

# Сахаджа Йога



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ  
НАЧИНАЮЩИХ

## Содержание

Сахаджа Йога	4
Шри Матаджи Нирмала Деви — основатель Сахаджа Йоги	5
Тонкая система и вибрации	6
Проекция чакр	8
Качества чакр	9
Качества каналов	13
Протокол Самореализации	14
Медитация	15
Медитация дома	15
Коллективные программы	16
Подъем Кундалини и бандан	17
Методы очищения тонкой системы	19
Очищение каналов	23
Руководство к совершенству	24

«Вы не можете познать значение вашей жизни до тех пор, пока не соединены с той силой, которая вас создала».

*Шри Матаджи Нирмала Деви*

## Сахаджа Йога

5 мая 1970 года Шри Матаджи Нирмала Деви открыла миру путь духовного восхождения, названный «Сахаджа Йога». Слово «Сахаджа» означает «врожденный», а «Йога» — «союз» нашего истинного «Я» (Духа) со Всепроникающей Божественной Энергией — энергией любви и сострадания, пронизывающей каждый атом Мироздания. Эта энергия, которая делает всю живую работу во Вселенной, известна в индуизме как Парамчайтанья, в исламе — Рух, а в христианстве — Святой Дух. Для установления союза (йоги) в каждом из нас в треугольной косточке сакрум (крестец) находится энергия Кундалини, что в переводе с санскрита означает «свернутая спиралью» (она свернута в 3,5 оборота). Эта потенциальная энергия, заложенная в нас с самого рождения, подобна энергии большого дерева, заложенной в маленьком семени. Пробуждение Кундалини есть росток этого семени, начало пути к полной Самореализации — осознанию человеком своего истинного «Я».

После своего пробуждения Кундалини проходит через систему тонких энергетических центров (чакр) и каналов и достигает чакры Сахасрара, находящейся в области темени, где происходит соединение (йога) со Всепроникающей Энергией. Благодаря этому человек очищается изнутри. Энергия Кундалини приводит его в состояние гармонии с самим собой и окружающим миром. Между людьми устанавливаются новые отношения, основанные на чистоте, сострадании и мудрости. Это позволяет решить не только индивидуальные, но и общественные проблемы.

Шри Матаджи Нирмала Деви пробуждает Кундалини всем искателям истины, которые стремятся к этому. Это наше второе — духовное рождение, обещанное всеми священными писаниями.

Сахаджа Йога является метанаукой, наукой о духовности, подтверждаемой практикой и научными исследованиями и объединяющей истинные знания всех религий мира. Во всех сферах жизни современного человека отмечено благотворное воздействие и высокая эффективность практики Сахаджа Йоги. Уже накоплен определенный опыт по излечению методами Сахаджа Йоги заболеваний, перед которыми бессильна традиционная медицина.

Шри Матаджи Нирмала Деви родилась в полдень 21 марта 1923 года, в день весеннего равноденствия, в Чиндваре — центре Индии, в христианской семье. Родители Шри Матаджи были высокообразованными людьми, отец знал 14 языков, перевел Коран на хинди, мать имела ученую степень по математике.

В детстве Шри Матаджи часто бывала в ашраме Махатмы Ганди, который обнаружил ее необыкновенные способности. После окончания школы, будучи студенткой медицинского колледжа, Шри Матаджи принимала активное участие в движении за независимость Индии. В 1947 году она вышла замуж за г-на Шриваставу, человека незаурядного, в течение 16 лет работавшего Генеральным секретарем Международной Морской Организации при ООН. У них две замужние дочери и четверо внуков.

Путем экспериментальной работы в начале 70-х годов Шри Матаджи создает собственную систему, названную Сахаджа Йога, с помощью которой возможно массовое пробуждение энергии Кундалини. С тех пор Шри Матаджи неустанно работает ради духовного восхождения человечества, давая Самореализацию тысячам искателей истины, распространяя Сахаджа Йогу по всему миру.

За свою миротворческую деятельность Шри Матаджи награждена медалью Мира ООН и является почетным гражданином многих городов мира. В 1997 году Единым Международным Фондом она занесена в список величайших людей планеты.

Сострадание, терпение и любовь, отсутствие финансовой выгоды — это те качества, которые являются доказательством глубины чувств, испытываемых Шри Матаджи к людям. Ее надежда — передать людям опыт Сахаджа Йоги и сделать это открытие доступным для всех. В настоящее время центры Сахаджа Йоги существуют более чем в восьмидесяти странах мира.

