

# Сахаджа Йога

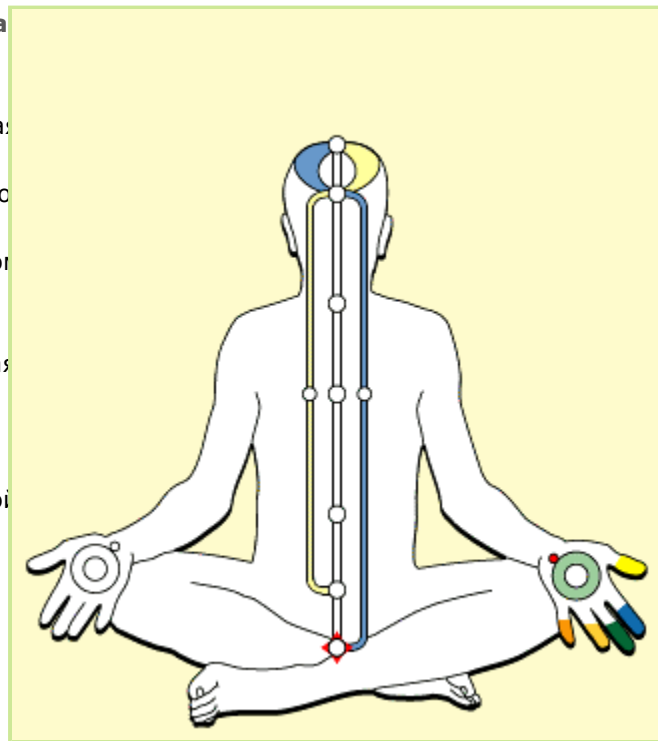
"Снова и снова я прошу вас держать открытым свой ум, как это свойственно учёным. Поскольку то, что я говорю вам, - доказуемо. Как честные люди, человеческие существа должны принять это чудесное открытие о самих себе, ибо оно служит вашему благополучию, благополучию вашей семьи, благополучию вашего общества, благополучию ваших стран и благополучию всего мира."

**Н. Шривастава (Шри Матаджи)**

## Что такое Сахаджа Йога?

**Сахаджа Йога** -

это медитативная практика, осуществляющая прорыв в человеческом сознании и позволяющая достичь следующей ступени в человеческой эволюции. Она создана Шри Матаджи Нирмалой Деви в



1970 и с тех пор распространилась в более чем 90 странах мира, однако, знания, на которых основывается Сахаджа Йога уходят на тысячи лет в прошлое. *Сахаджа* означает "спонтанно", а *Йога* - союз с самим собой, т.е. достижение Самореализации, которая является целью всех духовных традиций.

Знание Сахаджа Йоги очень древнее, но оно всегда было доступно лишь очень немногим, существовало в разрозненном состоянии и, обычно, передавалось непосредственно от гуру к ученику. В прошлом было крайне сложно получить

- [Сахаджа Йога](#)
- [Кундалини](#)
- [Тонкая система](#)
- [САМОРЕАЛИЗАЦИЯ](#)
- [Вибрационное осознание](#)
- [ПРАКТИКА в Сахаджа Йоге](#)
- [Шри Матаджи](#)
- [СиПи Шривастава](#)
- [Координирующие органы](#)
- [Где проходят ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ](#)
- [Цитаты из лекций Шри Матаджи](#)
- [Благодарности и признание в России](#)
- [Выступления, статьи о Сахаджа Йоге](#)
- [Признание за пределами России](#)
- [Опыт Сахаджа йогов](#)
- [Наши книги](#)
- [Наша фотогалерея](#)
- [Каталог сайтов](#)
- [Международный сайт Сахаджа Йоги](#)
- [Электронная газета](#)
- [Библиотека](#)
- [Форум](#)
- [Контакты](#)

Повествование о Сахаджа Йоге в картинках:  
 тематические слайды - это 14 презентаций, 470 слайдов (720\*540)

Воспоминания Сахаджа йогов о Шри Матаджи - устная история Сахаджа Йоги.

Индивидуальные занятия Сахаджа Йогой.

Самореализацию. В современное время Шри Матаджи сделала это знание доступным всем, спонтанная массовая Самореализация стала реальным опытом сотен тысяч людей.

Через медитацию Сахаджа Йоги сознание получает новое измерение, где абсолютная Истина может ощущаться непосредственно нашей центральной нервной системой. И, как результат, наше духовное восхождение совершается абсолютно без усилий, как процесс роста семени в большое дерево. Физический, психический и эмоциональный баланс достигается как побочный эффект восхождения.

