

УДК 233-852.5Й
ББК 86.4
Г95

Guru Jagat

INVINCIBLE LIVING

Copyright © 2017 by Guru Jagat. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperElixir, an imprint of HarperCollins Publishers

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Ann.and.Pen, happy_fox_art, tanyabosyk / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Гуру Джагат.

Г95 Сила йоги. Асаны для повседневной жизни, секреты красоты и гармоничных отношений / Гуру Джагат. — Москва : Эксмо, 2019. — 304 с. — (Йога. Искусство управлять собой).

ISBN 978-5-04-090315-3

Кундалини-йога — это практика, способная преобразить жизнь каждого человека, независимо от его происхождения, возраста и физических возможностей. Эта практичная, увлекательная книга от современного учителя Гуру Джагат охватывает все сферы жизни — духовные и физические практики, а также работу, взаимоотношения. Она показывает, что йогой можно заниматься не только на коврике, но также на работе или в автомобиле.

Книга основана на практике кундалини-йоги школы Йоги Бхаджана, которым он обучал людей на Западе в течение более сорока лет.

**УДК 233-852.5Й
ББК 86.4**

ISBN 978-5-04-090315-3

**© Давыдова Ю., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019**

Эта книга вдохновлена Золотой Цепью учителей, мастеров и художников, которые посвятили свою жизнь, ум, тело и все свое искусство красоте, доброте, состраданию, возвышению человечества. Нет слов, чтобы выразить благодарность великому сокровищу, которое Учителя Йоги Бхаджан и Харидживан Кхалса даровали мне. Пусть эта книга станет маленькой частью дхармического искусства, проявлением бесконечной волны Любви к тому, что было передано мне так легко и щедро.

Бесконечная благодарность моему любимому Джону и дорогим родителям Нэнси, Рэббит и Джеми. Спасибо Клаудии, Либби и удивительной команде «Харпер», равно как и исключительной Шэрон Боуэс. Хармонджот, ты яркая звезда.

Шабадприт и Джулиан, спасибо за ваши открытые и верные сердца. Моя благодарность Шейн и всем поэтам прошлого и настоящего — вы мои братья и сестры. Огромная благодарность людям, которые отдают свое время, деньги и энергию, чтобы поддержать мое служение йоге. Я вам чрезвычайно признательна.

И последнее, эта книга посвящается сообществу «Ра Ма», наполненному потрясающими людьми, перед которыми я преклоняюсь.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
1. <i>Кундалини-йога для всех</i>	19
2. <i>Вы и тело</i>	35
3. <i>Неиссякаемая красота</i>	61
4. <i>Древняя технология самоисцеления</i>	89
5. <i>Полностью свободные от стресса</i>	115
6. <i>Уравновешенные эмоции</i>	135
Полезные советы для сияющей жизни	152
7. <i>Ум</i>	173
8. <i>Нежные отношения</i>	193
9. <i>Секс как наука</i>	221
10. <i>Процветание</i>	237
11. <i>Творчество</i>	255
12. <i>Квантовая судьба</i>	275
Алфавитный указатель	298



ПРЕДИСЛОВИЕ

Я современная женщина, практикующая йогу и медитацию, и во многом — борец за свободу. Я верю, что есть новые виды деятельности, помогающие сражаться за освобождение нашего ума, тела и эмоций от гипнотической пелены средств массовой информации и общекультурной суеты, ведущих к переутомлению или тому, что мы называем «проживать жизнь». Начиная с очень раннего возраста я изучала наследие Великих Мастеров и Учителей, чья жизнь была примером существующих для человечества возможностей. Я выросла в семье, которая была вынуждена бороться за существование, с матерью-одиночкой, пытающейся свести концы с концами. В то же время все мы: моя мать, брат и я — искали сообщество, духовность и творчество за пределами того, что могла предложить нам религия. Я с жадностью задавала вопросы и хваталась за любую возможность углубить свой опыт понимания реальности, найти свое место в мире и усилить свое творческое «Я».

