

Мифы и волшебство Кундалини Йоги

Сегодня я хочу поделиться с вами своими открытиями за 41 год ежедневной практики Кундалини йоги. Я дам вам общее представление о том, чего вы можете ожидать (а чего – нет) от практики, а также как увеличить пользу от выполнения этих особенных техник.

[1] Мы есть сознание

Обычно мы думаем о духовном пути и сопутствующих ему техниках, как средстве достижения просветления. Наши представления о просветлении чаще всего основаны на фантазиях. То есть мы думаем, что каким-то образом пробудимся и будем спасены от сложностей человеческого существования.

Йоги Бхаджан не говорил о просветлении. Он говорил об осознании.

Йоги Бхаджан добавил особое толкование (и глубокое значение) к понятию самореализации, познания того, кто мы есть, или пробуждения своей истинной природы.

Он говорил, что мы должны осознать тот факт, что мы есть сознание.

Наша цель – ощутить, что наше естество/душа есть сознание, и затем жить в этом «пробуждённом» осознании. Йоги Бхаджан говорил, что настоящее чудо – это жить осознанно.

Йоги Бхаджан часто говорил: «Осознавайте своё сознание и как вы его используете».

Я считаю это одним из основных и самых важных уроков Йоги Бхаджана.

Тогда я не знала, о чём он говорит. Я забыла его слова. Но после многих лет практики, осознание этих слов пробудилось во мне. Я начинаю понимать, что он имел в виду.

Есть лишь один путь для личности – установить осознанную связь со своим сознанием. – Йоги Бхаджан

Что есть сознание?

[1] Осознание – это способность человеческого ума быть осозанным, пробуждённым и внимательным.

Сознание не есть мышление. Когда мы думаем, мы не направляем своё внимание при помощи сознания. Неконтролируемый мыслительный процесс уступает место интуиции, которая пропускает реальность через призму души, вместо ментального анализа. Мы знаем и знаем, что мы знаем.

Благодаря сознанию у нас появляется расширенная способность (за пределами мыслительного процесса) выбирать, на что мы направляем внимание и что создаём. Чтобы развить сознание и интуицию, мы должны научиться слушать пространство за пределами мыслей в нашем уме.

[2] Сознание – это живое, активное, творческое качество всей энергии

В этом смысле сознание – это сила или энергия, пронизывающая всю действительность.

Оно повсюду и всегда взаимодействует со всем.

У вселенских энергий есть своё сознание, они живые, активные и созидающие.

По сути, эти энергии создают всю жизнь, включая нас самих и планету Земля.

Духовный путь

Духовный путь и пробуждение – это:

[1] пробуждение свойства сознания

[2] осознание того факта, что само наше существо создано, состоит из вселенских энергий или сознания

[3] осознание того, как мы взаимодействуем со вселенскими энергиями, как принимаем их и реагируем на них

Одним словом, мы используем техники, чтобы увеличить свою способность направлять внимание, при этом осознавая свою энергию, то, как мы чувствуем её в своём теле и как используем её.

Только в нейтральном канале

Сознание пробужденное и знающее, оно действует из нейтрального канала ума. В нейтральном канале мы начинаем осознавать более объёмный слой реальности, который в основном остаётся неосознанным, скрытым в подсознании.

Большинство людей (1) застряли в смятении и конфликтах дуалистического ума, (2) являются рабами своих мыслей, паттернов и взглядов (ментальных концепций) и поэтому (3) не способны мыслить свободно. У них слишком много убеждений, многие из которых им даже не принадлежат.

Лишь в нейтральном канале мы получаем доступ к пространству «без мыслей», потенциалу и присутствию сознания в нашем существе. Здесь мы чувствуем себя комфортно и в безопасности.

Находясь в нейтральном канале, мы можем ощутить различные качества вселенских энергий, создающих позитивные трансформации. Тишина, нейтральность, умиротворение, обширность, сила, невозмутимость, бесстрашие, неуязвимость, сострадание, доброта, забота, благодать и радость – это силы, на которые мы можем настроиться. Мы можем воплощать их и использовать для творчества и перемен. Просто почувствовать их и побыть с ними – уже само по себе трансформационный опыт.