В нашем теле существует тонкая энергетическая система, состоящая из семи основных центров (чакр) и трех каналов (нади), рис. 1. Чакры дают энергию, необходимую для нашей физической, психической и духовной деятельности, а каналы обеспечивают циркуляцию этой энергии в организме человека. В физическом теле чакрам соответствуют нервные сплетения, а каналам — парасимпатическая и симпатическая нервные системы. После получения самореализации, мы можем ощущать состояние чакр и каналов непосредственно в том месте, где они находятся, или на их проекциях, расположенных в других частях тела (стр. 11).

Чистые чакры и каналы позволяют Кундалини беспрепятственно подниматься и устанавливать союз (йогу). Когда Кундалини поднимается по центральному каналу Сушумна и достигает чакры Сахасрара, мы начинаем ощущать Всепроникающую Энергию как прохладный ветерок (вибрации) в верхней части головы, на ладонях рук, теле. Все созданное этой энергией обладает вибрациями, которые на тонком уровне дают знания обо всем, что окружает нас. То, что имеет прохладные вибрации — благоприятно.

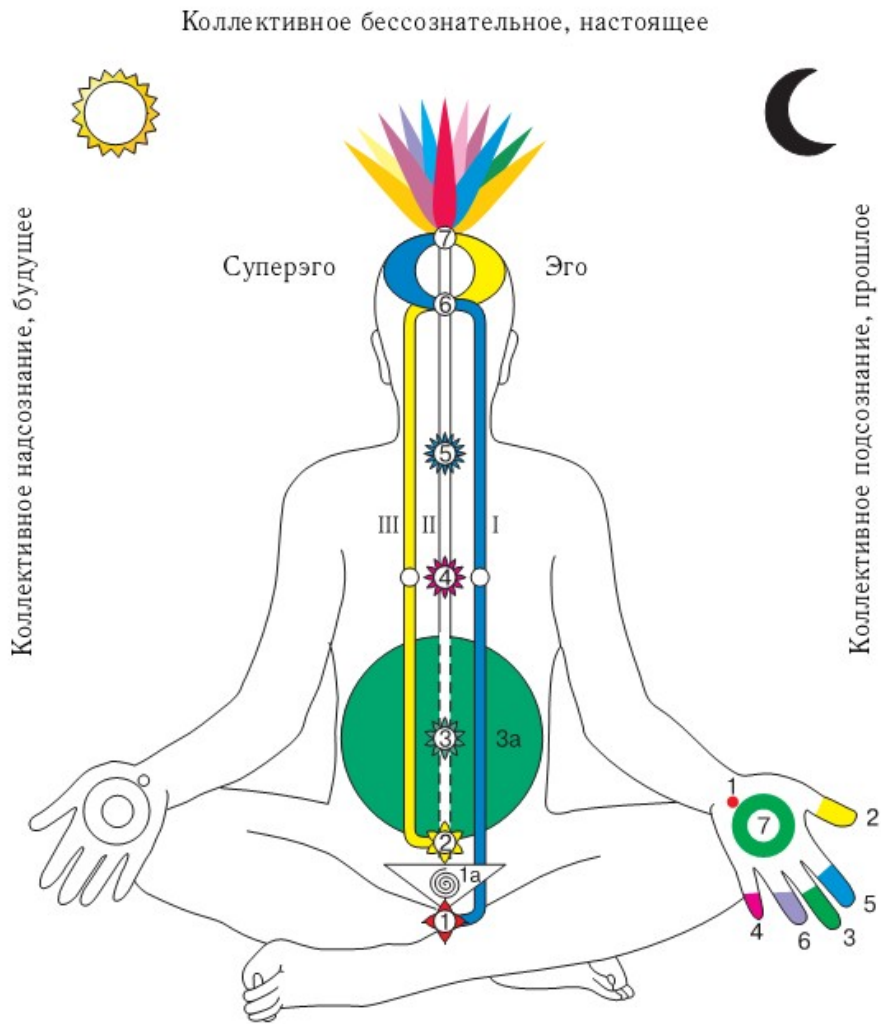


Рис. 1. Схема тонкого тела

## Проекции чакр

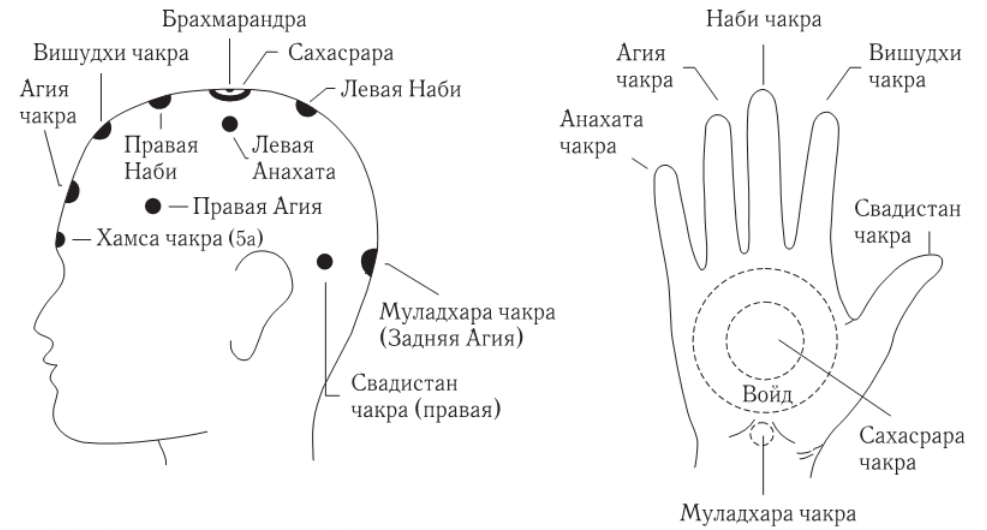


Рис. 2. Проекция чакр на голове и ладонях

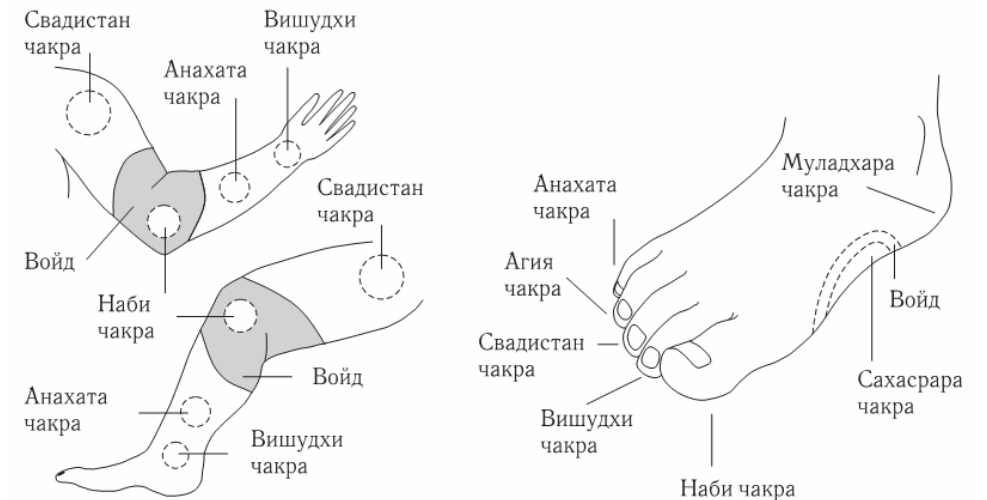


Рис. 3. Проекция чакр на руках и ногах.

