

Тренинг Внутреннего Осознания

Гуру Раттана, Ph.D.

Раздаточные материалы для подготовки учителей Кундалини йоги, 2019

Основные Вселенские Энергии

Все творение и наше существование состоит из десяти основных Вселенских Энергий:

♥ Основа – это две полярности: стабильная и текучая.

Стабильное и текучее – это определяющие качества универсальных полярностей и нашей души.

Стабильная полярность всегда остается неизменной. Она постоянна и никогда не меняется.

Текучая полярность всегда меняется, движется и развивается.

♥ Пять элементов, или Таттв – состав и роль в процессе творения

Всё состоит из 5 элементов. Работая с пятью элементами и ощущая их, мы можем понять и воспользоваться нашим уникальным энергетическим рисунком. Каждый элемент играет особую роль в процессе создания.

Земля: Консолидировать. Заземляться. Вбирать в себя. Расслабляться. Получать физическое удовольствие.

Вода: Поток. Выравнивание. Настройка. Интеграция. Возвращение. Эмоциональная восприимчивость. Чувство.

Огонь: Энергия. Тепло. Мотивация. Драйв. Желание. Магнетизм. Способность привлекать.

Воздух: Ясность. Открытое пространство. Нейтральность. Безоценочное принятие. Восприятие Истины.

Эфир: Расширение. Бесконечность. Единство. Охват. Доверие. Отдача.

♥ Три модальности Эволюции / Творения – G-O-D

Цикл творения движется и разворачивается в 3 фазах.

G - Порождающий / Главный / Брахма: инициировать, действовать, творить, порождать.

O - Организующий/Изменчивый/Вишну: позволять, отпускать, принимать, настраивать, выравнивать, интегрировать.

D - Доставляющий/Укрепляющий/Шива: удерживать (но не держаться), вбирать в себя, возвращать, быть, наслаждаться.

Что и как я создаю? Как я использую универсальные энергии для творения?

Наша духовная практика заключается в переживании и обучении работе с (1) качествами, (2) функциями и (3) интерактивной динамикой универсальных энергий, составляющих энергетическую анатомию нашего существа. Наша цель – выйти из вибрации страха и возвысить своё существо до вибрации мира и любви, которая возможна через единство с вселенскими энергиями.

◆ Мастерство состоит в том, чтобы стать единым целым, что происходит через выравнивание, принятие, позволение жизни идти своим чередом, расслабление, благодарность и любовь (а не через контроль и манипуляции).

◆ В сущности, единственный, с кем надо работать – это я сам/сама. Мы должны познать себя, чтобы познать Бога. Мы движемся внутрь для того, чтобы пробудиться к вселенской реальности и нашей душе. Мы открываем себя, поднимая и выравнивая свои собственные энергии, принимая, любя и наслаждаясь тем, кто мы есть (без критики).

◆ «Вы должны понимать основы. Вы должны стать тотальными, чтобы познать тотальность. Вы должны научиться тотально повиноваться для того, чтобы тотально повелевать. Это простой баланс. - Йоги Бхаджан (из новой книги Гуру Раттаны, Ph.D. «Внутреннее искусство Кундалини йоги»)

Пробуждение Кундалини начинается в пупке

(Гуру Раттана, Ph.D.)

1. Начните с глубокого вдоха в ноздри, чувствуя, как дыхание поднимается к переносице и пробуждает третий глаз. Поддерживайте мягкий фокус на 3-м глазе, используя вдох в качестве механизма пробуждения.

2. На вдохе почувствуйте, как живот и грудь расширяются в дополнение к пробуждению третьего глаза.

3. Пробудите корень (1-ю чакру), чтобы соединиться с Землёй и получить от неё энергию Кундалини.

Почувствуйте гравитацию, удерживающую вас на Земле.

4. Расслабьте живот (2-я чакра), чтобы позволить потоку энергии подниматься в позвоночнике вверх от корня.

5. Слегка подтяните половой орган, чтобы добавить сексуальную энергию к энергии Кундалини.

