

Сахаджа Йога

краткое руководство для получивших самореализацию

Как получить самореализацию описано на сайте www.sahajayoga.ru

Что такое самореализация?

В основании позвоночника, в косточке, которая называется Сакрум, находится спящая духовная энергия, известная как Кундалини. Эта энергия была хорошо известна не только духовным учителям древней Индии, но и святым других религий. Не имея возможности пробуждать Кундалини в каждом человеке, эти святые люди лишь описывали Ее. В силу того, что пробуждение Кундалини представлялось в то время очень сложным процессом, люди создавали множество мифов, искажающих суть этой энергии.

Что же происходит при самореализации (пробуждении Кундалини)? Человек более не изолирован от вселенной, не ограничен собственным разумом. Он получает связь с более великим сознанием, с силой, создавшей вселенную.

Пробуждение Кундалини дает множество плюсов. Человек ощущает чувство завершенности, полноты, смысла жизни, понятнее становятся многие духовные и житейские вопросы. После пробуждения Кундалини вы должны сами решить, хотите ли вы исследовать эти новые возможности, или же предпочитаете вести прежнюю жизнь.

«Кундалини – это то, что побуждает вас пойти на величайшее приключение... Это поиск, который делает жизнь пригодной для проживания, и это Кундалини; это божественное побуждение.»

(Карл Густав Юнг)

Пробуждение Кундалини дает возможность духовного развития, само же это развитие осуществляется поддержанием Кундалини в пробужденном состоянии, что достигается посредством несложной медитации.

Кундалини ощущается как прохладный или чуть теплый поток воздуха. Этот поток называется «вибрации» или «чайтанья».

Термин «Самореализация» заимствован из санскрита, где этот процесс называется «Атма сакшат кар». «Атма» — дух, изначальное Я, иногда переводится как «Самость»; «сакшат» — проявление, «есть»; «кар» — связующий глагол «делать».

По мере практики Сахаджа Йоги самореализация становится более полной, балансируя тонкую энергетическую систему. Это дает эмоциональное, физическое и духовное равновесие и развитие.

Что такое Сахаджа Йога

Упоминания о пробуждении Кундалини, (т.е. о самореализации), можно видеть во многих древних священных писаниях всех религий. Но способ, которым записаны большинство великих пророчеств, создает трудности в понимании, о чем же там действительно написано. Ничто не утверждается ясно. Если человек не принял свою самореализацию, это знание божественности может быть неверно истолковано.

«Сахаджа Йога» переводиться как врождённый союз. Дословно — Сахаджа – «рождённый с». Другое значение слова – «спонтанный»

Источники слова «Сахаджа» погребены во тьме времен. С тех пор, как в пятнадцатом веке Кабир начал использовать это слово в своих песнях и стихах на хинди, Сахаджа используется среди мистиков северной Индии, по крайней мере, в течение семи сотен лет и, скорее всего, даже гораздо дольше.

Самое раннее использование отмечено в Санскрите: Деви Сукта; в Варахопанишад пробуждение Кундалини связано с сахаджа-самадхи. Поднятие Кундалини описано Шанкарачарьей в его Саундарьялахари. Сахаджия-буддисты появились в Бенгале в восточной Индии ок. 8 века. Натх-йоги, видимо, появились ок. 10 века в северной Индии. Их главным учителем был Горакх, который широко писал о подъеме Кундалини и обретении сахаджа-состояния.

Тайное знание натхов передавалось от учителя к ученику и также разделялось с другими мистиками, которые были готовы к реализации.