## Качества чакр

Каждая чакра и канал несут в себе определенные жизненные принципы (качества), заложенные в них изначально. Соблюдение этих принципов позволяет чакрам и каналам функционировать оптимально, что обеспечивает здоровье и благополучие человека. Нарушение этих принципов приводит к негативным изменениям в чакрах и каналах, которые вызывают сбои в работе того или иного органа человека или психоэмоциональные проблемы.

<u>1. Муладхара чакра</u>	Левая	Центральная	Правая
<b>Божества:</b>	Шри Нирмал Ганеш	Шри Ганеша	Шри Картикея
<b>Качества:</b>	чистота, целомудрие	невинность, мудрость	доблесть, знание

**Расположение:** нижняя часть копчика.

**Контролирует:** органы и функции выделения и воспроизведения.

**Проекция на нервной системе:** тазовое сплетение.

**Проекции на теле:** основания ладоней, пятки, затылок.

**Враги чакры:** похоть во всех ее проявлениях.

<u>1а. Муладхара</u>	Центральная
<b>Божества:</b>	Шри Гаури Кундалини
<b>Качества:</b>	чистота

**Расположение:** Муладхар (треугольная косточка Сакрум).

<u>2. Свадистхан чакра</u>	Левая	Центральная	Правая
<b>Божества:</b>	Шри Нирмала Видья	Шри Брахмадева Сарасвати	Шри Фатима Хазрат Али, Нирмала Читта
<b>Качества:</b>	чистые знания	творчество	чистое внимание, творческое действие

**Расположение:** в позвоночнике на уровне нижней части почек.

**Контролирует:** деятельность почек, нижней части печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки и кишечника, матки.

