае.

РУССКОЯЗЫЧНОЕ ИЗДАНИЕ:
ISBN 978-5-906160-10-2
Перевод на русский язык, подготовка к печати и издание
РОО «Федерация Учителей Кундалини Йоги», 2014
www.yogateachers.ru
В переводе и подготовке текста принимали участие:
Елена Крымская, Марина Алфеева, Ирина Драгунцова, Екатерина Заремба
Подготовка к публикации:
Екатерина Казенас, Валентина Антонова, Надежда Куликова

Kundalini Research Institute

ПЕЧАТЬ ОДОБРЕНИЯ ИНСТИТУТА ИССЛЕДОВАНИЯ КУНДАЛИНИ (KRI)
Данная публикация получила Печать одобрения KRI. Этой Печати удостаивается продукция, проверенная на предмет точности и достоверности фрагментов, содержащих информацию об образе жизни 3HO и Кундалини Йоге школы Йоги Бхаджана®.

О Йоги Бхаджане



Йоги Бхаджан — Мастер Кундалини Йоги и медитации. Он учил, консультировал и вдохновлял людей со всех уголков земного шара, чтобы каждый человек прошёл жизненный путь, реализовав свои высшие качества, и чтобы каждый мог быть здоровым, счастливым и благословенным.

С момента приезда Йоги Бхаджана в Соединённые Штаты Америки в 1969 году он не переставал быть прямолинейным лектором и влиятельным учителем, который открыл Западу сокровищницу мудрости многовековой традиции йоги.

Йоги Бхаджан занимал уникальный духовный пост Сири Сингх Сахиба, т.е. был Главой религиозной и административной власти Сикхской Дхармы в западном полушарии. Он вдохновлял как сикхов, так и людей, не принадлежащих к сикхской традиции, жить согласно наивысшим стандартам духовности, соблюдая обязательства и проявляя сострадание.

Йоги Бхаджан оставил после себя великое духовное наследие, концепцию новой эпохи сознания, эпохи Человека сенсорной системы. Он пришёл в мир не для того, чтобы собирать вокруг себя учеников, а для того, чтобы подготовить учителей завтрашнего дня, которые смогут любить, служить и возвышать человечество.

Лекции

12 июля 2001 г. Характер учителя 6
12 июля 2001 г. Ятра осознания. 8
12 июля 2001 г. Чарди Калаа. Пусть ваш дух возвышается! 13
13 июля 2001 г. С каждым днём вы становитесь старше, чем вчера! 15
13 июля 2001 г. Исследуйте себя. 18
16 июля 2001 г. Отдайте себя Мастеру 21
16 июля 2001 г. Учительство 23
17 июля 2001 г. Танец атома 25
17 июля 2001 г. Подлинная любовь 27
18 июля 2001 г. Кундал – локон волос 29
18 июля 2001 г. Таттвы и гуны 31
19 июля 2001 г. Осознанный сон 32
19 июля 2001 г. Истина и единство 33
20 июля 2001 г. Обязательства учителя 35
20 июля 2001 г. Небесная Коммуникация 38
21 июля 2001 г. Бесконечная энергия 40
23 июля 2001 г. Вопросы и ответы 42
24 июля 2001 г. Хорошая еда для тела, ума и души 48
28 июля 2001 г. Начинайте учить! 51
20 июля 2001 г. Господин Время 53
31 июля 2001 г. Станьте учителем! 55
31 июля 2001 г. Почтительное отношение 57
1 августа 2001 г. «Кулак жизни» 59
2 августа 2001 г. Качества учителя 61
2 августа 2001 г. Цените хорошую сторону! 63