Держите живот расслабленным, чтобы энергия могла течь вверх по позвоночнику к третьему глазу.

6. При сочетании расслабления и деликатного движения мышц позвольте потоку Кундалини и сексуальной энергии подняться вверх по позвоночнику (Сильное сжатие блокирует энергию).

7. Пробудите пупок (3-ю чакру) с помощью мощной пранаямы (особенно Дыхания Огня). Когда появится достаточно праны и апаны, они смешаются, чтобы создать таппу / тепло.
8. Во время накачки пупка (или на медленном выдохе, когда выдох примерно на полпути) втяните пупок, чтобы закрепить таппу. Затем потяните мышцы в корне – первой чакре.
Чувствуйте огонь / таппу в пупке, спускаясь вниз, чтобы поцеловать Кундалини в 1-й чакре.
9. Добавьте в пупок энергию огня, чтобы усилить поток до сердца, используя диафрагмальный замок, потянув диафрагму внутрь и вверх (работает только на выдохе и задержке дыхания).
10. Потяните позвоночник вверх, чтобы зафиксировать шею, открыть горло и соединить тело и голову. Горловой замок – это выстраивание шеи таким образом, чтобы раскрылось пространство шеи. Расслабьте шею, плечи и лицо.
11. Держите мягкий фокус на третьем глазе, чтобы направить энергию вверх для пробуждения нейтрального ума.
12. Почувствуйте и сосредоточьтесь в верхней части головы, чтобы высвободить энергию и открыть коронную чакру.
13. Чтобы удержать Кундалини в пробуждённом состоянии, втяните пупок и корень на выдохе. Расслабьтесь в потоке Кундалини, который естественно продолжает течь (вращаясь вверх по позвоночнику), когда мы соединяемся с питающими объятиями Матери-Земли. Не останавливайте поток, сбегая в свой ум! Не думайте! Оставайтесь в осознанном присутствии. Почувствуйте и глубоко слушайте своё тело!

Авторские права – Гуру Раттана, Ph.D.

Подробнее – в книге Гуру Раттаны «Ваша жизнь в ваших чакрах», www.yogatech.com

Медитация волн мозговой активности

Когда наши мозговые волны стабильны и мы находимся в нейтральном уме, мы не реагируем на каждое незначительное раздражение. А когда мы не реагируем, мы ментально готовы адекватно отвечать на возникающие ситуации. Эта медитация особенно меняет наши мозговые волны, чтобы мы чувствовали себя более стабильными и нейтральными в наших жизненных ситуациях.

Сядьте в простую позу с прямым позвоночником. Руки разместите удобно по сторонам тела с согнутыми локтями. Кулаки сжаты, большие пальцы – поверх трёх последних пальцев. Указательные пальцы выпрямлены, направлены вверх, крепко и устойчиво, но не напрягайте руки и тело. Предплечья перпендикулярны земле. Во время выполнения медитации проверяйте положение тела и корректируйте положение локтей, если это необходимо, чтобы сохранить позу.



Глядя на кончик носа приоткрытыми глазами, монотонно пойте:

ХАР ХАРЕ (ХА-РЭЙ) ХАРИ (ХА-РИ) ВА ХЭЙ ГУРУ

Произносите чётко, выразительно и преувеличенно двигая ртом и губами. Качайте пупочный центр на каждую часть мантры, толкая пупок к позвоночнику. Когда освоите эту часть, попробуйте добавить небольшой корневой замок во время качания пупочного центра – это ещё больше стимулирует огонь в позвоночнике.

ХАР ХАРЕ ХАРИ – это три аспекта Бога: порождать, организовывать и доставлять.

ВА ХЭЙ ГУРУ означает экстаз и запечатлевает в уме ощущение космического процветания.

Продолжайте в течение *31 минуты*. Также можно выполнять 11, 15 или 22 минуты, но для полного эффекта делайте 31 минуту в течение по крайней мере 40 дней. Для того, чтобы нейтральное пространство стало частью вас, практикуйте в течение 1000 дней подряд. Результат вас поразит!