**Проекция на нервной системе:** аортальное сплетение.

**Проекции на теле:** большие пальцы рук и средние пальцы ног, плечи, икры.

**Враги чакры:** раздражение, нетерпимость, гнев, суетливость, чрезмерное планирование, спиритизм и чёрная магия.

<u>3. Набхи чакра</u>	Левая	Центральная	Правая
<b>Божества:</b>	Шри Груха Лакшми	Шри Лакшми Вишну	Шри Раджа Лакшми, Шри Шеша Лакшмана
<b>Качества:</b>	домашние дела, семейные отношения	питание, щедрость, удовлетворённость	внимание, материальное благополучие, достоинство

**Расположение:** в позвоночнике немного выше пупка.

**Контролирует:** работу желудка, кишечника, верхней части печени.

**Проекция на нервной системе:** солнечное сплетение.

**Проекции на теле:** средние пальцы рук и большие пальцы ног, локти, колени.

**Враги:** жадность, фанатизм, доминирование, алкоголь и наркотики.

<u>3а. Войд</u>	Центральный
<b>Божества:</b>	Шри Ади Гуру Даттатрея
<b>Качества:</b>	принцип Гуру, дхарма, религиозность, праведность, просветлённая (не слепая) вера в Бога

**Расположение:** круг вокруг Наби чакры.

**Контролирует:** деятельность тонкого кишечника.

**Проекция на нервной системе:** разрыв между солнечным сплетением и блуждающим нервом парасимпатической нервной системы

**Проекции на теле:** кольцо вокруг центра ладони и центра стопы.

**Враги чакры:** лжегуру.

<u>4. Анахата чакра</u>	Левая	Центральная	Правая
<b>Божества:</b>	Шри Шива Парвати	Шри Джагадамба, Шри Дурга Мата	Шри Сита Рама
<b>Качества:</b>	чистая любовь, место Матери	безопасность, уверенность	ответственность, место Отца

**Расположение:** в позвоночнике за грудиной.

**Контролирует:** иммунную систему, сердце, легкие, бронхи и сосуды.

**Проекция на нервной системе:** сердечное сплетение.

**Проекции на теле:** мизинцы на руках и ногах, предплечья и голени.

**Враги чакры:** привязанность и страх, пренебрежение духовным, физическая гиперактивность, неуважительные отношения в семье.

<u>5. Вишуддхи чакра</u>	Левая	Центральная	Правая
<b>Божества:</b>	Шри Вишнумаи	Шри Радха Кришна	Шри Яшода, Шри Витхала Рукмини
<b>Качества:</b>	самоуважение, чистые отношения	коллективность, состояние свидетеля, сладкая речь, дипломатичность	уважение к другим

**Расположение:** в позвоночнике на уровне седьмого шейного позвонка.

**Контролирует:** все органы чувств, кроме зрения, щитовидную железу, состояние зубов, полости рта, ушей, носа, чувствительность кожи и движения глаз.

**Проекция на нервной системе:** шейное сплетение.

**Проекция на теле:** указательные пальцы рук и ног, запястья, щиколотки.

**Враги чакры:** зависть, грубая речь, высокомерие, чувство вины, курение и алкоголь.

<u>5а. Хамса чакра</u>	Центральный
<b>Божества:</b>	Шри Хамса Чакра Свами
<b>Качества:</b>	проницательность, интуиция, благоразумие.

**Расположение:** над переносицей.

<u>6. Агния чакра</u>	Левая	Центральная	Правая	Задняя
<b>Божества:</b>	Шри Махавира	Шри Иисус Мария	Шри Будда	Шри Махаганеша, Шри Махабхайрава, Шри Хиранья Гарбха
<b>Качества:</b>	суперэго, образное мышление	прощение, безмысленное осознание, сострадание	эго, логика	

**Расположение:** в головном мозгу на пересечении оптических нервов.

**Контролирует:** деятельность головного мозга, зрение.

**Проекция на нервной системе:** оптическое сплетение.

**Проекция на теле:** безымянные пальцы рук и ног, центр лба, затылок.

**Враги чакры:** непощение, условности, эгоизм, тщеславие.

<u>7. Сахасрара чакра</u>	Центральная
<b>Божества:</b>	Шри Ади Шакти, Шри Матаджи Нирмала Деви, Шри Садашива, Шри Кальки
<b>Качества:</b>	самореализация, коллективное сознание, гармония, единство и целостность, интеграция качеств всех чакр, абсолютная радость