Святая из Индии, Шри Матаджи Нирмала Деви, использовала термин «Сахаджа Йога», чтобы описать Свою Кундалини-йогу:

«Сахаджа Йога подразумевает, что искатель истины (садхака) имеет по рождению право добровольно получить свою Самореализацию (Атма Сакшат Кар). Самореализация или Самопознание, является целью человеческой эволюции, а также всех религий. Это является последним прорывом, который человеку предстоит совершить, и для этого существует совершенный живой механизм, помещающийся в позвоночнике человека и в головном мозгу. Этот механизм устанавливается шаг за шагом на протяжении нашей эволюции. Этот живой механизм срабатывает посредством своей энергии, проявляющейся в парасимпатической и обеих ветвях симпатической нервных систем... Чтобы соединить нас с этой тонкой энергией, которая проникает в каждый атом и молекулу, в человеческих существах существует энергия чистого желания, называемая Кундалини».

Медитация

Медитация в Сахаджа Йоге создана для использования в коллективе, в этом суть Сахаджа Йоги. Дело в том, что массовое пробуждение Кундалини стало возможно благодаря духовным усилиям всего человечества на протяжении тысячелетий, поэтому лучше всего она работает на коллективном уровне. Это не принижает ценность индивидуальных медитаций, но крайне желательно хотя бы раз в неделю медитировать коллективно.

Если в вашем городе нет центра Сахаджа Йоги (проверьте это по адресу www.sahajayoga.ru), постарайтесь найти единомышленников, это принесет вам много радости и усилит ваши медитации. Самое приятное занятие, которым может заниматься самореализованный человек – давать другим самореализацию (т.е. выполнять протокол самореализации вместе с другим человеком перед фотографией Шри Матаджи).

Медитация в Сахаджа Йоге – несложное занятие. Рекомендуется медитировать 1-2 раза в день (утром и вечером), по 10-15 минут. Конечно, нам известно про мудрецов древности, которые медитировали годами, однако не стоит забывать, что их медитация имела целью получение самореализации. Сейчас же, после получения самореализации, Кундалини помогает духовному росту ежесекундно, поэтому медитация не должна быть столь интенсивной.

Медитация - это состояние безмысленного осознания. Когда разум находится в покое, и мы спокойно наблюдаем за состоянием вибраций. Важно отметить, что мы при этом должны оставаться полностью в сознании, различные виды транса не имеют ничего общего с медитацией. Медитация – это не какие-то ментальные или эмоциональные усилия, мы не должны во время медитации что-то делать. Духовным ростом занимается Кундалини, мы лишь наблюдаем за этим процессом и помогаем очищать чакры. Поэтому при длительных медитациях, особенно, когда они проходят вне коллектива других медитирующих, может возникнуть иллюзия, в которой роль нашего разума и усилий может преувеличиваться. А это помешает духовному росту.

Итак, как же происходит медитация в Сахаджа Йоге? Во-первых, для медитации необходима фотография Шри Матаджи. Вы можете либо получить ее в ближайшем центре Сахаджа Йоги, либо распечатать ее из данного документа.

Второе, что необходимо, это место для медитации. Желательно, чтобы во время медитации вас никто не тревожил. Лучше, если вы будете медитировать все время в одном и том же месте. Желательно, чтобы фотография Шри Матаджи находилась на уровне глаз или выше (чтобы не смотреть на фотографию сверху вниз) и чтобы ваши ноги во время сна или других времяпрепровождений не были направлены к фотографии.

Во время медитации необходимо разуться. Помимо того, что этим вы выражаете уважение к учителю, это позволяет лучшим образом очищать свою тонкую энергетическую систему через ноги (где также находятся проекции чакр). Около фотографии Шри Матаджи крайне желательно поставить обычную свечку (справа от фотографии или по центру) и зажечь ее. Во время медитации сидеть нужно удобно. Можно сидеть просто на стуле, можно – «по-турецки» на полу. Если хотите, можете сидеть в позе лотоса, однако это не даст вам каких-то особых преимуществ, при этом может создать определенные неудобства.

Если вы сидите на стуле, ноги не должны быть скрещены. Медитация начинается и заканчивается особыми движениями рук.