### Сахаджа Йога

Некоторые фрагменты из одноименной книги Шри Матаджи.

Медитируя в Сахаджа Йоге, человек осознает, что не является ни телом, ни умом, ни эго, ни предрассудками, ни эмоциями или интеллектом, а чем-то вечным, находящимся в сердце в чистом, неразрушимом состоянии - Духом. Дух - источник истинных знаний, источник мира и радости. Самореализация (второе рождение, сатори, просветление) - наше соединение с нашим Духом, и получить ее, как говорит Шри Матаджи, право каждого человека от рождения.

*"Для всех важно иметь знание о своих корнях. Сахаджа Йога позволяет каждому стать своим собственным Духовным руководителем"* - Шри Матаджи Нирмала Деви.

## Что дает Сахаджа Йога?

- **Развитие человека.**

Практикующий Сахаджа Йогу человек, живя обычной активной жизнью, сам направляет свой духовный рост. Совершенствуются его тело, интеллект, чувства и отношения. Огромная роль в этом процессе принадлежит медитации, которая выполняется в "настоящем" и является полностью контролируемым процессом. Положительное влияние такой медитации подтверждено учеными-психофизиологами, что нашло отражение в материалах нескольких международных конференций. Некоторые из них вы сможете найти на веб-сайте [www.metanauka.ru](http://www.metanauka.ru).

- **Действия, мысли и чувства, соответствующие законам Космоса.**

У человека появляется чувствительность к восприятию всепроникающей космической энергии и понимание её законов. В момент получения истинной информации на ладонях рук

ощущаются прохладные вибрации. Ложная информация (дезинформация) вызывает теплые и даже горячие, колющие вибрации. Человек воспринимает реальность без искажений её амбициями, привычными эмоциями или принятыми в обществе стереотипами. Благодаря способности ощущать вибрации, появляется возможность принимать правильные (порой нестандартные) решения. Это дает чувство защищенности, уверенности, спокойствия и радости.

- **Самоизлечение.**

Используя простые методы, человек получает возможность очищать свои энергетические центры и тем самым

корректировать состояние своих органов и систем (кровеносной, лимфатической и т.д.). У людей, получивших самореализацию, без медикаментов корректируется состав крови, нормализуется обмен веществ, снимается стресс - причина многих сложных заболеваний. Всепроникающие космические вибрации воздействуют на человека на клеточном уровне, восстанавливая его здоровье и возвращая человека в состояние внутреннего природного баланса.

Опыт Сахаджа йогов
<u>Истории и рассказы людей</u> разных городов о том, как повлияла на них Сахаджа Йога.

- **Развитие общества**

Самореализация устраняет в сознании людей все разделения по национальному, религиозному и партийному признакам. Возникает возможность консолидации общества на основе нравственных законов. Общество реализованных людей принципиально отличается от общества нереализованных людей. Сегодня общество учится на своих ошибках под воздействием болезней, стихийных бедствий, экономических кризисов, техногенных катастроф, межнациональных конфликтов и войн. Самореализация дает возможность человеку и коллективам видеть свои ошибки и вовремя их исправлять. Именно это качество обеспечивает обществу устойчивое развитие и постоянный прогресс.

## Как это происходит?

Шри Матаджи Нирмала Деви говорит об этом так.

*"Каждый день мы видим, как прорастают семена, расцветают цветы, созревают плоды, но мы не задумываемся над тем, каким образом это происходит. Существует сила, которая делает всю эту работу - это всепроникающая сила*

*Божественной Любви. Пришло время почувствовать эту силу с помощью инструмента заложенного в нас. Этот инструмент бесполезен, если только он не соединен с основой. Мы не знаем своих возможностей, своей красоты, но, как только соединение с основой установлено, вы будете поражены быстрыми результатами.*

*Вначале, мы должны понять, что это соединение не ментально, т.е. не достигается путем усилий нашего интеллекта. Через религию это соединение не может быть достигнуто, потому что религия - это тоже ментальность. Тем не менее, человеческое сознание может развиваться до более высокого уровня через Сахаджа Йогу, которая не является ментальной проекцией. Это последний шаг в нашей эволюции. Все чего мы достигли в своем развитии будет проявлено через центральную нервную систему."*

Когда плод в утробе матери достигает 2-3 месяцев, поток лучей сознания, излучаемый благодаря всепроникающей Божественной Любви, проходит сквозь мозг, чтобы просветить его. В этот момент у плода первый раз ощущается биение сердца. Форма мозга младенца в утробе матери подобна призме, и поток лучей, падающих на него, преломляется на четыре различных канала, соответствующих четырём аспектам нервной системы.