**Расположение:** лимбическая область головного мозга.

**Контролирует:** кору головного мозга.

**Проекция на нервной системе:** лимбическое сплетение.

**Проекция на теле:** центры ладоней и стоп, место «родничка» на темени.

**Враги чакры:** антибожественная деятельность.

## Качества каналов

### Левый канал (Ида нади), лунный.

**Божества:** Шри Махакали, Шри Бхайрава

**Цвет:** Светло-голубой (становится чёрным, когда истощён)

**Температура:** Прохладный (становится ледяным, когда истощён)

**Физический аспект:** Левая симпатическая нервная система

**Качества:** Прошлое, женское начало, желание, память, эвристический ум, образное мышление, эмоции, радость.

### Правый канал (Пингала нади), солнечный.

**Божества:** Шри Махасарасвати, Шри Хануман

**Цвет:** Светло-оранжевый (становится тёмно-красным, когда истощён)

**Температура:** Тёплый (становится горячим, когда истощён)

**Физический аспект:** Правая симпатическая нервная система

**Качества:** Будущее, мужское начало, действие, планирование, интеллект, линейное мышление.

### Центральный канал (Сушумна нади).

**Божества:** Шри Махалакшми, Шри Ганеша.

**Цвет:** Золотой

**Физический аспект:** Парасимпатическая нервная система

**Качества:** Настоящее, эволюция, духовное восхождение, установление связи с Божественностью.

## Протокол Самореализации

Сядьте удобно. Левую руку, символизирующую желание, положите на колено ладонью вверх, по направлению к портрету Шри Матаджи. Правую руку перемещайте по левой стороне тела, как это указано ниже.

Обращение может быть таким: «Мать, ...», или «Шри Матаджи, ...». Когда вы произносите утверждения, делайте все искренне, от всего сердца, не механически.

1. Положите правую руку на сердце. 3 раза задайте вопрос в вашем сердце: «**Мать, я — Дух?**»

2. Положите правую руку в область левого подреберья. Спросите 3 раза: «**Мать, я сам себе учитель?**»

3. Положите правую руку на левый пах. Попросите искренне 6 раз: «**Мать, пожалуйста, дайте мне Чистое Знание.**»

4. Положите правую руку в область левого подреберья. Скажите утвердительно 10 раз: «**Мать, я сам себе учитель.**»

5. Положите правую руку на сердце. Здесь утвердительно, с полной уверенностью скажите 12 раз: «**Мать, я — Дух.**»

6. Положите правую руку на угол между шеей и левым плечом, поверните голову вправо и 16 раз утвердительно, без чувства вины скажите: «**Мать, я ни в чем не виноват.**»

7. Положите правую руку на лоб, плотно прижмите её и наклоните голову вперед. Скажите (неважно сколько раз): «**Мать, я прощаю всех.**» Простите всех искренне, от всего сердца.

8. Положите правую руку на затылок, запрокиньте голову назад. Скажите: «**Мать, пожалуйста, простите меня, если я совершил какие-либо ошибки вольно или невольно.**»

9. Положите правую руку центром ладони на темя, раздвиньте пальцы и оттяните их вверх. Сильно прижав ладонь, вращайте ее вместе с кожей головы 7 раз по часовой стрелке, каждый раз обращаясь с просьбой: «**Мать, пожалуйста, дайте мне Самореализацию.**»

## Медитация

Медитация — основа практики Сахаджа Йоги. Обычно этот термин подразумевает созерцание, размышление, но в Сахаджа Йоге он имеет несравненно большее значение. Это состояние сознания, в котором мы оказываемся спонтанно, когда Кундалини достигает Сахасрара чакры. Во время медитации, когда мы находимся в союзе со Всепроникающей энергией, происходит наш духовный рост, решаются физические, эмоциональные и ментальные проблемы. Это тонкий живой процесс, в ходе которого достигается состояние безмысленного осознания — успокаивается ум, уходят мысли, но при этом мы полностью осознаем себя и окружающий мир. Во время медитации, благодаря пробужденной энергии Кундалини, внимание переходит с внешних объектов на внутреннюю суть — Дух.

Постепенно, с практикой наше внимание становится устойчивее, и мы можем находиться в медитации, продолжая вести обычную повседневную жизнь. К нам приходит понимание того, что пребывание в этом состоянии (йоге), является естественным для человека.

### Медитация дома

При выборе места для медитации руководствуйтесь здравым смыслом, старайтесь никому не мешать, но и у вас должна быть гарантия тишины и покоя во время занятий.

Поставьте портрет Шри Матаджи, зажгите перед ним свечу. Фотография Шри Матаджи является источником вибраций, а пламя свечи имеет силу нейтрализовать негативные энергии. Сядьте удобно на стул, ноги поставьте на пол так, чтобы ступни не касались друг друга, или сядьте на пол. Поднимите Кундалини и сделайте бандан.

Руки положите свободно на колени ладонями вверх. Закройте глаза, направьте ваше внимание на область темени (чакра Сахасрара). Прислушайтесь к вибрациям на ладонях. Нежные прохладные вибрации говорят о том, что Кундалини поднимается беспрепятственно, и ваша тонкая система находится в состоянии баланса.

