



# Абсолютный Баланс

Практическое Руководство  
по Кундалини йоге

# Абсолютный Баланс

## Практическое Руководство по Кундалини йоге

Альманах. Издание второе.

Под общей редакцией Хари Картар Каур и Дхарам Атма Сингха

Книга “Абсолютный Баланс” — это практическое руководство по Кундалини йоге, оно предназначено для вас — тех, кто ищет эффективный способ достижения и поддержания внутреннего баланса, служащего основой для здоровой жизни, гармоничных отношений и раскрытия ваших потенциальных возможностей. Эта книга уникальна, благодаря большому количеству информации и разнообразию видов медитаций и упражнений, описанных Мастером Кундалини йоги Йоги Бхаджаном и его ближайшими учениками.

Книга может быть использована как практическое руководство для студентов, проходящих обучение на Учительских Тренингах по Кундалини йоге, и как неисчерпаемый источник практик — для тех, кто уже преподаёт Кундалини йогу.

Второе издание книги дополнено новыми главами, содержащими описание наиболее эффективных крий и медитаций для достижения абсолютного баланса, а также — теорию и практику Дыхания-Ходьбы, методики, позволяющей эффективно корректировать своё настроение и эмоциональное состояние.

Приведённая в книге информация не предназначена служить заменой рекомендациям врача. Эффекты от применения описанных техник могут быть различными. Пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем приступать к любым новым для вас физическим упражнениям, ишнану или лечению какого-либо недуга посредством приведённых в книге техник.

© Йога Экс-Пресс, 2007

Перевод с англ.: Хари Картар Каур

Вёрстка и оформление: Дхарам Атма Сингх

ББК 75.6

ISBN 978-5-903084-07-4

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие (7)

Для чего современному человеку йога? Яков Маршак (8)

Введение (14)

Глава 1. Пранаяма, наука о Дыхании (17)

Вначале было Слово и Глубокое Дыхание (19)

Простое Естественное Дыхание (21)

Пранаяма (22)

Характеристики дыхания (23)

Частота Дыхания (25)

Долгое Глубокое Дыхание (26)

Задержка Дыхания (30)

Дыхание Огня, или Агни Пранаяма (33)

Попеременное Дыхание через Ноздри (37)

Пропорциональное Дыхание (38)

Пушечное Дыхание (41)

Сегментированное Дыхание (41)

Дыхание Льва (42)

Дыхание со свистом, или Дыхание Клювом (43)

Ситали Пранаяма (43)

Дыхание Ситкари (44)

Дыхание Ватскар (44)

Глава 2. Введение в Кундалини Йогу (45)

Часть 1. Кундалини (47)

Часть 2. Замки, или Бандхи (53)

Махабандха (53)

Джаландхара Бандха (54)

Уддияна Бандха (54)

Мулабандха (55)

Махабандха (56)

Упражнения (56)

Бандхи (56)

Сат крийя (57)

Дозей Шабдад Крийя (59)

Практика для Очищения (60)

### Часть 3. Пупочный Центр (61)

- Крийя Настройки Пупочного Центра (67)
- Дополнительная Настройка Пупочного Центра (69)
- Пупочная Чакра и Медитативные Состояния (73)
- Упражнения для Пупочного Центра (80)
- Высвобождение Пупочной Энергии (82)
- Пупочный Центр и Энергия Выделения (85)
- Набхи Крийя для Пищеварения (90)
- Набхи Крийя (92)
- Преобразование Нижнего Треугольника в Верхний Треугольник (95)
- Очищение через Дыхание и Энергия Пупочного Центра (101)

### Глава 3. Упражнения и Медитации (103)

- Суть Йоги (105)
- Три Медитации для Сердечного Центра (107)
- Медитация Просящего (110)
- Избавление от Мыслей, Которые Вам Не Нравятся (112)
- Медитация для Самоутверждения (113)
- Медитация Сути (116)
- Медитация Изменения (117)
- Медитация для Поиска Истинного Руководства (119)
- Крийя для Видения Внутренней Красоты (121)
- Крийя Улыбающегося Будды (124)
- Медитация для Баланса Окружающей Силы (126)
- Медитация Божественного Щита (127)
- Медитация для Внутреннего и Внешнего Видения (129)
- Личность, Нервы и Восприятие (131)
- Медитация Хунсани: Медитация Белого Лебеда (134)
- Глубокая Медитация в Пространство без Мыслей (136)
- Медитация Творчества с Богом (138)
- Медитация для Восхода Солнца (140)
- Дозей Аштапад Джап (143)
- Махан Джап, или Связный Джап (145)
- Рама Медитация (146)
- Шабад Крийя (148)
- Медитация с Мудрой Карам Шамбави (150)
- Релаксация в Движении (153)
- Медитация для Выхода
  - за Пределы Индивидуального Сознания и Гнева (155)
- Медитация против Депрессии и
  - для Синхронизации Работы Мозга (157)