Я была молодой девушкой из рабочего класса и росла в окружении людей, которых можно назвать эгоцентриками:

они беспокоились только о себе, своих страданиях и в конечном счете о своих неврозах. Поэтому, когда я столкнулась с кундалини-йогой, я была потрясена тем, что жизнь человека может строиться на принципах, не связанных с вечной зацикленностью на своем эго. В какой-то момент я дала себе слово, что — вопреки окружающим, под чьим влиянием формировалась моя личность, — я стану примером духовного человека, который глубоко предан практике йоги и не будет начинать свой день, как это делают все, с баночки «Кул-эйда» (напитка, который продается в виде порошка и затем разбавляется водой. — *Примеч. пер.*). Я дала себе слово, что старательно превращу опыт переживания бесконечности в самоочищение, что избавлюсь от самообмана и буду полезна обществу, семье и вообще каждому человеку, с кем бы мне ни довелось встретиться в течение моего трудового дня.

Я встретила с кундалини-йогой в Нью-Йорке. Там и тогда... все коллективное сознание резко сдвинулось с места. Через 20 секунд пребывания в какой-то странной позе, в которой мы двигали руками, я физически испытала, что значит «возвышение» и «ясность сознания». Никакие другие духовные практики, которыми я прежде занималась, даже близко не давали ничего подобного. В них были только разговоры... Годами я интересовалась философией и теориями. Но у меня никогда не было настоящего телесного опыта проживания вещей, о которых в этих теориях говорилось.

В то время я практиковала самые разные виды йоги, тратя на это около двух часов ежедневно, но никогда не испытывала таких сильных ощущений. Так что, конечно же, после случившегося мне захотелось знать больше о кундалини, набраться опыта, и я начала практиковать так много, как только могла. Я поехала увидеться с Мастером этой линии преемственности — Йоги Бхаджаном — в его ашрам в Нью-Мексико. Мастер был еще жив на тот момент, хотя и очень болен. В течение двух лет я имела возможность напрямую перенимать у него опыт

кундалини-йоги и медитаций. Как же быстро, эффективно, просто и глубоко это было! Это держало меня как на крючке, и я жаждала изучать и практиковать еще и еще.

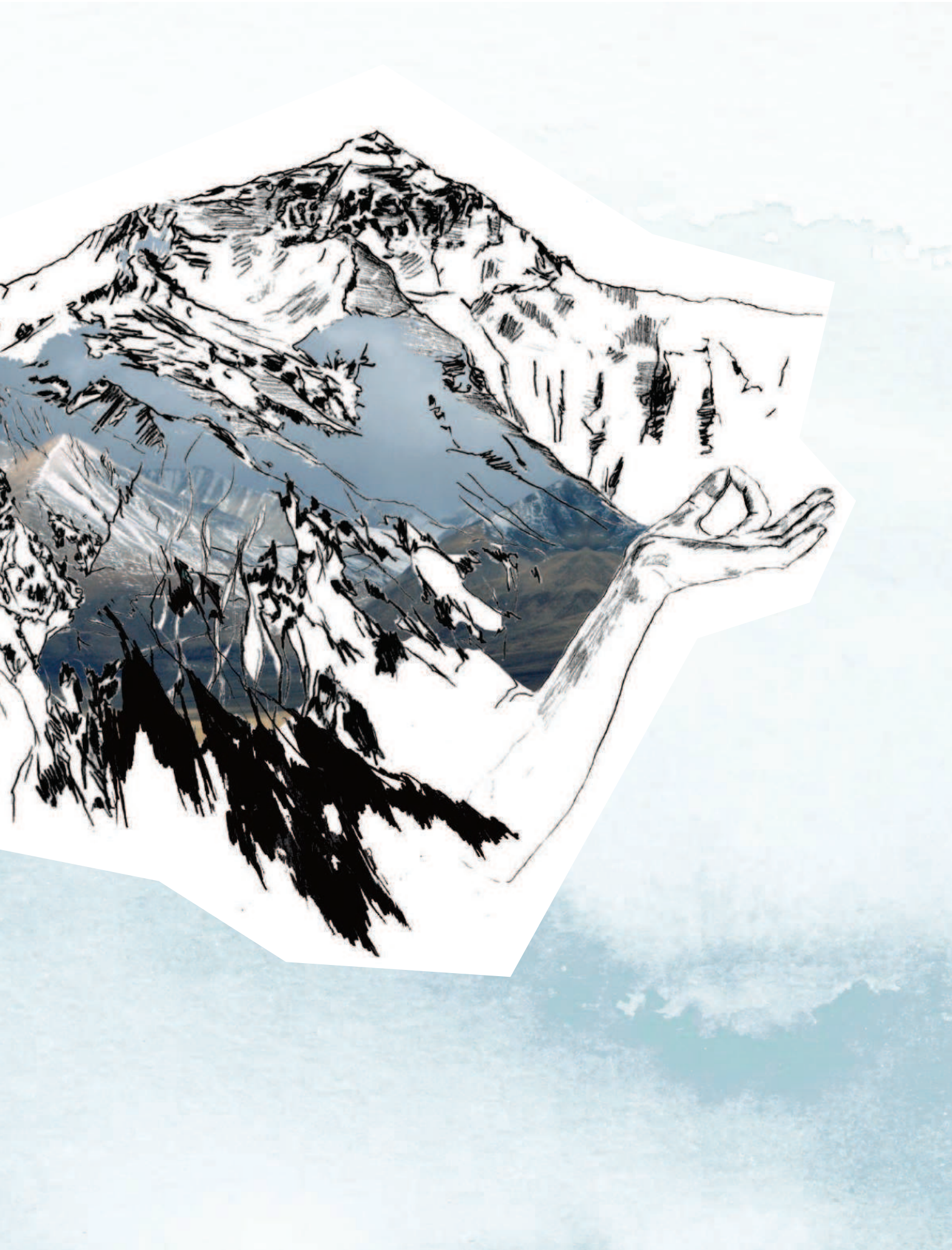
Я была очень молода и на самом деле не понимала, что я делала и зачем. Но у меня было сильное ощущение интуитивной связи с учением, а еще тело, не слишком подготовленное для практик йоги, — все это удерживало меня на пути поисков своего истинного «Я» через мудрые практики и средства кундалини-йоги. После многих лет занятий я поняла, *как* создавать устойчивый и возвышенный опыт, который ведет к глубокому удовлетворению. При этом для меня *способ* является наиболее важной составляющей, так как мы живем в непредсказуемое время. Как утверждал Йоги Бхаджан, в наши дни людям более чем когда-либо необходимо знать, *каким способом* можно быстро и успешно напомнить себе о том, что в жизни, в любви, в отношениях, в работе и в творчестве есть так много мудрости и удовлетворенности — всего того, что все мы жаждем более глубоко прочувствовать на собственном опыте.