Иногда бывает, что сразу после получения Самореализации вибрации не чувствуются отчетливо — не стоит беспокоиться. Это означает, что в тонкой системе имеются некоторые проблемы, и Кундалини работает над их устранением.

Если вы ощущаете тепло или покалывания на ладонях, это указывает на проблемы в чакрах или каналах. В этом случае следует привести тонкую систему в порядок. Для этого перед медитацией можно повторить протокол Самореализации, произнести утверждения для чакр, очистить каналы, принять в течение 10-15 минут соленую ванночку для ног (см. раздел «Методы очистки тонкой системы»).

Когда Кундалини пересекает Агия чакру, вы спонтанно входите в состояние безмысленного осознания — медитацию. Именно в этом состоянии внутренней тишины и покоя осуществляется йога — союз со Всепроникающей энергией. Если мысли продолжают беспокоить вас, постарайтесь их остановить. Для этого не надо прилагать усилий, просто наблюдайте, как мысли приходят и уходят. Хорошо в течение некоторого времени смотреть на портрет Шри Матаджи, можно прочесть молитву «Отче наш», сказать несколько раз: «я прощаю». Делайте все искренне, от всего сердца.

Медитировать можно в любое удобное для вас время, но лучше это делать рано утром и вечером перед сном. Продолжительность медитации 10-15 минут. Если соблюдать регулярность, то медитация будет более глубокой и эффективной.

После окончания медитации поблагодарите Шри Матаджи, поднимите Кундалини и сделайте бандан.

После хорошей медитации все складывается удачно, решаются все проблемы, и жизнь приносит наслаждение.

### Коллективные программы

Любая работа выполняется более успешно, когда люди объединяют свои усилия для достижения единой цели. Так и в Сахаджа Йоге, медитация в коллективе глубже и эффективнее, поскольку сидящие рядом люди помогают друг другу. Вы сами можете почувствовать это. Поэтому важным условием роста в Сахаджа Йоге является регулярное посещение коллективных программ. Сахаджа Йога — йога коллективная.



## Подъем Кундалини и бандан

Перед чистками, медитацией и после них сахаджа йоги поднимают свою Кундалини и делают бандан (защиту) для своей тонкой системы:

### Подъем Кундалини

Левую руку, обращенную ладонью к себе, медленно поднимаем от паха (Муладхара) вдоль центрального канала до темени (чакра Сахасрара). Одновременно с этим правой рукой, обращенной ладонью к телу, делаем обороты по часовой стрелке вокруг левой руки. Над теменем вращательным движением кисти правой руки вокруг левой «завязываем» один узел, отводим обе руки в стороны и опускаем вниз. Всего выполняем три таких подъема Кундалини. После второго подъема завязываем два узла, после третьего — три узла (рис.5).

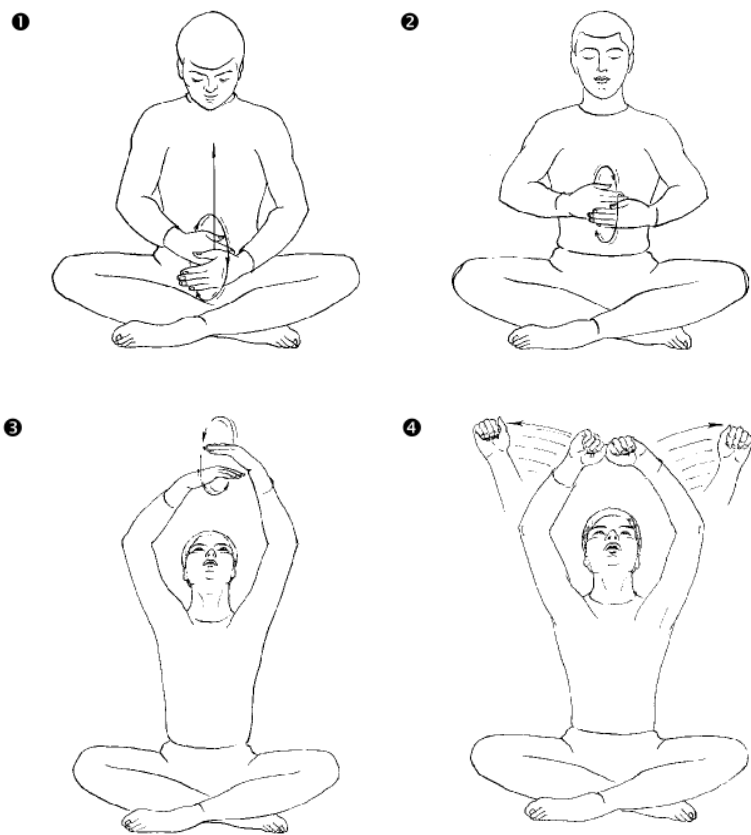


Рис. 4 Подъем Кундалини

### Бандан

Левая рука на колене ладонью вверх. Правой рукой, обращенной ладонью к телу, описываем над собой арку, начиная от левого бедра, вверх, вдоль левой стороны тела, над головой и вниз, вдоль правой стороны, а затем обратно. Всего делается 7 таких двойных арок (рис.6).