С помощью Кундалини йоги мы возвышаемся (очищаем и увеличиваем целостность и частоту своей энергии во всех 10 тонких телах) для того, чтобы изменить (1) своё отношение и (2) восприятие реальности, тогда мы сможем (3) жить, действовать и взаимодействовать в расширенной реальности, где мы ощущаем эти энергии как настоящую силу и притягательное наслаждение.

(То есть мы хотим получить этот опыт. Необходимо усердие, чтобы получить этот опыт).

Как мы можем осознавать своё сознание (энергию)?

[1] Мы должны уметь осознавать что-то.

Мы должны использовать сознание, чтобы оставаться осознанными.

Мы обращаем внимание на ощущения в теле, на дыхание, на звуки внутри и на то, как вселенские энергии ощущаются в теле.

Мы обращаем внимание на качество энергий и возникающие чувства.

[2] Мы обращаем внимание с помощью смотрения, слушания и глубокого чувствования.

Либо наше внимание направлено на смотрение, слушание и чувствование, либо мы думаем.

Ошо предложил хороший ориентир: «Мы либо думаем, либо чувствуем».

♥ Крийя для шишковидной железы

[2] Сущность наших взаимоотношений с энергиями

Кундалини йога помогает нам заботиться о себе на многих уровнях.

Наше мировоззрение имеет огромное значение. Наша главная цель – отпустить страх и гнев, пробудить любовь внутри и действовать из этого состояния. Если мы хотим любви, мы должны практиковать с любовью. Мы должны любить себя, а не бороться с собой.

Сила любви и сострадания

Принятие и забота – это энергии, создающие трансформацию.

Любовь возвышает энергию и действует как клей, соединяющий более высокие вибрации с телом.

Любовь трансформирует хаос и смятении в согласие.

Через самопознание и любовь к себе мы получаем доступ к своему полному потенциалу и пробуждаем свет своей души.

Это простая и ясная формула, но мы должны тренироваться, чтобы получить доступ к каждой из своих способностей и воспользоваться ей. Мы должны отработать каждую ступень всего процесса.

Ощутить энергии элементов

Мы либо сопротивляемся, либо принимаем то, что мы чувствуем.

Мы либо напряжены и расстроены, либо расслаблены и умиротворены.

Обратите внимание на сопротивление, оно также включает в себя попытки игнорировать (не чувствовать, думать, анализировать или осуждать).

Или же мы можем позволить, принять, проявить заботу и полюбить то, что мы чувствуем.

Вода - замороженная ИЛИ текучая

Огонь - горящий или потухший ИЛИ чистый свет и свободная энергия

Земля - застрявшая, неподвижная ИЛИ заземлённая и присутствующая в теле

Воздух - загрязнённый, замутнённый, в конфликте и смятении ИЛИ чистый, открытый, просторный, ясный.

♥ Крия для физического плана

[3] Изучить себя – Самоинициация

Человеческий путь предназначен для изучения себя.

Мы исследуем самих себя, чтобы познать, кто мы есть.

Наша основная проблема заключается в том, что мы не осознаём, кто мы есть.

Единство со вселенскими энергиями

Каждый из нас имеет уникальную личность, состоящую из 10 вселенских энергий.

Две полярности – устойчивая и текучая, 5 элементов, 3 фазы творения.

Мы изучаем и ощущаем свой уникальный состав вселенских энергий, чтобы осознать, кто мы есть. По мере того как мы ощущаем активное движение своего энергетического существа, мы сонастраиваемся со вселенскими энергиями.

По мере того как мы осознаём, что являемся уникальной комбинацией тех же самых активных творческих вибраций вселенной, которая в свою очередь есть динамическая игра осознанной энергии, мы осознаём своё единство со вселенной. Можно назвать этот опыт самосознанием.