1. «Намасте». Это индийское приветствие и выражение уважения. Вы можете видеть его на фотографии Шри Матаджи.
2. «Подъем Кундалини». Это так называемое «механическое движение» позволяет вам обратить свое внимание на Кундалини и психологически подготовиться к медитации. Движения, необходимые для этого, показаны на рисунках в приложении — три раза руки поднимаются вдоль позвоночника и над головой «завязываются узелки» 1, 2 и затем 3 раза.
3. «Бандан». Это движение носит защитный характер, ограждая вашу тонкую энергетическую систему от воздействия извне. Также изображено на рисунке в приложении.



После начала медитации положите руки на колени ладонями вверх и прислушайтесь к ощущениям на пальцах. Каждый палец отвечает за ту или иную чакру. Жжение, онемение, покалывание, жар на пальце говорят о том, что Кундалини очищает соответствующую чакру, и о том, что в этой чакре находится блокировка.

Далее вы можете либо просто посидеть, направив свое внимание в область Сахасрары (область в 5-10 см. над головой), на сердце или на Кундалини (вдоль позвоночника). Либо можно заняться очисткой чакр, помогая в этом Кундалини.

Основных методов чистки чакр несколько, и они очень просты. Вы можете использовать любой, полагаясь на собственную интуицию. Если вы ничего не ощущаете на своих пальцах (что может говорить не об отсутствии проблем, а об отсутствии чувствительности), но хотите почистить чакры, также используйте интуицию.

После получения самореализации ваши руки способны очищать чакры.

Первый, самый простой метод «чистки» — «выветривание». Левая рука при этом направлена к фотографии Шри Матаджи, правой нужно совершать вращательные движения вокруг той или иной чакры по часовой стрелке (как если бы в чакре были часы). После нескольких вращательных движений «сбросьте» энергию рукой в землю. Так можно чистить чакры правого, левого и центрального каналов. Отметим, что у Агии чакры есть передняя и задняя чакра, и чистить нужно соответственно либо лоб, либо затылок (на затылке вращение происходит против часовой стрелки). Сахасрара чакра очищается вращениями по часовой стрелке над головой в плоскости, параллельной полу.

Второй метод – чистка свечой - применим только для левого и центрального каналов, а также для передней и задней Агии. Используйте часть свечи (сантиметров 10-15), зафиксируйте свечку на какой-нибудь подставке (например, крышке от банки) — это будет лучше подсвечника, потому что при вращении воск не сможет капать на пол. Свечкой необходимо совершать вращательные движения вокруг чакры по часовой стрелке, либо движение «восьмеркой» вокруг двух чакр одного канала (необязательно находящихся рядом). Можно также просто держать свечку около чакры. **Нельзя очищать свечкой сердце, если у вас есть сердечные недомогания.**

Также во время медитации можно поставить свечку сзади, у **левой** Свадиштан-чакры (на уровне почек, немного ниже пупка).

ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны с огнем! Свечка должна быть на расстоянии 10-15 см. от одежды. Свечку сзади лучше ставить на еще большем расстоянии. Постарайтесь избегать ношения синтетической одежды.

Третий метод годится для чистки всех чакр целиком. Это очень хороший метод, мы рекомендуем пользоваться им как можно чаще, лучше всего – каждый день. Необходим таз с водой и горсть соли. Вода в тазу должна быть теплой, если у вас больше проблем на левом канале, и прохладной, если на правом.

Налейте воду той температуры, которую сочтете нужной. Посолите воду (примерно горсть соли), поставьте таз на пол перед фотографией, выполните подъем Кундалини и Бандан и опустите в таз ноги (воды должно быть примерно по щиколотку). Руки, как всегда, положите на колени ладонями вверх. Соль будет впитывать негативность с ваших ног (а на ногах находятся проекции чакр). Посидите так минут 10-15 в тишине. После этого необходимо выполнить подъем Кундалини, Бандан, сполоснуть ноги чистой водой и вылить воду в унитаз.



Этот метод особенно хорошо помогает очистить три нижние чакры, его рекомендуется применять в случае недомоганий, болезни, после работы и всегда, когда вы чувствуете себя дискомфортно.

