
Сахаджа Йога

Курс Турья
Перше заняття

Сахаджа йога: м'яка відповідь

Посеред сьогоденного хаотичного безперервного розкладу, люди все частіше задають собі два фундаментальних питання:

1. Чому я не можу почувати себе краще?

- менш втомленим і напруженим
- ментально, фізично та емоційно сильнішим
- більш здатним справлятися з життям і насолоджуватись ним
- здоровішим

2. Як я можу розвиватись, як особистість?

- стати більш духовною та співчутливою людиною
- розуміти більше про моє місце в цьому Всесвіті
- встановити відносини з Богом, що ґрунтуються на Правді, а не ритуалах та лицемірстві.

Якщо вам знайома якась комбінація з цих потреб, то ви є частиною зростаючого співтовариства людей, які починають турбуватись напрямком та якістю свого життя.

Сахаджа йога може допомогти знайти відповіді на ці питання, використовуючи древній, м'який, але потужний процес Самореалізації та медитації.

Що таке Самореалізація?

В основі хребта людини є трикутна кістка, відома як Sakrum. В ній розташована енергія Чистого бажання людини мати Союз з Божественністю – енергія Кундаліні. Про цю енергію написано в багатьох древніх текстах, і вона стала базовою частиною багатьох найбільш авторитетних Йога і духовних практик. В 1290 році н.е, наприклад, відомий індійський святий і містик Джнанадева в деталях задокументував існування цієї енергії в своєму основопологаючому трактаті по Йозі та духовному всесвіту Джнанешварі.

Процес Самореалізації - це м'яке пробудження цієї живої та свідомої енергії, яка проникає до тонкого (духовного) тіла людини. Коли людина отримує реалізацію, вона вже більше не ізольована від Всесвіту навколо неї - наприклад, не в пастці своїх думок - але стає пов'язаною з більшим космосом частиною. Є багато переваг цього пробудження, включаючи розуміння сенсу існування, почуття повноти і пізнання себе, чого зазвичай немає в нашому повсякденному житті та діях.

Коли людина отримує реалізацію, вона може вирішити, чи бажає вона досліджувати новий світ, що відкрився навколо неї, продовжуючи програму з медитації, що покращує та заохочує очищаючу силу цієї енергії на тонку систему.

З часом практика медитації породжує значні емоційні, фізичні та духовні зміни, які дають змогу кожному з нас підтримувати визначний рівень контролю над процесом нашого життя у всіх сферах. Ті, хто практикує медитацію часто кажуть про відчуття “єдності з Богом та природою” як найбільш явний прояв їх регулярної медитації.

Медитація.

Медитація - це оманливо простий процес, який полягає в тому, щоб тихенько сидіти, дозволяючи Кундаліні піднятися зі свого місця в основі хребта до тім'ячка голови - вздовж центрального духовного “каналу” всередині нас, Сушумна Наді. Знову ж, багато літературних праць з йоги описують цей тонкий напрямок. Це знання, яке було доступне тисячами років, не тільки кількома століттями!

Енергія Кундаліні очищує чакри людини - енергетичні центри - і залишає її у спокійному та розслабленому стані. Різні додаткові техніки Сахаджа йоги, які створені, щоб полегшити практикуючому набуття стану “освідомлення без думок”, вивчаються на заняттях.

Це включає до себе прості мантри та рухи руками, які заохочують очищаючу активність в енергетичних центрах.

Вчення

Техніка медитації називається Сахаджа йога, ці слова взяті з Санскриту. “Сахадж” означає “спонтанний” або “народжений з тобою”, а йога перекладається як “Союз” (з Божественністю або Всепрониклою Енергією). Словосполучення разом перекладається як “метод Божественного союзу за допомогою йоги, з якою кожен народився”

Заняття з Сахаджа йоги проводяться у 80 країнах світу і завжди безкоштовні. З самих ранніх днів Шрі Матаджі, засновниці цієї практики йоги, дала зрозуміти, що це знання і Союз з Енергією, отриманий після самореалізації, - невід'ємне право кожної людини і тому за це не можна брати гроші.

Заняття організовують і проводять волонтери, яких позитивні зміни в своєму житті підштовхують передати цей подарунок іншим. Ці люди приходять з різних доріг і сфер життя - включаючи лікарів, юристів, доглядачів, водіїв таксі, домогосподарок та матерів. Те, що їх поспонує, незважаючи на країну чи професію, це теплота відкритих сердець та щире бажання допомогти іншим отримати той подарунок, що вони вже мають. Оплата приміщень та матеріалів також за рахунок ширості цих людей і їх фондів.