♥ Кундалини йога – это комплексная технология, объединяющая тело, ум и эмоции (а по сути, все 10 тел) в единое целое на той частоте, на которой возможно ощутить нематериальную реальность, оставаясь при этом в физической реальности в человеческом теле.

♥ Когда мы знакомы со своей энергетической структурой, мы соединены со своим физическим телом. Тогда мы можем быть здесь и сейчас, удерживать и устанавливать стабильное присутствие – всё это необходимо для глубокой созерцательной медитации. Переживание неподвижности, тишины, умиротворения и нейтральности ума в теле становится частью опыта жизни в физической действительности на планете Земля без отрыва от реальности.

♥ По мере того как возрастает наша тонкая чувствительность, мы получаем доступ к резервуару энергии и сознания (Кундалини), с помощью которых мы можем исследовать глубины своего существа. Мы начинаем соединяться с медитативными созерцательными корнями древних практик и учений. Теперь мы не просто делаем упражнения, а используем их, чтобы пробудиться и осознать своё сознание.

Самоинициация и личная ответственность

Сознание, осознанность и сонастройка – это личное дело каждого. Никто не сможет сделать это за вас. Никто не может направлять внимание на то, что происходит с нашей энергией. Результаты нельзя купить, передать или подарить.

Путь Кундалини йоги – это путь самоинициации. Йоги Бхаджан очень ясно дал понять – в Кундалини йоге мы никого не иницируем. Мы никому не поклоняемся. Мы следуем учению и практикуем.

♥ Путь самоинициации – радикально новый подход по сравнению с поклонением гуру в человеческой форме. Технология Кундалини йоги – это наш гуру. Предполагается, что по мере того, как мы ощущаем и поддерживаем свою самоопределившуюся личность как сознание, мир вокруг нас будет меняться.

◆ В тот момент, когда мы концентрируемся на своём естестве, частота наших вибраций меняется, и вся вселенная вокруг нас также меняется. Мы становимся доступны. Вот здесь и начинается волшебство!

♥ На пути Кундалини йоги мы доверяемся этой идее и обязываемся выполнять практику, ведущую к переменам. Мы также наслаждаемся результатами и испытываем счастье.

[4] Кундалини йога – это путь и практика

Кундалини йога – это путь, который нужно практиковать. Хорошие идеи, намерения и принятие желаемого за действительное не считается.

Мы должны повышать свои вибрации, чтобы сонастроиться и знать, как обращаться с постоянно меняющимися энергиями, а также как разрешать жизненные проблемы наилучшим образом.

«Наука самопознания и самосознания есть наивысшее знание, которым может обладать человек. Потому что с её помощью мы можем преодолеть любые обстоятельства». – Йоги Бхаджан

Мы должны укреплять свою нервную систему, поддерживать тело здоровым и развивать нейтральный ум. Всё это требует терпения и практики.

«Без труда человек никогда не узнает мастера внутри». – Йоги Бхаджан

От человеческой сути не сбежать. Нирваны не будет.

Практика Кундалини йоги не приведёт нас к нирване на планете Земля. Здесь нет нирваны. Нирвана наступит позже, когда мы будем в другом месте. Йоги Бхаджан очень ясно говорил о том, что мы не можем избежать вызовов, которые неизбежно встретятся на нашем пути в земной школе. Сложности будут всегда. Когда сложности закончатся, закончится сама жизнь.

Однако, мы можем поменять своё отношение к жизненным вызовам. Мы можем поменять свою позицию жертвы на философию принятия, ответственности, благоговения и волшебства.

Когда мы не пробуждены и не осознаём своё сознание, мы создаём себе проблемы. Мы страдаем. Мы привлекаем в свою жизнь события из страха, гнева и негативности; по своей кармы, а не судьбе/дхарме.

Мы можем жить в истине (и найти удовлетворение и счастье), если мы повышаем свои вибрации от страха к любви и излучаем тонкое сияние умиротворённости.