А именно:

- Симпатическая нервная система - правая сторона.
- Симпатическая нервная система - левая сторона.
- Парасимпатическая нервная система.
- Центральная нервная система (она является выражением нашего осознания, достигнутого в ходе эволюции).

Поток лучей, падающих на родничковую кость (область темени, известная как "талу"), пронзает ее в центре и проходит прямо в продолговатый мозг по позвоночнику - энергетическому каналу Сушумна.

Поток лучей, падающих на боковые стороны призмы,

преломляется и идет в противоположных направлениях, пересекаясь в области мозга. Эти лучи впитываются двумя другими энергетическими каналами, Ида и Пингала, формируя соответственно левую и правую симпатические нервные системы.

#### **Получите свою Самореализацию!**

Вы можете получить самореализацию прямо сейчас, выполнив несложный протокол [описанный здесь](#). Это займет у вас всего несколько минут.

Тонкая энергия проходит через родничковую кость в вершину мозга - Брахмарандру, затем осаждается на своем пути по центральному каналу Сушумна в шести энергетических центрах, чакрах, и, в конечном итоге, располагается, свернувшись в спираль 3,5 оборота, в треугольной крестцовой косточке в основании позвоночника. На физическом уровне тонкая энергия канала Сушумна, проходящего в спинном мозге, проявляется как парасимпатическая нервная система. Энергетические центры, чакры, находятся внутри спинного и головного мозга и на физическом уровне выражены как нервные сплетения. Кроме воздействия через сплетения на физический аспект, по левой стороне эти центры влияют также и на эмоциональный аспект. Медицина очень мало знает о левой стороне симпатической системы, и психологи безуспешно решают проблемы этого канала.

Остаточная тонкая энергия, находящаяся в треугольной косточке, известна как Кундалини. Основные принципы этой жизненной силы - способность саморегулироваться, самовосстанавливаться и восходить. Через способность к саморегуляции она поддерживает и защищает. Самовосстановление является ее врожденной способностью возрождать, лечить, поддерживать в балансе и рециркулировать. Восхождение - это ее возможность преодолеть мышление и воображение и достигнуть коллективного самосознания.

Предмет Кундалини не является более книжным знанием. Преодоление разрыва в Сушумне раньше являлось неразрешимой проблемой, но сейчас открыто, что, если этот разрыв заполняется вибрационной энергией Божественной Любви, Кундалини поднимается как Величественная Мать и прорывается через вершину мозга, не причиняя ни малейшего беспокойства ее ребенку (садхаку).

Между двумя мыслями, следующими друг за другом, существует промежуток, который называется *виламба*. Когда Кундалини поднимается, этот промежуток расширяется, и искатель становится безмысленным, но полностью осознающим, находясь в состоянии абсолютного покоя и мира. Конечно, если искатель (садхак) болен или его чакры сжаты сверхактивностью симпатической нервной системы, требуется какое-то время, чтобы Кундалини прочно установилась. Кундалини, являясь матерью каждого человека и воплощением любви, знания и красоты, знает, как чудесным образом раскрыть свою любовь, и с нежностью, не причиняя вреда, дать второе рождение, Самореализацию, своему ребенку.

## Кто может заниматься Сахаджа Йогой?

Заниматься может каждый. Сахаджа Йогу могут практиковать люди любых возрастных групп, даже маленькие дети. Она не включает в себя никаких тяжелых физических упражнений, не требует выполнения никаких труднодостижимых асан или поз и никак не зависит от физических возможностей вашего тела. Основа Сахаджа Йоги - спонтанный подъем Кундалини, медитация и интроспекция, а также набор несложных методик по очищению чакр с помощью огня, воды и земли, направленные на приведение практикующего в состояние эмоционального и ментального баланса, повышения его уровня самоосознания.

## **Накладывает ли Сахаджа Йога на человека какие-то запреты?**

Нет, не накладывает. Приобретаемые в Сахаджа Йоге умения анализировать свои поступки, мысли и действия, способность к различению добра и зла помогают жить по законам нравственности. Получив самореализацию и работая над своим духовным ростом, человек постепенно освобождается от вредных привычек (злословие, наркомания, алкоголизм и др.) и отрицательных черт характера (гнев, обидчивость, жадность и т.д.). В Сахаджа Йоге нет также контроля за частной жизнью человека, кругом его общения и повседневными занятиями.