Еще один метод, который бы нам хотелось отметить, заключается в следующем: левая рука направлена к фотографии, правая – к земле. Это позволяет очищать весь левый канал. Правая рука – к фотографии, левая ладонь – вертикально на уровне левого уха, обращена назад – этот метод позволяет очистить правый канал.

Используйте любые из перечисленных выше методов на свое усмотрение. Более подробно о методах вам расскажут в ближайшем центре Сахаджа Йоги.

Пожалуйста, не смущайте окружающих, которые могут относиться скептически к методам Сахаджа Йоги. Не создавайте им проблем и неудобств, это, во-первых, будет дискредитировать Сахаджа Йогу, во-вторых, будет уводить ваше внимание в сторону от медитации.

ВНИМАНИЕ! Хотя Сахаджа Йога способна излечить человека от болезней, если вы применяете какие-либо лекарства или лечитесь под наблюдением врача, не заменяйте медицинское лечение на Сахаджа Йогу. Прием каких-либо лекарств нужно уменьшать постепенно, по мере выздоровления. В случае психических заболеваний заниматься Сахаджа Йогой можно только под наблюдением врача.

Мантры

Мантра – это то, что может произноситься при медитации. Это специфический звук, который имеет непосредственное воздействие на внутреннее существование. Когда реализованная душа (сахаджа йог) произносит мантру, он или она используют духовную энергию для специфических целей, для которых предназначены мантры.

Санскрит образовался на основе движения Кундалини. Кундалини, двигаясь, издает звуки. Эти звуки и были записаны великими святыми. Аналогичным образом и каждая чakra имеет гласные и согласные в количестве имеющихся в ней подсплетений или, можно сказать, лепестков. Все они составляют алфавит санскрита, то есть санскрит был создан священным. ... Святые, услышав все звуки, создали санскрит, представляющий собой энергию Вайкхари (энергию речи). Эта энергия является как бы инструментом. Чтобы заставить этот инструмент работать божественно, вы должны превратить его в мантру.

(Шри Матаджи, 17 октября 1988 г.)

Основная форма мантры следующая:

ОМ ТВАМЕВА САКШАТ
ШРИ [...] САКШАТ
ШРИ АДИ ШАКТИ МАТАДЖИ
ШРИ НИРМАЛА ДЕВИ НАМОО НАМАГА

[...] - имя Божества чакры

Например, для Муладхары чакры:

ОМ ТВАМЕВА САКШАТ
ШРИ ГАНЕША САКШАТ
ШРИ АДИ ШАКТИ МАТАДЖИ
ШРИ НИРМАЛА ДЕВИ НАМОО НАМАГА

ЧАКРА	БОЖЕСТВО ЧАКРЫ
МУЛАДХАРА	ГАНЕША
МУЛАДХАР (место пребывания Кундалини)	ГАУРИ КУНДАЛИНИ
СВАДИСТАН	БРАХМАДЕВА САРАСВАТИ
НАБХИ	ЛАКШМИ ВИШНУ
АНАХАТА	ДЖАГАДАМБА
ВИШУДДХИ	РАДХА КРИШНА
ХАМСА	ХАМСА ЧАКРА СВАМИНИ
АГИЯ	ИИСУС МАРИЯ (передняя и центральная чakra) МАХА ГАНЕША (задняя) МАХАТ АХАМКАРА или БУДДА (область эго) МАХАВИРА (суперэго)
ЛЕВЫЙ КАНАЛ	МАХАКАЛИ БХАЙРАВА
ПРАВЫЙ КАНАЛ	МАХАСАРАСВАТИ ХАНУМАНА
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ	МАХАЛАКШМИ ГАНЕШ

Мантры для Сахасрары

ОМ ТВАМЕВА САКШАТ ШРИ МАХАЛАКШМИ
МАХАСАРАСВАТИ МАХАКАЛИ ТРИГУНАТМИКА
КУНДАЛИНИ САКШАТ ШРИ АДИ ШАКТИ МАТАДЖИ
ШРИ НИРМАЛА ДЕВИ НАМОО НАМАГА