Наша личная истина и вселенская истина всегда находятся в нас. Мы уже знаем и чувствуем, что правильно. Мы можем получить доступ к этому знанию и пробуждённому сознанию с помощью Кундалини йоги.

Кундалини йога – это не религия

Кундалини йога – это не религия. Это технология, созданная для того, чтобы познать себя, достичь пробуждения, внутреннего спокойствия и вселенского сознания.

Кундалини йога – это путь, который работает через усердие и ответственность, а не обращение в новую веру. Речь не идёт об обращении в веру или принуждении делать что-либо. Мы либо готовы попробовать и практиковать, либо находим отговорки. Свободная воля оставляет каждому из нас право выбора.

Обычно в религиозных писаниях можно найти представления о вселенной. Но вселенские истины находятся за пределами религий, догм и рационального мышления.

Технология Кундалини йоги обещает, что мы сможем расширить сознание до такого уровня, где мы больше не думаем в рамках религий, форм или ограничений. Мы ищем переживание несловесного или вибрационного чувства. Мы узнаем, когда почувствуем это. Это просветление.

Нам нужно руководство относительно того, куда мы идём и как туда попасть. Йоги Бхаджан предложил нам Джап Джи и сикхский путь в качестве руководства на нашем собственном духовном пути. Мы также можем использовать учения Будды, Иисуса и других просветлённых мастеров.

Будда, Иисус, Йогананда и десять сикхских гуру – все они были живыми примерами наивысшего проявления человека. Они показали нам, что просветление возможно в человеческом воплощении.

Есть много других святых, чьих имён мы не знаем, которые также осознали вселенское сознание и пережили радость умиротворённости и любви.

Всем нам доступны те же истина и опыт. Они станут возможны с помощью личной настройки на объединяющие вселенские энергии.

Есть много разных способов и путей, которые помогут нам достичь этой синхронизации.

Мы пробуем другие пути с осознанностью, принимая во внимание свой опыт вселенской действительности.

Комплексный духовный путь

♥ Радж йога – это древнее название медитативных практик, направленных на очищение ума. С их помощью ум может достичь вселенской мудрости, освободиться от отвлекающих факторов и страданий человеческого мира, соединиться или достичь единства со вселенским полем сознания. (Радж йога – это составляющая часть Кундалини йоги школы Йоги Бхаджана).

♥ Физические техники подготавливают наше тело и ум для того, чтобы мы получили доступ к своему внутреннему миру и начали исследовать его. С помощью активации, сонстройки и отпускания напряжения и стресса мы можем исследовать тонкие измерения своего ума и своей сущности – аспекты своего энергетического тела, с которыми мы должны быть в контакте, чтобы соединиться, ощутить и слиться в единое целое с миром Духа.

♥ Наш ум не освободится без трансформации физического и эмоционального тел, где хранятся наши паттерны и травмы. Мы должны освободить эти тела, чтобы освободить свой ум. Мы должны отпустить боль из тела, чтобы отпустить страдания ума. Мы должны почувствовать поток действительности в своём теле, чтобы увидеть поток, тишину и неподвижность действительности в своём уме. Чистому ясному уму нужно чистое свободное тело.

♥ **Множество благословений** – Мы можем повысить свои вибрации и настроиться на Божественное с помощью Кундалини йоги. Мы можем научиться фокусироваться, собираться, расслабляться, доверять, отдаваться, принимать, быть добрыми и любить себя и свою жизнь.

Всё пронизано волшебством

У каждого мужчины и каждой женщины есть возможность пробудиться и ощутить внутренний покой и счастье. Когда (1) наш ум нейтрален, (2) мы чувствуем себя в безопасности, ощущаем спокойствие внутри и (3) излучаем любовь, а не страх, всё во внешнем мире настраивается на эту возвышенную внутреннюю частоту и проекцию.