Медитации

Установка учителя *(Affirmation – A Teacher)* 33

Установка на любовь к себе *(Affirmation – Self Love)* 33

Гуру Крийя для получения знания *(Guru Kriya for Direct Knowledge)* 28

Медитация для великолепного процветания *(For Beautiful Prosperity)* 63

Медитация для обретения здоровья и счастья *(For Health and Happiness)* 9

Медитация для установления Истины и единства *(For Truth and Oneness)* 33

Медитация самосовершенствования *(For Self-Improvement)* 56

Наам Наад Крийя *(Naam Naad Kriya)* 60

Медитация: Долой иллюзии, живите в реальности! *(No Imagination—All Reality!)* 21

Проективная медитация *(Projective Meditation)* 26

Избавление от скрытых желаний *(Self-Therapy for Unwanted Inner Desires)* 17

Супан Сукуприт Крийя *(Supan Sucooprit Kriya)* 32

Медитация, позволяющая уйти от судьбы *(To Avoid Fate)* 14

Медитация, чтобы быть в настоящем *(To Be Present)* 7

Медитация для обретения величия *(To Become Great)* 30

Медитация для развития способности исцелять *(To Develop Healing Power)* 24

Медитация для развития способности благословлять *(To Develop Power to Bless)* 36

Медитация для развития Сияющего Тела *(To Develop the Radiant Body)* 58

Медитация, чтобы слышать внутренний голос *(To Hear the Inner Voice)* 40

Медитация для получения знания *(To Reach Knowledge)* 47

Медитация для освобождения от стресса *(To Relief Stress)* 9

Крийя Венеры для решения всех ваших проблем *(Venus Kriya to Solve All Your Problems)* 20

Характер учителя

12 июля 2001 г.

Йог не подвластен влиянию полярностей. Он не становится счастливым оттого, что кто-то хвалит его, и не расстраивается, если его обижают. Йог живёт в состоянии счастья, мира и удовлетворённости. Вашим приоритетом в жизни должно быть качество характера. Вы сможете воспитать в своём ученике силу характера лишь в той мере, в какой обладаете ею сами. Низкосортные учителя и низкосортные ученики делают низкосортные вещи — это пустая трата времени и энергии. Кто кого будет вдохновлять, настраивать и помогать расти? Если ваше прикосновение имеет силу, даже если вы ничего не говорите, люди почувствуют вибрации и влияние.

В следующие 10 лет сенсорная система человека достигнет того уровня, когда шестое чувство станет самым мощным инструментом, а сегодняшние знания окажутся бесполезными. Ни наркотические вещества, ни еда, ни деньги, ни фантазии, ни прочие стимулирующие вещи не смогут удовлетворять ваши потребности. Только благодаря вашей сенсорной системе вы сможете чувствовать себя целостными, наполненными и получать удовольствие от жизни, и никому не нужно будет толкаться, ругаться и жульничать! Вместо того чтобы говорить «я лучше тебя», люди будут говорить «мы равны».

Учитель — не тот, кто говорит цитатами. Некоторые люди произносят заученные фразы, чтобы произвести впечатление, но в жизни нужно не это. Будьте смиренными, милостивыми и щедрыми, проявляйте сострадание. Учитель обучает, используя свой характер, и формирует характер ученика. Учителя, которые эмоционально зависимы, попадают в ловушку внешнего эффекта и престижа. Такие учителя долго не продержатся.

Для чего вы пришли сюда? Вы пришли, чтобы найти себя. Ваша сущность — самое могущественное и самое священное из того, что вам дал Бог в этой бесценной жизни. Больше у вас ничего нет! Ваша сущность, как завёрнутый подарок, — вам хочется открыть его, и как бы далеко вы ни ушли от него, вы чувствуете его аромат и притягательность.

Настало такое время, когда мы можем помочь друг другу в простых вещах, мы можем помочь людям стать лучше. Это потребует от вас глубины и сострадания. Наряду с чувственной и сексуальной связью существует также коммуникационная связь, когда от вас непрерывно исходит сострадание. Люди видят это и чувствуют. Они верят вам и доверяют. Это уровень всеобъемлющей и созидающей любви. Когда вы обращаетесь с людьми сострадательно, они могут и отвернуться от вас, но вы сами остаётесь позитивными и сочувствующими. Даже если случаются неудачи, ваше сострадание неизменно проявляется через слова, взгляды и присутствие, неся исцеление.