Рис. 5. Бандан

## Методы очищения тонкой системы

Блокировки в тонкой системе - результат нашего неправильного образа жизни. Злые мысли, отрицательные эмоции, проявления негативных качеств человека деформируют соответствующие чакры.

Если чакра поражена, то качества, заложенные в ней не проявляются без постоянного внимания и поддержки. В этом случае используются разнообразные способы для очистки чакр и каналов и пробуждения заложенных в них качеств. Наиболее простыми и часто используемыми являются: тазики для ног, чистка вибрациями, чтение мантр и утверждений.

### Тазик для ног (удаление негативности)

Зажгите свечу перед портретом Шри Матаджи. Поднимите Кундалини и сделайте бандан. Сядьте на стул, ноги по щиколотку опустите в заранее приготовленный тазик с комфортной для вас температурой воды, в которой растворены 1-2 столовые ложки соли (рис.4). Руки положите ладонями вверх на колени и попросите Кундалини очистить вас.

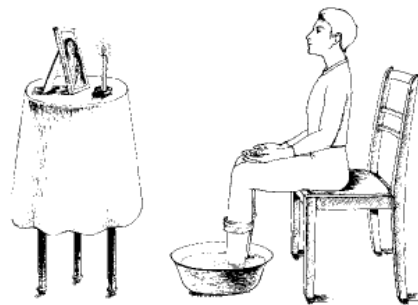


Рис. 6 Тазик для ног

Внимание следует держать в Сахасраре. Через 10-15 минут воду вылейте в туалет, сполосните ноги и тазик чистой водой. Полезно проводить вымачивание ног в природных водоемах.

### Чистка вибрациями.

Если чувствуете, что определённая чакра у Вас заблокирована (например покалывает палец - проекция этой чакры) - положите правую ладонь на эту чакру (левая ладонь лежит открытая) и прочитайте соответствующую этой чакре мантру или утверждение.

**Мантры (хвалебные строфы)** - пробуждают соответствующий Божественный принцип и стимулируют поднятие Кундалини.

Мантры произносятся на санскрите и имеют общую форму:

#### Мантра:

Ом Твामева Сакшат  
Шри .....Сакшат  
Шри Ади Шакти Матаджи  
Шри Нирмала Деви  
Намо Намаха

#### Перевод:

Аминь. Ты есть, истинно  
..... истинно  
Святой Матери Ади Шакти  
Святой Нирмале Деви  
Глубокий поклон

Вместо многоточия называется имя Божества, управляющего чакрой или каналом, которые нужно активизировать (см. Табл. 1).

Для последней чакры - Сахасрары используются три специальные мантры.

### Три мантры для Сахасрары:

Ом Твамева Сакшат

Шри Махалакшми, Махасарасвати,  
Махакали Тригунатмика  
Кундалини Сакшат

Шри Ади Шакти Матаджи

Шри Нирмала Деви  
Намо Намаха

Ом Твамева Сакшат

Шри Кальки Сакшат

Шри Ади Шакти Матаджи

Шри Нирмала Деви  
Намо Намаха

Ом Твамева Сакшат

Шри Кальки Сакшат

Шри Сахасрара Свамани Мокша  
Прадаини Матаджи

Шри Нирмала Деви  
Намо Намаха

Аминь. Ты есть, истинно,

Святая Махалакшми,  
Махасарасвати,  
Махакали, Тригунатмика,  
Кундалини истинно,

Святой Матери Ади Шакти,  
Святой Нирмале Деви,  
Глубокий поклон.

Аминь. Ты есть, истинно,

Святой Кальки истинно.

Святой Матери Ади Шакти,  
Святой Нирмале Деви,  
Глубокий поклон.

Аминь. Ты есть, истинно,

Святой Кальки истинно.

Святой Хозяйке Сахасрары,  
Матери, дающей реализацию,

Святой Нирмале Деви  
Глубокий поклон.

**Утверждения** произносятся на родном языке и обращены к Шри Матаджи.

**ЛЕВЫЙ КАНАЛ:** Шри Матаджи, Твоей милостью я счастлив быть во внимании Святого Духа.

1. МУЛАДХАРА Шри Матаджи, Твоей милостью я являюсь чистой невинностью ребёнка.