В этом и заключается волшебство Кундалини йоги.
Мы прикладываем усилия, чтобы прийти к этому. А **волшебство уже включено в сам процесс.**

Мы должны делать свою практику и учиться чувствовать, расслабляться, направлять внимание, но мы не творим волшебство. Оно уже происходит. Постепенно пробуждаясь, мы замечаем. Наша настройка поддерживает нас.

Однажды (или постепенно) мы увидим волшебство и чудеса, окружающие нас.

Возвышаясь, мы меняем свой угол зрения и мировоззрение.

По мере того как расширяется наше восприятие жизни и существования, мы начинаем видеть все великие события, которые происходят постоянно.

Большой экзамен и главная практика

Можем ли мы оставаться в волшебстве этого момента?

Можем ли мы сохранять благоговение в трудные времена?

Можем ли мы участвовать в мистории жизни с достоинством и благодарностью?

Можем ли мы быть открытыми и осознанными в своей жизни по мере того, как она раскрывается перед нами?

Можем ли мы приветствовать то, что появляется и быть с этим, пока оно не пройдёт?

Можем ли мы расслабиться в потоке жизни?

Можем ли мы относиться к себе и своей жизни, как к тому чуду, которого мы ждали?

Ежедневная садхана – это наша страховка. Вдобавок ко всем упомянутым преимуществам, мы создаём энергетическое поле, которое работает для нас. Мы не можем быть осознанными всё время. Существует так много энергий, с которыми неосознанно взаимодействует наше тело. Когда мы целостны, наше энергетическое тело работает на нас, совершая чудеса и помогая нам.

Йоги Бхаджан как-то провёл опрос. Выяснилось, что 90 процентов из тех, кто просил у него совета, не делали садхану.

Любовь всем. Свет всем. Мир всем! Сат Нам!

Я есть тот, кем могу быть только я

«Единственная вещь, которую вы не можете скопировать – это душа или дух другого человека. Дух внутри вас – вот, что имеет значение». – Йоги Бхаджан

«Живите подобно величайшим святым. Никто не сможет победить вас, а те, кто нуждается в вас, не будут обделены вашей силой». – Йоги Бхаджан

[1] Движение в сторону счастья

Йоги Бхаджан говорил, что быть счастливым – это неотъемлемое право каждого человека. Тем не менее мы видим, что все люди на планете Земля травмированы, подвергались плохому обращению или дискриминации. В результате мы получили неправильное представление и недостаточные знания о том, кто мы есть и почему мы находимся на этой планете.

Чтобы освободиться от заложенной в нас негативности, травм прошлого и прийти в состояние счастья, мы должны изменить свой угол зрения. Давайте попробуем. На самом деле, мы – души, воплотившиеся на планете Земля, чтобы увидеть, сможем ли мы пробудиться и ощутить высшую любовь в физическом теле, несмотря на интенсивность и сложности жизни.

Мы должны осознать, до какой степени мы привыкли быть строгими к себе, сомневаться в себе и плохо к себе относиться. Из-за этих издевательств над собой мы склонны чрезмерно защищать себя, а наша способность расширяться и познавать, кто мы есть и почему мы здесь, ограничена.

Хорошая новость заключается в том, что мы можем переучиться – то есть узнать и полюбить себя и поверить в себя и свою жизнь.

[2] Мировоззрение и возвышение для самоинициации

Мы должны осознать и принять (без обвинений, стыда или поведения жертвы), что все мы прошли через сложности, всем нам были даны неверные наставления и информация. Осознав, что большая часть того, во что мы верим, наносит нам вред, мы можем отказаться от выдуманных представлений о том, кто мы есть и как мы, как нам кажется, должны себя вести, и перестать стараться соответствовать тому, что общество и другие люди пытаются нам навязать.

Очень важно помнить, что пробуждение не имеет отношения к расплывчатой и неверно понятой концепции об искоренении своего эго. Наши интерпретации этой избитой концепции, как правило, продолжают поиски виновных и укрепляют идею о том, что с нами что-то не так, и мы должны работать над собой, избавиться от всех недостатков и стать лучше.