## **Является ли Сахаджа Йога религией?**

В Сахаджа Йоге признается Божественная суть происхождения Вселенной, однако в большей степени это мировоззрение, нежели религия.

Сахаджа Йога - это грандиозный пласт знаний, который каждый человек может проверить на своем опыте. Эти знания подарены человечеству и выбрали лучшее из традиций и культуры Индии. Именно на Востоке духовность достигла наибольшего рассвета. В то время как западное общество сосредоточивалось на материальном развитии, на подчинении природы человеку, традиции и культура Индии фокусировались на Боге. Как только западные люди достигают той стадии эволюции, когда ведущим становится духовное развитие, обращение к индийской духовности становится естественным.

Сахаджа йоги с уважением относятся ко всем религиям мира, почитают всех святых и пророков, живших в разное время и в разных странах. Заповеди Христа - составная часть Сахаджа Йоги. Более подробно о взглядах Сахаджа Йоги на Христианство

рассказано в [соответствующем разделе](#) нашего веб-сайта. О взаимосвязи Сахаджа Йоги и Ислама читайте на веб-сайтах [Ислам, возвращение к чистоте](#) и [Ислам и Сахаджа Йога](#). Предлагаем вам также ознакомиться с материалом о связи [Сахаджа Йоги и Иудаизма](#).

## Чем Сахаджа Йога отличается от других учений, духовных практик?

Сахаджа Йога является практическим знанием - мы получаем знания и методы, которые помогают каждому, кто практикует Сахаджа Йогу, развивать свою личность. Сахаджа Йогу отличает высокая эффективность - человек избавляется от вредных привычек, болезней, страхов, проблем и т.п. В Сахаджа Йоге нет жестких ограничений — собственный Дух ведет человека, человек сам отказывается от того дурного, что в нем было. Сахаджа Йога - массовая практика, доступная всем и каждому. Наконец, это обратимая вещь - человек может перестать медитировать, и способность ощущать связь с космической энергией будет утеряна.

## Финансирование Сахаджа Йоги и членство

Сахаджа Йога финансируется за счет добровольных взносов и пожертвований самих сахаджа йогов.

В Сахаджа Йоге нет членства, и нет никаких замаскированных обязательных выплат. Членство отсутствует, так как нет никакой жесткой организации. В коллективах на Общих Собраниях выбираются Советы, руководимые избираемым Координатором. Их обязанность - управляться с повседневными делами, такими как аренда помещений для проведения программ и мероприятий, организация конференций и тому подобное. Деньги вам придется заплатить, только если вы захотите приобрести лекции Шри Матаджи на аудио или видеокассете или в печатном виде, а также другую йоговскую литературу. Все материалы продаются по низким ценам, и не для получения прибыли, а для распространения информации о Сахаджа Йоге среди всех заинтересованных людей.

# Самореализация

Сахаджа Йога

Кундалини

Тонкая система

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

Вибрационное  
осознание

**ПРАКТИКА**  
в Сахаджа Йоге

Шри Матаджи

СиПи Шривастава

Координирующие  
органы

Где проходят  
ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

Цитаты из лекций  
Шри Матаджи

Благодарности и  
признание в России

Выступления, статьи  
о Сахаджа Йоге

Признание за  
пределами России

Опыт Сахаджа йогов

Наши книги

Наша фотогалерея

Каталог сайтов

Международный  
сайт Сахаджа Йоги

Электронная газета

Библиотека

Форум

Контакты

## Что это такое?

**Самореализация** - это перевод с санскрита термина "атма сакшат кар". Дословный перевод - "проявление своего духа". По сути это духовная трансформация человека, которая позволяет ему соединиться с Абсолютной энергией. Это соединение (союз, йогу) осуществляет энергия Кундалини. Самореализация - это не ментальный процесс, не гипноз и не самовнушение. Ее можно ощутить как прохладный ветерок над головой и на руках.