ОМ ТВАМЕВА САКШАТ
ШРИ КАЛЬКИ САКШАТ
ШРИ АДИ ШАКТИ МАТАДЖИ
ШРИ НИРМАЛА ДЕВИ НАМОО НАМАГА

ОТ ТВАМЕВА САКШАТ
ШРИ КАЛЬКИ САКШАТ
ШРИ САХАСРАРА СВАМИНИ МОКША ПРАДАИНИ МАТАДЖИ
ШРИ НИРМАЛА ДЕВИ НАМОО НАМАГА

Утверждения

Существуют два типа мантр: 1) утверждения; 2) хвалебные строфы.

Мы пользуемся ими при различных обстоятельствах. Когда чакра заблокирована, и если обитающее в ней Божество уходит, качества такой чакры не могут поддерживаться без постоянного внимания и подпитки. Утверждение применяется, чтобы привлечь наше внимание обратно к качествам, так, чтобы Божество вернулось и возвратило эти качества, и чтобы они спонтанно стали действовать внутри нас.

Произнося утверждения мы обращаемся к Шри Матаджи, которая является нашим духовным учителем, взявшим на себя все заботы по нашему духовному росту.

Центральный канал

- | | |
|----------------|--|
| 1. МУЛАДХАРА | — Шри Матаджи, сделай меня невинностью. |
| 2. СВАДХИСТАНА | — Шри Матаджи, сделай меня творческим знанием. |
| 3. НАБХИ | — Шри Матаджи, сделай меня удовлетворенным. |
| 3а. ВОЙД | — Шри Матаджи, сделай меня моим собственным Гуру (учителем). |
| 4. СЕРДЦЕ | — Шри Матаджи, сделай меня бесстрашным человеком. |
| 5. ВИШУДДХИ | — Шри Матаджи, сделай меня свидетелем, лишенным привязанностей. Шри Матаджи, сделай меня неотъемлемой частью целого. |
| 5а. ХАМСА | — Шри Матаджи, сделай меня человеком саморегулирующим и проницательным. |
| 6. АГНИЯ | — Шри Матаджи, сделай меня человеком прощающим и самоотверженным. |
| 7. САХАСРАРА | — Шри Матаджи, пожалуйста, дай мне мою самореализацию.
Шри Матаджи, пожалуйста, будь в моей голове.
Шри Матаджи, пожалуйста, укрепи мою самореализацию.
Шри Матаджи, пожалуйста, прими мою полную отдачу на волю Твою и мою искреннюю благодарность за то, что Ты сделала меня сахаджа йогом. |

Левая сторона

- | | |
|----------------|---|
| 1. МУЛАДХАРА | — Шри Матаджи, Твоей милостью я являюсь чистой невинностью ребенка. |
| 2. СВАДХИСТАНА | — Шри Матаджи, Твоей милостью я являюсь чистым знанием (методом, способом действия, техникой) творящего Божества. |
| 3. НАБХИ | — Шри Матаджи, Твоей милостью я удовлетворен.
Шри Матаджи, Твоей милостью я умиротворен
Шри Матаджи, Твоей милостью я — щедрый человек. |

- 3а. **ВОЙД** — Шри Матаджи, я сам себе Гуру?
 Шри Матаджи, Твоей милостью я сам себе Гуру (учитель).
 Шри Матаджи, Твоей милостью, поскольку я — чистое знание, то я сам себе Гуру.
4. **СЕРДЦЕ** — Шри Матаджи, я есть дух?
 Шри Матаджи, Твоей милостью я есть дух.
 Шри Матаджи, Твоей милостью, пожалуйста, прости меня за все мои прегрешения против моего духа.
 Шри Матаджи, Твоей милостью я есть орудие любви Матери.
5. **ВИШУДДХИ** — Шри Матаджи, я невиновен. Поскольку я — дух
 Твоей милостью, разве я могу быть **ВИНОВНЫМ**?
6. **АГНИЯ** — Шри Матаджи, Твоей милостью, пожалуйста, прости меня.
7. **ПРАВАЯ САХАСРАРА (ЛЕВАЯ СТОРОНА)** — Шри Матаджи, Твоей милостью я защищен от всех возникающих преград и я одержу победу над всеми преградами моему восхождению.
- ВСЯ ЛЕВАЯ СТОРОНА** — Шри Матаджи, Твоей милостью я счастлив быть во внимании Святого Духа.