♥ Путь самоинициации – радикально новый подход. Предполагается, что по мере того, как мы ощущаем и поддерживаем свою самоопределившуюся личность как сознание, мир вокруг нас будет меняться.

◆ В тот момент, когда мы концентрируемся на своём естестве, частота наших вибраций меняется и вся вселенная вокруг нас также меняется. Вот здесь и начинается волшебство!

♥ На пути Кундалини йоги мы доверяемся этой идее и обязываемся выполнять практику, ведущую к переменам. Мы также наслаждаемся результатами и испытываем счастье.

[3] Менталитет жертвы

Главная причина человеческих страданий заключается в том, что мы считаем себя жертвой – жертвой воспитания, отношений, ситуаций, культуры, политики, экономики и кармы. Одним словом, мы видим корень своих проблем в чём-то или ком-то ещё во внешнем мире.

Склонность считать себя жертвой – это в некоторой степени отражение грабительской экономической системы, созданной таким образом, чтобы эксплуатировать людей, манипулируя их потребностями и желаниями. И хотя это и так понятно, мы должны быть осторожны, чтобы не стать жертвой своего убеждения о том, что мы жертвы.

Менталитет жертвы подкрепляется обвинениями, отрицанием, невежеством, отговорками о том, что нам не нравится, и попытками придумать, как сбежать, вместо того, чтобы разобраться с тем, что происходит в нашей жизни. На самом деле, мы пытаемся найти отговорки (и решения), которые позволят нам избежать перемен и необходимости посмотреть на вещи шире.

♥ Проблема в том, что находясь в сознании жертвы, мы всегда будем жить в конфликте, накапливать обиды, гнев будет пожирать нас изнутри, и мы никогда не найдём покой и счастье. (Все условия, ведущие к болезни физического тела!)

Чтобы освободиться от менталитета жертвы, мы должны (1) принять свою жизнь такой, как она есть, (2) взять на себя ответственность за сложности в своей жизни и (3) разобраться с ними наилучшим образом. (Мы также можем попросить помощи у других людей и в молитве. Ангелы всегда доступны, но нужно их попросить о помощи и поблагодарить).

Мы не можем заставить или убедить себя с помощью рациональных доводов думать по-другому.

Мы должны получить свой собственный опыт честной и смелой жизни. Собственное спасение – наша личная ответственность. Для этого у нас есть дар свободной воли.

Кундалини йога и медитация также помогают нам и направляют нас.

[4] Вместо того, чтобы ждать спасителя, мы должны спасти себя сами

Обычно сознание жертвы сопровождается мечтами о том, что нас спасёт какой-то внешний авторитет или чудо. Мы должны спасти себя сами! И мы можем!

Мы можем перенаправить свою жажду спасителя на решение того, как мы можем спастись от своих собственных иллюзий. Есть много способов взять на себя ответственность за свою жизнь.

Я не призываю вас отказываться от своей мечты. Но между тем, подготовьтесь, позаботьтесь о себе и сделайте всё необходимое, чтобы быть наготове.

♥ Мы можем воспользоваться свободной волей, чтобы начать поддерживать себя и заботиться о себе.

♥ Мы можем уйти от плохого обращения, выбирая то, что больше не привлечёт и не повторит отношения и ситуации, забирающие наши силы.

♥ Мы можем быть реалистами, принять и полюбить свои жизненные вызовы, как часть обучения в земной школе; мы должны быть готовы взять на себя ответственность за самих себя без обид и сожалений.

♥ Мы можем изменить свою внутреннюю реальность, распутать клубок негативных переживаний и посмотреть, что нам принесёт мировоззрение принятия и благодарности.

♥ С помощью духовной практики мы можем на энергетическом уровне настроиться со вселенскими энергиями.

♥ Когда мы настроены и терпеливы, мы можем попасть в пространство волшебства и чудес, которое всегда доступно нам.

[5] Идите внутрь, чтобы найти свою идентичность

Большинству из нас не знакомо переживание безусловной любви, нас не учили, как быть счастливыми. Но мы можем изменить это сейчас!