Две Пранаямы Для Баланса Ментальной Энергии (160)  
Пранаяма Унгали (162)  
Тапа Медитация Радж Йоги (165)  
Две Медитации для Открытия Верхних Центров (168)  
Ва Гуру Крийя (170)  
Ва Гуру Медитация (173)  
Медитация для Вхождения в Состояние Экстаза (174)  
Медитация на Жизненном Потоке Сердца в Бесконечности (175)  
Медитация и Уверенность в Себе (177)

Глава 4. Лечение и Медитации для достижения  
Эмоционального Баланса (181)

Депрессия (183)  
Метод разжигания золотой Печи (187)  
Массаж для Чувства Безопасности и Связи с Землёй (189)  
Две Медитации для Эмоционального Баланса (191)  
Медитация для Обретения Центра (192)  
Медитация для Открытия Третьего Глаза (193)  
Медитация для Центрирования (195)  
Молчаливая Медитация Очищения (197)

Глава 5. Ишнаан, или Наука Гидротерапии (199)

Йоги Бхаджан об Ишнаане (201)  
Исторический экскурс (203)  
Общие правила использования гидротерапии (205)  
Гидротерапия холодной водой (205)  
Холодный душ (208)  
Холодная ванна. Большое охлаждение (213)  
Горячая ванна (215)

Глава 6. Дыхание-Ходьба – Ключ к Балансу (217)

Введение (219)  
Четыре преимущества Дыхания-Ходьбы (222)  
Дыхание-Ходьба и Управление настроением (223)  
Программа Дыхания-Ходьбы для Расслабления и Баланса (224)

Глава 7. Абсолютный баланс (235)

Крийя Абсолютного Баланса (237)

Баланс – каждый день (243)

Медитация для баланса поведения и импульсов (245)

Баланс ума, тела и души (крийя) (246)

Крийя для ментального равновесия (248)

Об авторах (251)

Библиография (253)

"Там где Кундалини, там богатства всего мира и небеса. Там, где пробуждается Кундалини, со всех сторон появляются дары и звучат приветствия. Это самая мощная духовная сила от самого Бога. Это Божья молния".

Йоги Бхаджан

## Предисловие

Йога — это интегральное учение, позволяющее человеку открыть и реализовать весь заложенный в нём от рождения потенциал, другими словами, — пробудить и поднять энергию Кундалини, или соединить своё Я, своё индивидуальное сознание, с Высшим Сознанием. Это можно выразить также фразой: "Достичь Сознания Христа". Именно такой йоге учил Йоги Бхаджан, и мы называем её Кундалини йога школы Йоги Бхаджана.

Предлагаемое вашему вниманию РУКОВОДСТВО содержит информацию о том, что такое Кундалини, и как с помощью Йоги можно достичь Абсолютного Баланса, того состояния, к которому мы все стремимся изначально.

В Руководстве вы найдёте уникальные техники с подробными комментариями. Здесь описываются практики, которые раньше держались в секрете.

Наступает Эпоха Водолея — секретов больше нет!

Добро пожаловать в мир Кундалини!

Йога Экс-Пресс

## Для чего современному человеку йога

Яков Маршак (Гуру Дживан Сингх)

Для чего современному человеку практика йоги? Для того же, для чего делали йогу и древние люди. Чтобы победить Иллюзию — майя. Скинуть покрывало майи.

Майя, наваждение, посягающее на человеческую натуру, начинает отступать уже тогда, когда человек берётся понять её природу: осознаёт, что есть иллюзия. Не снявший покрывало майи проведёт всю жизнь животного в человеческом облике, нисколько не осознавая происходящего с ним.

Какие же иллюзии сегодня актуальны: иначе говоря, какие владеют современным человеком и современным обществом?

Их много. Та, о которой я хотел бы говорить, — это иллюзия того, что некоторые вещи во внешнем мире для нас симпатичны, а другие антипатичны. (Что значит "симпатичны"? В жизни произошло что-то, от чего на душе стало хорошо или просто "полегче". Этот факт симпатичен. И наоборот).

В чём заключена иллюзия?