Сикхская Дхарма буквально означает «Путь ученика». Путь к своей сущности. Это путь, который ведёт от головы к сердцу. Как только вы сможете пройти его, у вас всё будет, как в сказке. Мир сам придёт к вам, а вы будете смеяться над этим. В вашей жизни появится абсолютно всё, а вы будете улыбаться. У тех, кто наполнен, не так уж много нужд. Когда вы получили наслаждение от обильного обеда, вам хочется отдохнуть, расслабиться. У вас не возникает желания пойти в другой ресторан и есть снова. Именно так действует Кундалини Йога. Это единственная йога, которая не требует, чтобы человек вёл отшельнический образ жизни, он может быть домохозяином. Наконец для человека нашёлся способ быть одновременно семьянином, йогом и источником света для других. Поэтому крийи Кундалини Йоги быстро дают результаты, для их достижения не требуются месяцы и годы тренировок.

В жизни ученика есть два учителя. Один из них — человек, а другой — время. То, чего не может сделать человек, сделает время. Тех, кто не учится у Мастера, научит время. Дайте вашим ученикам возможность порассуждать и пострадать немного. Медленно, постепенно они научатся. Если у них нет достаточной глубины, веры и открытости, чтобы воспринять Учение, то их естественным образом научит время. Никто не сможет избежать действия закона причины и следствия! Мы имеем право стать причиной тех или иных обстоятельств, но мы не вправе избежать их последствий.

Медитация, чтобы быть в настоящем *(Meditation To Be Present)*

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Сожмите правую руку в кулак и поднимите её вверх. Держите руку прямо и совершайте ею небольшие, но быстрые вращательные движения против часовой стрелки. Старайтесь изо всех сил. Чем быстрее вы будете двигать рукой, тем лучшего эффекта достигнете. Продолжайте *3 минуты,* затем поменяйте руки и совершайте то же движение, но по часовой стрелке в течение *1 минуты.* Расслабьтесь.

Ятра* осознания

12 июля 2001 г.

Слово «БОГ» на английском языке состоит из букв G-O-D. Достаточно добавить ещё одну букву O, чтобы получить слово «G-O-O-D», «добрый». Книга «God, Good and Goods» («О Боге, добре и материальных благах») содержит 72 истории, поскольку в человеческом теле 72 тыс. каналов нади. Каждая история соотносится с одним из нади. Если вы имеете понятие о Боге, но не имеете понятия о добре, то вы болван. А материальные вещи — это жизненные блага. Если вы увидите это в историях 72 раза и поймёте, что Бог есть добро, а добро приносит материальные блага, тогда к вам придёт процветание. А иначе чем вы будете делиться?

Во время ятры к Гангу мы остановились в одном ашраме. Все были очень довольны, но когда их разбудили в 3 часа утра и сказали, что нужно зайти в реку, они были в шоке. Кто захочет купаться в 3 часа утра в ледяной воде? Но во время ятры это является частью дисциплины, поэтому я сказал им: «Вы пришли сюда не ради развлечения. Вы пришли, чтобы посмотреть, достаточно ли вы преуспели в терпимости и умении следовать дисциплине. После каждого погружения выходите из воды и тщательно растирайте своё тело. С каждым погружением вода будет становиться всё теплее и теплее по мере того, как ваше тело начнёт бороться с холодом изнутри. Именно так люди, которые совершают омовение в ледяной воде, находят Бога!»

Холодный душ ранним утром — единственный способ открыть капилляры. Когда капилляры открыты, кожа и эндокринная система получают приток свежей крови. После душа разотрите тело полотенцем так, чтобы кожа порозовела, и сядьте, завернувшись в шерстяное одеяло. Циркуляция крови становится полной, принося максимальную пользу вашему организму. 108 погружений — лучшая профилактика простудных заболеваний, а тот, кто уже заболел, благодаря этому станет здоровым.