Мы должны направить своё внимание внутрь себя, так как это единственное место, где происходит осознание, исцеление, любовь и радость. Это

единственное место, где мы можем встретиться со своей душой. Кундалини йога направляет нас внутрь; там мы можем сфокусироваться на том, что мы чувствуем, думаем, как мы дышим, реагируем и действуем.

Чтобы быть счастливыми и жить истинной наполненной жизнью, мы должны погрузиться глубоко в своё сердце, туда, куда можем попасть только мы. На пути человеческой жизни мы должны соединиться со своей душой и почувствовать, каким образом душа проявляет себя в этом воплощении, чтобы быть тем, кем можем быть только мы, и делать то, что можем делать только мы. Найти и опознать свою личность и свою судьбу – это наша личная ответственность.

Пробуждение – это возвышение личности, которая излучает свет своего сердца и пробуждает в нас сострадание и возвышенное ощущение того, кто мы есть. Идентичность нашей души – это сострадательное сознание в этом особенном человеческом воплощении.

ПРИМЕЧАНИЕ: Астрологическая натальная карта даёт нам понимание нашего энергетического строения и влияний. Это знание помогает нам познакомиться с собой поближе. Эта информация поможет нам как в спокойный период, так и в сложные времена.

[6] Трансформация происходит, когда есть любовь к себе

Мы находим и поддерживаем сострадательное сознание с помощью самопознания и любви к себе.

При добром и сострадательном отношении к себе мы можем возвышать, исследовать себя и становится всё больше и больше собой. Принимая себя, мы укрепляем уверенность в себе, доверие себе, своё сияние и подлинное бытие.

[7] Я лишь тот, кем только я могу быть

Вы и только вы имеете доступ к своей истине! Только вы можете пройти свой путь.

Только вы можете сфокусироваться и приложить усилия, чтобы найти СЕБЯ. Только вы можете сделать то, что нужно, чтобы осознать свою собственную ясность и чистоту.

Только вы можете знать, кто вы и какие вы.

Чтобы познать себя, мы должны полюбить себя такими, какие мы есть.

А чтобы полюбить себя, мы должны узнать себя.

Вот наш путеводный ориентир: *«Я лишь тот, кем могу быть только я».*

Аффирмация: я умею любить, почитать себя, заботиться о себе и быть собой.

Я могу быть только собой. Я есть. Я есть.

[8] Я делаю только то, что могу делать только я

Мы делаем то, что мы делаем, потому что мы – это мы.

По мере того как мы начинаем принимать свою жизнь, мы осознаём, зачем мы пришли сюда. Мы обнаруживаем свой кусочек пазла.

И тогда мы даём себе обязательство – я буду делать только то, что могу делать только я.

Однажды я представила, что в мире больше нет государств и институтов, «организующих» человеческую деятельность. Что бы мы тогда делали? Мне пришло в голову, что тогда каждый из нас предложил бы другим свой особый талант. Все были бы счастливы поделиться своим особым даром и благодарны другим за их уникальный вклад. Каждый знал бы, что может делать своё дело, но не может делать то, что могут другие. Основой такого общества были компетенция и обмен, а не конкуренция и алчность.

Кундалини йога помогает найти то, что можете делать только вы. По мере того как вы знакомитесь с собой, вы сужаете выбор и яснее видите, что вы хотите предложить другим. Вы узнаете, и это знание сделает вас счастливыми!

Вы также можете обнаружить, что вы уже на своём пути и делаете, что можете только вы.

Мы следуем за тем, что создаёт приятное умиротворённое чувство на душе. По мере того как мы развиваем и совершенствуем свою сенсорную систему, мы чувствуем больше лёгкости и свободы. Мы лучше умеем определять, что честно и истинно для нас, и следовать этому.

Мы счастливы тогда, когда мы только те, кем можем быть только мы, и делаем только то, что можем делать только мы!

*Перевод: Юлия Манько, 2018
Тренинг «Йога Осознания» ©*