Иллюзия в том, что наше настроение целиком зависит от "симпатичности" и "антипатичности" окружающего мира. Мир в сознании погружённого в иллюзию человека распадается на две части. Всякий стремится улучшить свой мир. Это естественно. Добиваться этого можно разными путями, что в основном и отличает одного человека от другого. Но человек во власти иллюзии улучшает свой мир единственно верным на его взгляд способом — наполняя среду своего окружения симпатичными ему фактами. И он делает это са-

мым, по его убеждению, верным и действенным способом. Он утешается при помощи развлечения, привычного или нового. Ведь развлечение — действие или вещество, способное очень быстро, а часто и мгновенно, улучшить настроение, "дать приход". Правда, едва прервалось занятие, давшее "приход", прекратилось действие вещества, человек очень быстро снова впадает в тоску и уныние, испытывает настоящую физическую боль. Ему срочно требуется новый глоток радости. Современное общество потребовало для обслуживания иллюзорного существования целую культуру, развивающуюся в активных и даже судорожных поисках новых навыков развлечения. Так создаются внешние условия, заставляющие людей переживать значительное уныние на протяжении всего их существования. Всё больше людей развитого мира становятся настоящими искателями развлечений, развлечения превращаются в патологические пристрастия.

Как это происходит, кратко описать трудно. Но с тех пор, как стало понятно, какие центры мозга человека своей активностью создают ему ощущение настроения, с тех пор, как стала понятна регуляция настроения, стали выясняться законы того, как некоторые развлечения становятся патологическими пристрастиями.

Патологические пристрастия могут быть к веществам, к особым навыкам поведения, быстро и эффективно подстёгивающим настроение. Самые известные примеры поведенческих пристрастий, которые, в конце концов, также, как и наркотики, губят человека, развивая в нём всё более глубокое и всё более постоянное уныние, — пристрастие к азартным играм, сексу... даже любви! Можно упомянуть зависимость от просмотра примитивных телесериалов, от компьютерных игр, длительных телефонных разговоров между женщинами, когда самый момент снятия трубки на другом конце провода вызывает истому удовольствия, а прерванный,

хотя бессмысленный разговор (например, ребёнок пришёл из школы) — раздражение, почти ярость.

Но что более всего меня волнует — это развитие навыков обижания одним человеком других людей, потребность в этом, расширение таких навыков, их изощрённость.

"Человек рождён для радости.

Но коль счастья в жизни нет,

Он творит другому гадости,

Чувством радости согрет".

Так же, как утопающий старается всплыть и глотнуть воздуха, современный человек, пребывающий в унынии, пытается глотнуть глоточек радости, по-всякому обижая ближнего. Этот древний эволюционный навык, присущий человеку, был развит его предками — стайными животными, похожими на современных крыс, от которых и произошли все млекопитающие. Стайные животные всегда прибегают к этому способу восстановления душевного равновесия, будучи из него выведены...

Наша несчастная страна — это действительно империя зла. Всё больше людей искушены в обижании. Это может быть стёб — особый, издевательского тона, стиль разговора. Или интриганство. Семейная ссора из-за потребности во взаимных оскорблениях. Соблазнение. Отнятие имущества. Причинение душевной боли клеветой. Унижение. Физическое насилие. И всему причина — уныние. Уныние — мать пороков. Люди в унынии гневливы, завистливы. Это точно так же, когда тонущий пытается спастись, потапливая другого. Это мир стайных животных. Это поведение животных.

Но существует же другой способ!

Вы что-то имеете, а у другого этого нет. Поделитесь с ним, и вам станет лучше. Христианство потому и завоевало

миллионы человеческих душ, что предъявило человеку новый способ получения удовольствия. И этот способ присущ исключительно существу, чей внутренний мир освещён ровным светом души.

У меня был счастливый опыт знакомства с очень несчастным по тому, как складывалась его судьба, человеком, который был полон внутреннего счастья.

Князь Алексей Николаевич Ховенский. А для меня — дядя Алик. Он был математик, знал несколько десятков языков. Поскольку был дворянин, он не мог поступить в советский университет и должен был учиться сам. Я помню, как он читал мне Гомера и трактовал древнегреческий. Он знал и санскрит, и китайский, учил всё новые и новые языки, занимался йогой. В жизни ему всегда было трудно устроиться. Когда он работал на кафедре математики Казанского Университета, по его поводу было создано партийное собрание (сам он в партии не состоял, конечно). В связи с чем? Дядя Алик переписывался со многими эсперантистами в других странах. Как известно, письма из-за границы всегда вскрывались. И вот один из друзей Алексея Николаевича, эсперантист и по роду занятий орнитолог, спросил его в письме: "Когда к вам прилетает серая кукушка?" Письмо к дяде Алику вовсе не попало: фраза о серой кукушке была сочтена шифровкой. Дяде Алику, как шпиону, предложили в том сознаться на партсобрании. Что он сделал? Он ответил матерной тирадой и уволился.