## Зачем это нужно и что это дает?

Получить самореализацию - это ваше право, которое принадлежит вам от рождения. Воспользоваться им или нет - решать вам. Самореализация дает знание о тонкой энергетической системе внутри вас. Это знание - не книжное, не абстрактное, не эмоциональное. Вы сможете ощутить на кончиках своих пальцев состояние каждой чакры и определить, что вам нужно сделать, чтобы улучшить себя. Получив самореализацию, вы получаете знание о своих чакрах. Зная, какая область руки за какую чакру отвечает, вы будете знать о своих проблемах. Это знание позволит предупреждать на ранней стадии болезни (так как болезнь сначала проявляется в виде негативности в чакрах), а также любые физические, ментальные и эмоциональные проблемы. Для этого существуют несложные методики очищения чакр.

## Получите свою Самореализацию!



Первым делом вы должны решить, действительно ли вы хотите получить самореализацию. Получение самореализации является абсолютно добровольным, нельзя никого принудить к этому. Для получения самореализации (пробуждения



Повествование о Сахаджа  
Йоге в картинках:  
[тематические слайды](#) -  
это 14 презентаций, 470  
слайдов (720\*540)

[Воспоминания Сахаджа  
йогов о Шри Матаджи](#) -  
устная история Сахаджа  
Йоги.

[Индивидуальные занятия  
Сахаджа Йогой.](#)

энергии [Кундалини](#)) выберите 10-15 минут, в течении которых никто не сможет вас побеспокоить, желательно снять обувь, часы, очки, ослабить все тугие ремни и застёжки. Сядьте удобно, расслабьтесь, ноги не скрещивайте и расставьте на некотором расстоянии друг от друга (это разные энергетические каналы). Постарайтесь не вспоминать ни о каких неприятностях, не думать о ваших прошлых ошибках или неблагоприятных поступках. Сейчас все это не имеет значения, Бог прощает вас безо всяких условий.

Прочтите протокол Самореализации, а затем сделайте его. Во время получения Самореализации левую руку необходимо положить на левое колено открытой ладонью вверх (это символизирует ваше желание получить Самореализацию). Все остальные действия вы будете делать только правой рукой. Произносите утверждения, не занимайтесь точным подсчетом фраз, не отвлекайтесь на это, количество может быть приблизительным. Во время Самореализации вы будете обращаться к Шри Матаджи - можете говорить "Шри Матаджи" или просто "Мать" ("Шри Матаджи" дословно переводится как "уважаемая Мать").

## Протокол Самореализации

Положите правую руку на сердце и скажите себе приблизительно 12 раз (чакра Сердца имеет 12 энергетических валентностей): **"Мать, правда ли, что я есть Дух?"** (рис. 1)

**Самореализация под руководством Шри Матаджи**

Вы можете воспользоваться [инструкциями Шри Матаджи](#) для получения Самореализации. Продолжительность звукового файла около 5 минут (3 Мб). При его прослушивании необходима и фотография Шри Матаджи на экране. Также получить самореализацию можно, просто выполняя инструкции, приведенные в этом параграфе.

Переместите руку чуть ниже левого ребра, прижмите плотно ладонь правой руки и спросите около 10 раз: **"Мать, действительно ли я сам себе хозяин? Сам себе учитель?"** (рис. 2)



Переместите руку в нижнюю часть туловища слева так, чтобы ребро ладони легло в сгиб между бедром левой ноги и туловищем, плотно прижмите ладонь, попросите около 6 раз: **"Мать, пожалуйста,**

**дайте мне чистые знания!"** (рис. 3)

Верните руку в район левого нижнего ребра (центр ладони чуть ниже ребра), плотно прижмите и скажите утвердительно, с полной уверенностью: **"Мать, я сам себе хозяин, я сам себе учитель!"** Повторите эту фразу около 10 раз, не спешите (рис. 2).

Снова положите руку на сердце и скажите утвердительно: **"Мать, я есть Дух, я есть Чистый Дух."** Повторите это 12 раз (рис. 1).

Прижмите ладонь правой руки к основанию шеи слева (там, где шея переходит в плечо), для удобства можете немного повернуть голову направо. В таком положении скажите про себя около 16 раз: **"Мать, я ни в чем не виноват."** (рис. 4)

Теперь поместите центр правой ладони на центр лба, прижмите ладонь и, не вспоминая никого конкретно, скажите несколько раз, сколько захотите: **"Мать, я прощаю всех, я прощаю всем все, я прощаю себя."** (рис. 5)

Прижмите ладонь правой руки к центру затылка, запрокиньте голову вверх и, обращаясь в небо, попросите прощения (не чувствуя вины, просто для своего удовлетворения), обращаясь ко Всепроникающей энергии Божественной любви: **"Пожалуйста, прости меня за все ошибки и проступки, совершенные вольно или по незнанию."** Просите столько раз, сколько захотите (рис. 6).