В последние 15 лет я наблюдаю за тем, как развивающиеся технологии все в большей степени захватывают внимание людей, высасывают их жизненную силу. Одновременно наши потребности качественно возрастают: мы ищем оздоровления на все более глубоких уровнях, мы ищем способы избавиться от напряжения — быстрые и действенные (и простой коктейль в баре уже не выглядит решением проблемы); возрастает наша чувствительность к энергиям, и мы хотим ощущать свою связь с Землей, планетами, звездами, космосом... Нас переполняет желание найти удовлетворение, которое не будет зависеть от того, сколько мы зарабатываем, кем являемся в обществе или как выглядим.

Это внутреннее давление заставляет людей заглядывать глубже в себя, чтобы испытать что-то большее, чем просто жизнь, застрявшую в цикле: работа — деньги — секс — дети — немного путешествий — пенсия — и в конце болезнь и смерть.



В этой книге я поделюсь с вами моими любимыми практиками йоги, а также расскажу о привычках, которые помогают мне организовать жизнь. Кундалини-йога очень привлекательна тем, что предоставляет широкий спектр техник, соединяющих в себе физическую и эзотерическую составляющую. Попробуйте эти практики, и вы увидите, как много они вам дадут.



Пусть люди увидят, что есть способ жить более полно и вдохновенно, меньше опираясь на страхи и беспокойства. Пусть будут реализованы более глубокие аспекты человеческой жизни, чем выживание сильнейших, войны, конкуренция, деньги, одержимость невротами и страдание.

Есть другой способ. И вам не нужно для этого присоединяться к какой-то религии или окружать себя какими-то атрибутами веры. Вы можете — *прямо сейчас*, за совсем небольшое время — соединиться с глубинным пульсом жизненной силы. Если вы сделаете это, то почувствуете, что что-то внутри вас прояснилось, что вы стали более продуктивными, творческими, мужественными и открытыми. Это основа победоносной жизни, которая в буквальном смысле находится на кончиках ваших пальцев и требует столько же усилий, сколько нужно, чтобы взять в руки смартфон. Со всеми возможностями мира, всей имеющейся информацией, бесконечными вариантами, доступными одним нажатием кнопки, нам всем необходимо что-то, что поможет проходить через все более сложный опыт на планете Земля.