2. СВАДИСТАН Шри Матаджи, Твоей милостью я являюсь чистым знанием творящего Божества.

3. НАБХИ Шри Матаджи, Твоей милостью я удовлетворён.  
Шри Матаджи, Твоей милостью я умиротворён..  
Шри Матаджи, Твоей милостью я - щедрый человек..

3а. ВОЙД Шри Матаджи, Твоей милостью я сам себе Гуру.

4. АНАХАТА Шри Матаджи, Твоей милостью я есть Дух..

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. САХАСРАРА Шри Матаджи, Твоей милостью я защищён от всех возникающих преград, и я одержу победу над всеми преградами моему восхождению.

**ПРАВЫЙ КАНАЛ:** Шри Матаджи, истинно, Ты есть Святой Дух.

1. МУЛАДХАРА Шри Матаджи, истинно, Ты сокрушительница всех дьяволов.

2. СВАДИСТАН Шри Матаджи, я сам ничего не делаю. Истинно, Ты та, кто всё делает и наслаждается.

3. НАБХИ Шри Матаджи, истинно, Ты - королевское достоинство во мне, истинно - Ты заботишься о моём благополучии.

3а. ВОЙД Шри Матаджи, истинно, Ты мой Гуру.

4. АНАХАТА Шри Матаджи, истинно, Ты моя ответственность.  
Шри Матаджи, истинно, Ты - границы хорошего поведения и благосклонность хорошего отца.

5. ВИШУДДХИ Шри Матаджи, истинно, Ты - сладкое выражение моих слов и дел.

6. АГНИЯ Шри Матаджи, я прощаю всех и прощаю себя.  
Шри Матаджи, Твоей милостью, пожалуйста, держи меня в Своём внимании..

7. САХАСРАРА Шри Матаджи, истинно, Ты - это победа над всеми препятствиями на пути моего восхождения.

**ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ:**

1. МУЛАДХАРА Шри Матаджи, сделай меня невинностью.

2. СВАДИСТАН Шри Матаджи, сделай меня творческим знанием.

3. НАБХИ Шри Матаджи, сделай меня удовлетворённым.

3а. ВОЙД Шри Матаджи, сделай меня моим собственным Гуру.

4. АНАХАТА Шри Матаджи, сделай меня бесстрашным человеком.

5. ВИШУДДХИ Шри Матаджи, сделай меня свидетелем, лишённым привязанностей.

Шри Матаджи, сделай меня неотъемлемой частью целого.

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.

## Очищение каналов

Когда наши каналы и чакры чисты, тонкая система находится в балансе, то на ладонях обеих рук ощущаются нежные прохладные вибрации одинаковой интенсивности. Если ощущения на ладонях неодинаковы, вы чувствуете тепло или покалывания, необходимо очистить тонкую систему и привести ее в состояние баланса, чтобы медитация была более глубокой и эффективной. При выполнении всех процедур по очистке тонкой энергетической системы внимание старайтесь держать на темени головы (чакра Сахасрара). Длительность выполнения упражнений зависит от ваших ощущений, обычно это 5-10 минут, пока не пойдут легкие прохладные вибрации.

### Очищение левого канала

Если на левой руке вибрации отсутствуют или ощущается тепло или покалывания, то направьте ее ладонью вверх к портрету Шри Матаджи, а правую опустите к земле (рис.2).

### Очищение правого канала

Если на правой руке вибрации отсутствуют или ощущается тепло или покалывания, то направьте ее ладонью вверх к портрету Шри Матаджи, а левую руку, согнутую в локте, поднимите вверх; ладонь обращена назад (рис.3).



Рис.7 Очищение левого канала Рис.8 Очищение правого канала

### Очищение центрального канала

Обе руки ладонями вверх положите на колени и направьте к портрету Шри Матаджи. Также можно держать руки и на уровне сердца.

## Руководство к совершенству

(из 18-й главы Бхагавад Гиты)

Жизнь это вызов - прими его.

Жизнь это дар - прими его.

Жизнь это приключение - отважься на него.

Жизнь это горе - преодолей его.

Жизнь это трагедия - без страха встреть её.

Жизнь это долг - исполни его.

Жизнь это игра - играй её.

Жизнь это тайна - раскрой её.

Жизнь это песня - пой её.

Жизнь это возможность - воспользуйся ею.

Жизнь это путешествие - доведи его до конца.

Жизнь это обещание - выполни его.

Жизнь это любовь - открой её.

Жизнь это красота - хвали её.

Жизнь это истина - осознай её.

Жизнь это борьба - веди её.

Жизнь это загадка - реши её.

Жизнь это цель - достигни её.