Правая сторона

1. **МУЛАДХАРА** — Шри Матаджи, истинно, Ты сокрушительница всех дьяволов.
2. **СВАДХИСТАНА** — Шри Матаджи, я сам ничего не делаю, Истинно, это Ты действуешь и радуешься.
3. **НАБХИ** — Шри Матаджи, истинно, Ты — королевское достоинство во мне.
 Шри Матаджи, истинно. Ты решаешь мои денежные/семейные проблемы и заботишься о моем благополучии.
- 3а. **ВОЙД** — Шри Матаджи, истинно, Ты мой Гуру (учитель).
4. **СЕРДЦЕ** — Шри Матаджи, истинно. Ты моя ответственность. Шри Матаджи, истинно, Ты — границы хорошего (надлежащего) поведения и благосклонность хорошего отца.
5. **ВИШУДДХИ** — Шри Матаджи, истинно. Ты сладкое выражение (сладость, мягкость, нежность) моих слов и дел.
6. **АГНИЯ** — Шри Матаджи, я прощаю всех и прощаю себя.
 Шри Матаджи, Твоей милостью, пожалуйста, держи меня в своем внимании.
7. **ЛЕВАЯ САХАСРАРА (ПРАВАЯ СТОРОНА)** — Шри Матаджи, истинно Ты — победа над всеми препятствиями на пути моего восхождения.
- ВСЯ ПРАВАЯ СТОРОНА** — Шри Матаджи, истинно, Ты есть Святой Дух. Та кже задайте вопрос Шри Матаджи, относящийся к вашей работе, например, если вы учитель: «Шри Матаджи, Ты ли Учитель всех учителей? Шри Матаджи, истинно. Ты Учитель всех учителей».

Подъем Кундалини и Бандан



Сидеть совсем необязательно так, как показано на рисунке



Левая рука поднимается вдоль позвоночника, правая делает вокруг нее вращательные движения (вокруг каждой чакры)



Левая рука – над головой, правая делает вокруг нее вращательные движения (3 или 7 раз).