Так каждый день выживают садху**, которые живут на берегах Ганга. Так выживают люди, совершающие ятру. Вот почему некоторые люди приезжают в Золотой Храм, моют там полы холодной водой, нося ведро за ведром, а затем окунаются в воду и растирают себя досуха, пока тело не покраснеет и не станет здоровым. Эту систему использовали древние йоги, риши*** и мудрецы.

---

* Ятра (в переводе с санскрита «путешествие», «процессия») — термин, которым в индуизме называют паломничество в святые места (такие как места слияния священных рек, святые места, ассоциируемые с «Махабхаратой» и «Рамаяной» и др.).

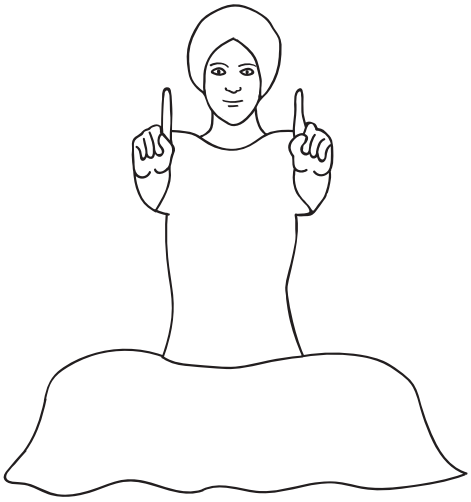
** Са́дху — термин, которым в индуизме и индийской культуре называют аскетов, святых и йогинов, более не стремящихся к осуществлению трёх целей жизни индуизма: камы (чувственных наслаждений), артхи (материального развития) и даже дхармы. Садху полностью посвящает себя достижению мокши (освобождения) через медитацию и познание Бога.

*** Ри́ши (иногда рши; в переводе с санскрита — «провидец», «мудрец») — мудрецы в индуизме, которым боги открыли ведийские гимны.

Медитация для освобождения от стресса *(Meditation to Relief Stress)*

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Поднимите руки в стороны под углом 60 градусов. Ладони смотрят вниз, локти выпрямлены, создавая натяжение в плечах. Разверните грудную клетку и напрягите всё тело так, чтобы чувствовать дрожь от основания позвоночника до шеи. Продолжайте *3 минуты*. Во время последней минуты старайтесь изо всех сил — необходимо приложить максимум усилий и напрячь всё тело! Расслабьтесь.

Когда вы испытываете давление, стресс или какие-то трудности, делайте эту медитацию в течение *3 минут*. Стресс уйдёт, и к вам вернётся состояние свежести и молодости. Вы — это снова вы! Раскрытие грудной клетки, в частности, помогает избежать рака груди. Люди, которые передали нам йогические знания, всю свою жизнь практиковали эти техники, доводя их до совершенства. Когда кто-либо спрашивал, для чего они это делают, они отвечали: «Для вас», — потому что хотели принести пользу будущим поколениям.



Медитация для обретения здоровья и счастья *(Meditation for Health and Happiness)*

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Вытяните руки прямо перед собой на уровне плеч, локти абсолютно прямые. Указательные пальцы вытяните вверх, а все остальные прижмите большим пальцем. Начните быстро вращать руками, совершая небольшие круги (правая рука двигается против часовой, а левая — по часовой стрелке). Смотрите неотрывно на кончики указательных пальцев. Продолжайте *3 минуты*. Последнюю минуту двигайте руками как можно быстрее. Расслабьтесь.

Практикуйте эту медитацию, чтобы быть здоровыми и счастливыми. Счастье — неотъемлемое право каждого человека, и оно придёт к вам, если вы научитесь быть стойкими и уравновешенными.