В заключение: Удерживайте положение и слушайте в уме мантру в течение 2 минут. Затем глубоко вдохните, задержите дыхание, как можно сильнее напрягите всё тело, выдохните. Повторите ещё два раза (в общей сложности получится три). В заключение: расслабьтесь на спине или медитируйте. Сразу не вставайте.

Комментарии: Эта медитация приведёт ваши мозговые волны к частоте нейтрального ума. В нейтральном уме мы толерантны и не принимаем всё на свой счёт. Кроме этого, медитация открывает сердечную чакру и пробуждает пупочный центр. Эта мантра также была дана как мантра процветания. Как и многие медитации, данные Йоги Бхаджаном, она обладает множеством полезных эффектов, раскрывающихся во время практики.

* стр. 236, "Сила Нейтральности" Гуру Раттана, Ph.D., www.yogatech.com

Исцеляющая Медитация Гуру Рам Даса

Это очень благодатная медитация, которая пробуждает все чакры, делает позвоночник вашим центром, и наполняет ваш круг целительной энергией. Когда вам нужна помощь любого рода, повторяйте эту мантру. Вибрация этой мантры в позвоночнике создаёт исцеление, магию и чудеса. Я обожаю эту медитацию! Она погружает меня в глубокое соединённое пространство. Я заканчиваю свою садхану этой 11-минутной медитацией, которая создаёт особое ощущение.

Сядьте в простую позу. Поместите руки на колени, либо правую поверх левой, либо в Гьян мудру, соединив большие и указательные пальцы.

Для полного эффекта во время этой медитации сидите абсолютно спокойно.

Пойте очень тихо, почти монотонно, но не шёпотом.

Произносите слова губами, чтобы чувствовать в них вибрацию.

ГУРУ, ГУРУ, ВА ХЕ ГУРУ, ГУРУ РАМ ДАС ГУРУ

Повторяйте определённый звук в каждой из чакр (см. ниже). Обращайте внимание на конкретную чакру, но не двигайте телом. (Подсказка: «ГУРУ» вибрирует в каждой чакре, кроме третьей и шестой.) Повторяйте в течение 11, 22 или 31 минуты.

ГУРУ – 1-я чакра, основание позвоночника

ГУРУ – 2-я чакра, половой орган, живот

ВАХЕ – 3-я чакра, пупок

ГУРУ – 4-я чакра, сердце

ГУРУ – 5-я чакра, горло

РАМ ДАС – 6-я чакра, третий глаз

ГУРУ – 7-я чакра, верхняя часть головы



Почувствуйте, как ваше тело становится Золотым Храмом для вашей души. Эта медитация помогает нам направить процесс исцеления к высшим силам. Йоги Бхаджан рассказывал нам, что использовал эту мантру, чтобы просить об исцелении. Позвольте силе бесконечной любви позаботиться о процессе исцеления.

Учительский Тренинг

Йога Внутреннего Осознания Души

Последовательность на классе

Настройка – Фокус

Разминки в позе стоя – Земля

Серия для шишковидной железы – Пробуждение Нейтрального Ума

Пауза Молчания

Комплексы для пупка – поза Натяжения, Сат Крийя

Медитация волн мозговой активности

Гуру Рам Дас Медитация

«Если у вас есть сила верить и служить людям с состраданием, кем бы вы ни были в прошлом, кем бы вы ни были сейчас, вы – святейший из святых, если вы достигли состояния сознания, в котором есть место состраданию. Бог – раб людей, имеющих сострадание». - Йоги Бхаджан

Сат Нам!

Цените своё преподавание – оно нужно нам для того, чтобы лучше понять, почему мы думаем и действуем так, а не иначе. Я чувствую себя более соединенной с моим истинным «Я» вместо того, чтобы сходить с ума. Во мне действует великая сила, благодаря которой я обретаю покой.

Гуру Раттана, Ph.D. ©

Перевод : Анфиса Блинкова
Тренинг «Йога Осознания» ©