

## Внутреннее Осознание. Учительский тренинг по Кундалини йоге

♥ Ваш Путь к Любви и Внутреннему Миру ♥

С Гуру Раттаной, Ph.D.

1-12 сентября 2016 в Сербии

*Привнесите пробуждённую осознанность и безусловную любовь  
в жизнь и отношения.*

### Программа курса

#### **[1] Наша цель – жить в любви и мире. Как этого достичь?**

Йога означает единение. Наша цель – ощутить единство физической и нефизической реальности.

Для этого нам необходимо повысить свои вибрации от страха к любви и удерживать их в своём теле.

В этом процессе мы развиваемся от эго к сознанию души (Тело Души).

Необходимы любовь к себе и принятие себя. Всё это о том, чтобы брать ответственность за себя и свою жизнь.

**Класс** – Моя энергетическая идентичность и сенсорная система – как мы направляем внимание

**Для чтения** – *Руководство по пробуждению Нейтрального ума (см. Материалы рассылки)*

#### **[2] Переключение каналов с двойственного ума на нейтральный ум**

Как работает наш ум – 3 ума и подсознание – Жизнь проходит обработку в уме.

Переключите каналы на Нейтральный канал Мира и Спокойствия – Устойчивая полярность  
Осознание и сознание – «не думание».

**Класс** – Тонкая Осознанность и пробуждение Нейтрального ума

- ◆ Крийя – Медитация для разрушения привычек («Дар быть женщиной», том 2, стр. 112)
- и крийя для Шишковидной железы («Дар быть женщиной», том 2, стр. 50)
- ◆ Медитация – Киртан Крийя («Дар быть женщиной», том 2, стр. 47)

### **[3] Замки, поцелуй Кундалини, позы, открытие сердца**

**Класс** – Позвоночник, поза, замки, Священное Пространство

Повышайте частоту вибраций с Кундалини йогой

Ум и управление энергией

Восходящий поток и нисходящий поток – Внутренняя Алхимия – устойчивое и текучее – формула целостности

Физическое тело и элементы – Как мы соотносимся с таттвами.

- ◆ Медитация с ХАР

### **[4] Указания из Джап Джи**

Гуру Нанак объяснил духовный путь.

Технология Наад Йоги и Звукового Потока

*Для чтения – Темы Джап Джи (см. Материалы тренинга)*

- ◆ Медитация с Мул Мантрой

### **[5] Единство с качествами – Я есть То и я доверяю Душе и Божественному**

Нейтральность, устойчивость, широта, Мир, свобода

**Класс** – Настоящее или воображаемое

*Для чтения – Руководство по пробуждению Нейтрального ума – канала мира и спокойствия (см. Материалы тренинга)*

- ◆ Крийя – Пробудите своего молчаливого наблюдателя (см. Материалы тренинга)
- ◆ Медитация – Дриб Дришти («Дар быть женщиной», том 2, стр. 51)

### **[6] Кого/что я люблю? – Часть 1 – Исцеление ран отца**

С кем я в отношениях?

Чья и какая перспектива? Другой человек внутри нас.

Иллюзии, игры, мать, отец, нужда, страх, роли

Фантазии и реальность  
Созависимость или свобода ответственности  
Проблемы мужчин – укрепление эго  
Проблемы женщин – быть потерянной и зависимой

**Класс** – Установление качеств нейтральности и бесконечности в психике

**Для чтения** – *Скрытые желания женщины и её устойчивая полярность* («Дар быть женщиной», том 1, главы 6,7)

### **[7] Кого/что я люблю? – Часть 2 – Исцеление ран матери**

Расслабьтесь в потоке любви  
Мужчины – почувствуйте связь с Матерью Землёй и Священной Матерью  
Женщины – я есть Мать  
Женщины и мужчины – я питаю себя  
Влечение остаётся, но оно не дисфункциональное

**Класс** – Изменение духовной парадигмы – от обвинения к прощению

**Для чтения** – *Исцеление архитепических материнских травм* («Дар быть женщиной», том 1, глава 13)

### **[8] Расслабление и принятие освобождают от программ внутреннего конфликта и стресса**

♥ Как мы создаём стресс, если у нас нет принятия  
Как наш ум соотносится с таттвами