...Он мне говорил: "Мне так их жалко, им самим так плохо, и они ищут себе избавление".

Человеческую душу можно сильно осчастливить. Этому и служит йога.

Йога — техника того, как совершенствовать систему регуляции настроения с тем, чтобы иметь возможность жить на

всё более верхних этажах шкалы возможных настроений. Эта шкала переживаний простирается от адских мук до райского блаженства.

Цели йоги:

- правда реальной жизни, когда человек плотно, очень интимно ощущает себя в реальности;
- знание причинно-следственных связей окружающего мира;
- блаженство.

Как интересно выстраивается мир внешних факторов по мере того, как человек поднимается от мучений к блаженству! То, что в мучительном состоянии было отвратительно, — на более высоких уровнях радости становится симпатичным. То, к чему тянуло в мучительном состоянии, то, что "грело", — теряет свою актуальность.

(Героиновому наркоману в период ломки даже секс с прежде желанным партнёром отвратителен. Пьянице в состоянии подпития в кайф подраться, и он вполне доволен, если ему ещё и набьют морду. Трезвому это кажется дико).

По мере движения личности снизу вверх: от ада к раю, — словно тень отступает, давая место освещённому пространству. Антипатичный мир рассеивается, и всё новые и новые факты окружающего мира становятся симпатичными.

Я хотел бы сказать ещё вот о чём. Думаю, что это серьёзнейшая проблема человечества. Всё больше людей становятся унылыми от рождения.

В 90-е годы было открыто явление, названное синдромом дефицита удовлетворённости. Человек с таким синдромом, что бы с ним реально хорошего ни происходило в личной жизни, на работе, в жизни его близких, всё равно пребывает в состоянии тоски. Его система доставления удовольствий работает недостаточно удовлетворительно. В этом ви-

новат его генотип, индивидуальная генетика. В книга Дэвида Камингса "Генетическая бомба" (1996 г.) приводятся результаты исследования десятков тысяч людей, уныние которых уже имеет причиной генное нарушение. Последние от поколения к поколению возрастают катастрофически.

Почему? К сожалению, это просто. Такие люди с самого детства обладают отклоняющимися формами поведения и рано начинают половую жизнь. Это необходимо им как лекарство от депрессии. Они раньше и больше рожают детей, чем это делают счастливые люди. ("Здесь нет места той любви, которая давала в былые времена красоту духовного наслаждения. Половые акты доведены... до необходимой физической потребности. Дети от таких родителей рождаются почти как выкидыши". Б.Д. Дандарон, "Чёрная тетрадь"). В прежние времена, в эпоху доиндустриального общества с более жёсткими общественными условиями и меньшими возможностями производства общественного продукта, у них было меньше шансов дать многочисленное потомство. Но сейчас, когда устои общества размыты, а общественного продукта много, рост доли в обществе людей с синдромом дефицита удовлетворённости подобен взрыву. Страшно.

В данной статье я не ставлю перед собой задачу обсудить методы, которыми общество может воспрепятствовать разрушительному процессу. Я хотел только обратить ваше внимание на то, что йога может любому человеку, в том числе и человеку с синдромом дефицита удовлетворённости, причём в любой его степени, дать возможность развить и усовершенствовать всю систему регуляции настроения.

И тогда стать человеком, живущим с большим запасом внутренней радости.

## Введение\*

Данное руководство по Кундалини йоге — особое. Эта книга бесценна, благодаря количеству информации и разнообразию видов медитаций и упражнений, описанных Йоги Бхаджаном, Мастером Кундалини йоги, Йоги Осознания. Издание предназначено для всех заинтересованных в Кундалини йоге учеников. Оно особенно полезно при занятиях в классе. Занятия должны проводиться под руководством инструктора. Данное пособие детально объясняет основы, которые ученики часто пропускают, либо забывают. Оно также включает запись ряда занятий, которые Йоги Бхаджан проводил в период с 1969 по 1975 годы. Если вы серьёзно начнёте практиковать каждую крию или медитацию в течение сорока дней, вам потребуется более четырёх лет, чтобы выполнить все практики!

Это издание посвящено нашему наставнику и учителю, Йоги Бхаджану, которому мы искренне благодарны за открытые возможности практики.

*Мукхия Сингх Сахиб  
Гуручаран Сингх Хальса*

---

\* Опубликованный ниже текст является Введением к книге "Kundalini Meditation manual for intermediate students. A manual for the total balance of the personality", вошедшей в этот альманах [1].