Теперь прижмите центр правой ладони к темени головы (там, где у грудного ребенка родничок), отогните пальцы, чтобы они не касались головы, а саму ладонь плотно прижмите и медленно вращайте ее по часовой стрелке (считая, что часы лежат на вашем темени параллельно поверхности земли циферблатом вверх) так, чтобы за ладонью двигалась кожа на голове. При этом движении попросите около 7 раз: **"Мать, пожалуйста, дайте мне мою Самореализацию."** (рис. 7)

После этого посмотрите некоторое время на фотографию Шри Матаджи, стараясь ни о чем не думать. Просто посмотрите.



Держа левую руку на левом колене открытой ладонью вверх, правую поместите над головой (5-10 см.) ладонью вниз и обратите внимание,



чувствуете ли вы легкий ветерок, что-то вроде потока воздуха, исходящего из темени. Поменяйте руки: правую положите на правое колено открытой ладонью вверх, а левую поместите над головой открытой ладонью вниз. Не спеша двигайте рукой вверх-вниз (но не касаясь головы), влево-направо, стараясь почувствовать поток, который может быть по ощущению прохладным, теплым или даже горячим и колючим. Также вы можете испытывать покалывание, жжение или тяжесть в подушечках пальцев рук или на ладонях. От ваших рук может исходить прохладный или теплый поток. Эти ощущения говорят об определенных состояниях вашей тонкой системы, но сейчас это не важно - главное, что вы почувствовали какой-либо поток вибраций. Главное, что Кундалини пробудилась, и вы получили свое Второе Рождение, свою Самореализацию, и вы в состоянии чувствовать прохладный ветерок вибраций Святого Духа.

## Углубление состояния

После получения Самореализации необходимо ее развивать и углублять. Для этого Вам потребуется около 10-15 минут утром и вечером для занятий медитацией. Обратитесь в [ближайший центр Сахаджа Йоги](#), где вам будет предоставлена полная информация о медитации в [Сахаджа Йоге](#) и методах устранения ваших ментальных, психологических и физических проблем.

Если в вашем городе не нашлось центра Сахаджа Йоги (наверняка узнать, есть в вашем городе центр или нет, можно только связавшись с нами), то вы можете зайти на [эту страницу](#).

**Если Вы хотите поделиться своими впечатлениями или ощущениями после получения Самореализации, заходите на [форум](#), будем вам рады.**

## А зачем нужна фотография Шри Матаджи?

Человек не может дать самореализацию самому себе. Для этого требуется помощь гуру. Фотография позволяет эту помощь получить. С помощью фотографии Шри Матаджи тысячи людей получили свою самореализацию. Надеемся, это получилось и у Вас.

Цитата Шри Матаджи:

*"Вы должны знать, что ваш создатель уже позаботился о вашей Самореализации. Он все должным образом разместил внутри вас, чтобы дать вам знание о себе самом. До сих пор вы не познали себя. Это главное. Говорилось: "Познай себя". Как? Как мы познаем*

*себя? Мы не знаем, что у нас есть. Мы знаем о других, но о себе мы не знаем. Что бы мы ни знали о других, это очень поверхностное знание. Внутри нас есть сила Кундалини. Она называется "Кундал", потому что Она свернута в три с половиной витка. И это женская энергия. Она - ваша индивидуальная Мать. У каждого есть индивидуальная Мать. И Она записала все о вас: о ваших ошибках, о том, чего вы желаете, о ваших устремлениях - эта Мать записала все внутри нас. Теперь Она просто ожидает второго рождения. Поскольку это ваша собственная сила, вы должны получить Ее [с помощью метода Сахаджа Йоги]. [В переводе с санскрита] "Саха" - "с", "джа" - "рожденный". Рожденное с вами - право, прирожденное право получить йогу, то есть союз с божественной силой."*

Шри Матаджи основала Сахаджа Йогу в 1970-ом году. Сахаджа Йога - это метод простого и спонтанного получения и углубления самореализации. Сахаджа Йога бесплатна для всех. [Добро пожаловать на наши программы!](#)

**Основная | Сахаджа Йога | Шри Матаджи | Кундалини | Реализация |  
Чакры  
Медитация | Практика | Программы Самореализации в ближайшее  
время  
Российский Совет | Где проходят занятия йогой | Наши сайты | In  
English**