**Для чтения** – *Пассивные/рецептивные навыки* («Дар быть женщиной», том 1, глава 9)

◆ **Медитация** – Аад Сач (для принятия)

### **[9] Чакры – силы, голоса, и сознание**

**Для чтения** – *Сознание чакр* (из книги «Ваша жизнь в чакрах», см. Материалы тренинга)

**[10] Нумерология – Число Души и число Пути – Знание себя и принятие**

Будьте в мире, идя по своему пути  
Привнесите в свою жизнь числа и эволюцию самооценки

**[11] Астрология – определите свой энергетический отпечаток**

Будьте целителем для самих себя – проблемы, относящиеся к элементам и модальностям

*Для чтения – Как мы творим свою реальность (с таблицами, см. Материалы тренинга)*

**[12] Со-творчество в создании своей реальности – Проекция, присутствие, пассивные/рецептивные навыки**

Восприимчивость – эмоции, элемент воды, текучая полярность  
Качества полярностей, устойчивой и текучей

*Для чтения – Проекция – внутренний мир творит внешний («Дар быть женщиной», том 1, глава 5)*

**[13] Пробуждение внутреннего Гуру – Механизмы общения Души**

Интуиция и эмоции – наблюдайте, слушайте и чувствуйте свою истину  
Учитесь быть честными с самими собой

*Для чтения – Голоса и проекции чакр (глава из книги «Ваша жизнь в чакрах», см. Материалы тренинга)*

**[14] Путь Единства к Любви**

Помните о Божественной и его Безусловной Любви  
**Качества и сила Божественной Любви**  
Отдавать и принимать – взаимность

**[15] Как я люблю? Чувствую ли я себя любимым/любимой?**

Устойчивая и текучая полярности

### **Любить по-другому**

Распознавайте и чтите индивидуальность

Распознавайте и уважайте общее и разное

Будьте ответственны за себя, позвольте другим отвечать за самих себя

Прощение, благодарность, принятие, выравнивание

Безусловная Любовь

### **Встретимся в сердце – искусство священных отношений**

Единство в сердце

Исцеление Священным пространством и трансформация

### **[16] Ступени Пробуждения**

Чтобы удерживать высокие вибрации, мы должны чувствовать себя хорошо в своём теле.

Наша способность удерживать высокие частоты вибраций зависит от (1) наших отношений с элементами и эмоций и (2) способности фокусироваться в уме. Что отвлекает нас?

При помощи эмоционального тела мы удерживаем энергию в теле с любовью.

Внутренний Мир и внутренняя сила

Поза

Проекция и присутствие

Положение – Молитва

Практика напряжения, расслабления, жизни

### **[17] Удержание и исцеление из Священного Пространства – Помнить**

Отдача, преданность, Бхакти – вовлечение эмоционального тела

Целительный круг и исцеление партнёра

Как мы удерживаем Мир? Мы любим его!

### **[18] Посмотрите иначе на свою жизненную историю, оцените прогресс, принятие себя и любовь**

Используйте знание о себе, которое вы приобрели, определив свой путь при помощи системы 10 тел и своего астрологического энергетического отпечатка, пересмотрите историю своей жизни с точки зрения сознания, а не эго.



*Признав свою бесконечность, вы можете держать себя. Ваш ум поддерживает вашу проекцию. Свидетельство этому – любовь. Любовь – это живая сила Бесконечности. Где есть любовь, там нет вопросов. Где есть вопросы, там нет любви. – Йоги Бхаджан*

*Если бы Бог создал вас чьим-то представлением о вас, тогда вы вошли бы в другого человека и вышли совсем другим. Это не то, что вы собой представляете, и это не то, кем вы созданы быть. Это лишь ваше ментальное искажение. – Йоги Бхаджан*

*\*И это также ментальные искажения других людей. Нам необходимо избавиться от этих искажений, чтобы быть настоящими.*

*Почему люди лгут? Они лгут, потому что не могут любить. Вместо того, чтобы любить и давать любовь, они ищут любовь. Им нужно признание. Они ведут себя как попрошайки, которым нужна благосклонность всего мира. Они не полагаются на доброжелательность Бога и не признают сами себя. – Йоги Бхаджан*