И я скажу вам прямо: я необъективна. Я видела огромное количество людей, которые находились в ужасном умственном, физическом и эмоциональном состоянии и которым уже нечего было ждать от завтрашнего дня, — насколько они изменились! В такие перемены трудно поверить, если не увидеть собственными глазами... Но я видела и поэтому так глубоко убеждена в действенности упражнений йоги и медитаций, которые я предлагаю вам в этой книге.

Мое собственное перевоплощение было столь глубоким, что изо дня в день я продолжаю наслаждаться нескончаемыми вспышками творческих порывов и простой (но такой реальной!) радостью оттого, что живу. Это не значит, что в моей жизни нет взлетов и падений, неудач и успеха. Это лишь значит, что я научилась наслаждаться ими и воспринимать не как препятствия, а как вехи на пути познания себя.

Что так современно в этих древних учениях, так это то, что они могут тронуть каждого, вне зависимости от возраста,

здоровья, места жительства и т. д. Кундалини-йога и медитации могут помочь и тому, кто, обездвиженный, лежит в больничной палате, и тому, кто тренируется как профессиональный спортсмен. Нам оставлено в буквальном смысле 8000 различных методик для того, чтобы направленно соприкоснуться с любым современным вопросом или потребностью, вне зависимости от того, где и кем мы работаем, сколько нам лет и какая у нас физическая подготовка, — кундалини-йога улучшит любую ситуацию.

И только поэтому я посвятила свою жизнь распространению этих методов. Решите ли вы использовать фармацевтику, рекреационные наркотики, покупки в магазинах, секс или что-то еще для того, чтобы избавиться от постоянного всепоглощающего давления на психику, я хочу, чтобы вы знали, что есть другие способы. И они недороги, доступны и требуют совсем немного времени.

Что действительно занимает *много* времени и поглощает энергию, так это привычная попытка избавиться от давления настоящего момента с помощью вещей, которые в конце концов оставляют нас ни с чем. Мы постоянно боимся того, что будет завтра, мы сбегает в фантазии вместо того, чтобы успокоиться на мгновение и получить доступ к врожденной силе человека, которая называется «интуитивный разум». Сейчас проводятся исследования, подтверждающие способность человеческой системы *знать и предвидеть*. Умы тех людей, кто практикует медитацию, со временем в буквальном смысле становятся структурированы иначе, их гипофиз и шишковидная железа функционируют по-особому, и ответ таких людей во время сложных ситуаций значительно отличается от того, как обычно реагирует на стресс большинство людей, не занимающихся медитацией.

На протяжении 5000 лет мыслители, йогины и короли практиковали эту йогу, чтобы скорректировать, направить и усилить волны своего мозга и сбалансировать химический состав элементов тела. Это была закрытая наука. Йоги Бхаджан

сделал эту йогу доступной для всех. И теперь у людей всех слоев общества, вне зависимости от того, к какой религии они принадлежат или насколько физически подготовлены, есть возможность благодаря йоге пройти сквозь лабиринты обстоятельств и ловушки ежедневных недугов.

Я предлагаю вам эту книгу, пришедшую от сердец моих учителей и глубочайшей линии преемственности через мое сердце и практику, чтобы вы могли отправиться в абсолютно уникальное и захватывающее дух путешествие за сокровищами — осознанностью, благородством, достоинством и благодатью. Я предлагаю вам эти упражнения — от самого прикладного до самого эзотерического, от созерцательного до самого динамичного, — чтобы с их помощью вы могли углубить познания, ускорить свою эволюцию и развить творческий потенциал, который прямо сейчас уже пульсирует в вас. Что-то возьмите, а что-то оставьте. Практикуйте, дышите, позвольте себе изучить глубинные составляющие механизма счастья и удовлетворения, которые присущи именно вам.

Я обещаю, что это исследование будет одним из самых ценных даров, которые вы когда-либо преподносили себе, своей семье, своему бизнесу, своему будущему и грядущему этой планеты.

*С любовью и почтением,
Гуру Джагад*