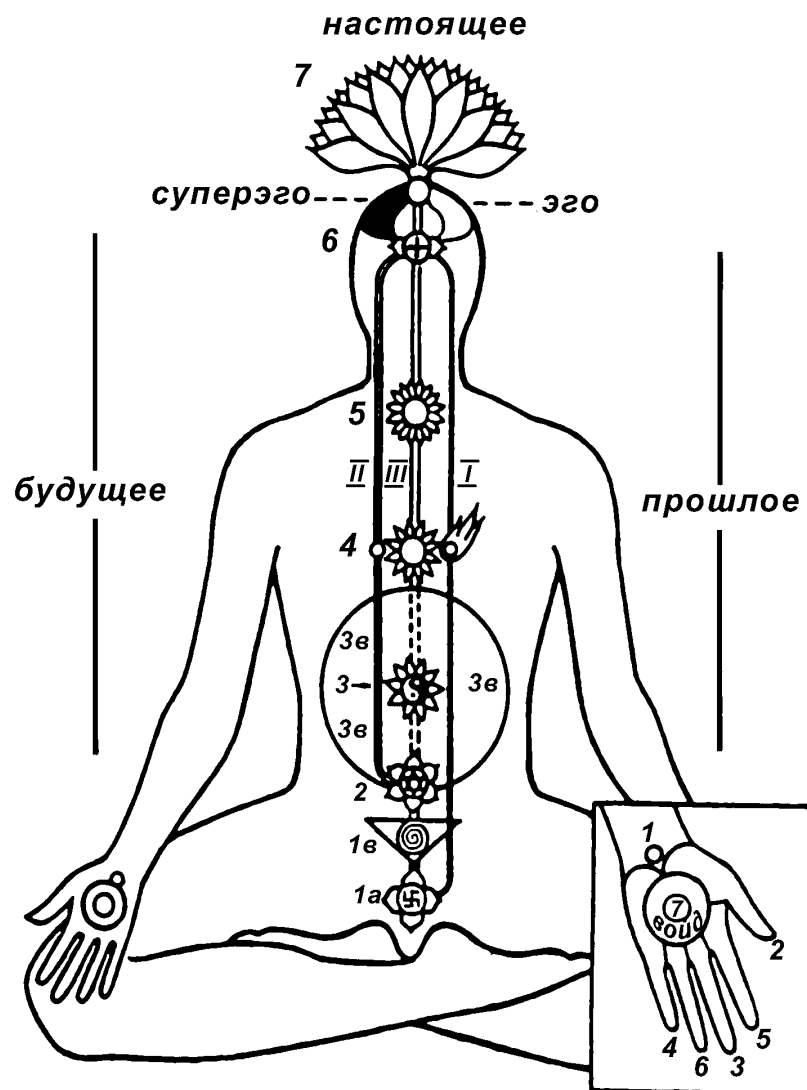


Руки расходятся в сторону.

После «Подъема Кундалини» выполняется «Бандан»:
Правая рука проходит над головой.
Необходимо совершить 7 таких движений.



Чакры и их проекции

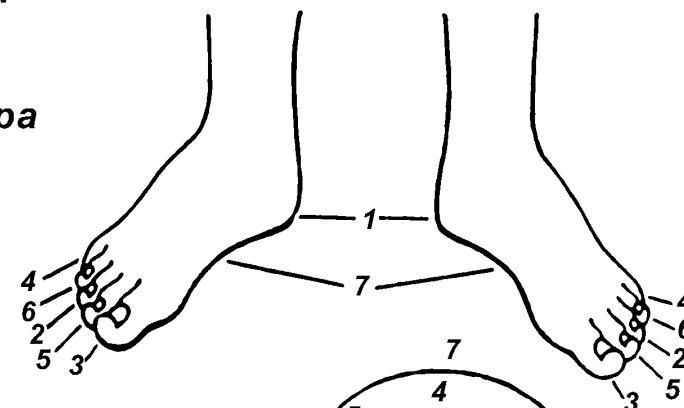
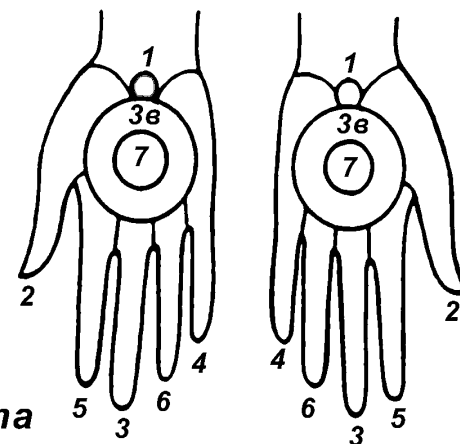


Правая сторона -
отцовская, умственная
и физическая

Левая сторона -
материнская,
эмоции

ЧАКРЫ

- 1а - муладхара
- 1в - кундалини
- 2 - свадхистан
- 3 - набхи
- 3в - вайд
- 4 - сердце-анахата
- 5 - вишудхи
- 5в - хамса
- 6 - агния
- 7 - сахасрара



КАНАЛЫ

- I ИДА: Суперэго,
прошлое
- II ПИНГАЛА: Эго,
будущее
- III СУШУМНА: Эволюция,
настоящее