Вплив на людину

Сотні тисяч людей по всьому світу дізнались, що проблеми зі здоров'ям, залежності і багато інших форм метального на емоціонального дисбалансу зникають після того, як вони починають практикувати медитацію Сахаджа йога. Цей процес очищення, навіть якщо займатись 10 - 20 хвилин на день, допомагає людині досягти гарного стану, роблячи їх більш продуктивними, впевненими та креативними. Заняття також відновлюють їх природню рівновагу та динамізм, який допомагає ставати більш відповідальними у своїх ролинах та соціумі.

Вплив на суспільство

Шрі Матаджі пояснила, що цей збільшений баланс та інтеграція всередині людини природньо веде до спонтанного зменшення напруги та незадоволеності, що сптовхають до вживання наркотиків, скоєння злочинів та насильства. Сахаджа йога прибирає багато з причин світових соціальних проблем через те, що зменшує таку незбалансованість на дуже особистому рівні.

Шрі Матаджі Нірмала Деві

Шрі Матаджі Нірмала Деві народилась в християнській родині шляхетного походження 21го березня 1923 року - день Весняного рівнодення - в Чіндварі, центрі Індії. Махатма Ганді визнав її глибокі та особливі якості, коли Вона зупинилась в його ашрамі, коли була маленькою дівчинкою. Пізніше вона вивчала медицину та брала активну участь в русі за незалежність Індії. У 1947 році Шрі Матаджі одружилась з містером Шриваставою, який пізніше був призначений на пост генерального секретаря Міжнародної Морської організації Об'єднаних Націй, що базується в Лондоні. Пізніше він був посвячений королевою в лицарі за його видатні заслуги в міжнародних справах. У них дві заміжні дочки, четверо онуків, а нещодавно Шрі Матаджі вперше стала прабабусею.

Завдяки її власним зусиллям і досвіду на початку 1970-х років Шрі Матаджі розробила систему йоги, за допомогою якої тонку енергію, яка називається Кундаліні, можна спонтанно пробудити, і, що найважливіше, той самий процес може передаватися від людини до людини по всьому світу. Це було народження Сахаджа Йоги.

Життя Шрі Матаджі було присвячене тому, щоб якомога ширше поширювати переваги цього чудового процесу. Вона невтомно подорожувала світом, навчаючи та пропагуючи Духовність, розклад, який призвів до зростаючої практики Сахаджа Йоги в багатьох країнах, включаючи Європу, Північну та Південну Америку, Австралію та її рідну Індію.

Шрі Матаджі можна порівняти не з вчителем або гуру, а матір'ю. Співчуття, терпіння і любов, які мотивують всю її роботу, виконану без фінансової винагороди, є свідченням співчуття, яке вона має до тих, хто звертається до неї за допомогою.

Єдине її бажання полягає в тому, щоб через Сахаджа-йогу це дивовижне вчення стало доступним для всіх.

Як медитувати

Заглибитись в медитацію — це не те, чого можна досягти силою. Це питання того, щоб щодня знайти кілька хвилин, коли ми можемо спокійно сидіти, нічого не робити і відчувати силу чистої інтроспекції. Роблячи це, з часом ми помітимо, що наша медитація стає ефективнішою, а здобутки — більш відчутними.

Для початку: знайдіть вдома місце, де ви зможете зручно сидіти, щоб вам не заважали, бажано місце, яким ви можете користуватись регулярно. Не обов'язково сидіти на землі, ви можете сидіти на стільці або де завгодно, якщо вам зручно. Намагайтеся мінімізувати фактори, що можуть вас відволікти, наприклад, вимкнути звук на телефоні перед початком медитації. Допомагає запалити свічку перед місцем, де ви сидите, поряд з невеликою фотографією Шрі Матаджі або схемою тонкої системи.

Якщо ви медитуєте вперше, вам може бути важко сидіти на місці або зосередити свою увагу, коли ви закриєте очі, але не хвилюйтеся, це покращиться з практикою.

Підготовка: Після того, як ви влаштувалися, підніміть свою Кундаліні і зробіть бандхан, як показано на ілюстрації, і із закритими очима спробуйте повільно перевести увагу на тім'ячці. У цей момент ми можемо використовувати твердження, які ми використовували на заняттях, щоб допомогти нам сфокусувати увагу всередині, або ми можемо просто сказати про себе: «Будь ласка, допоможи мені заглибитися в медитацію» кілька разів.

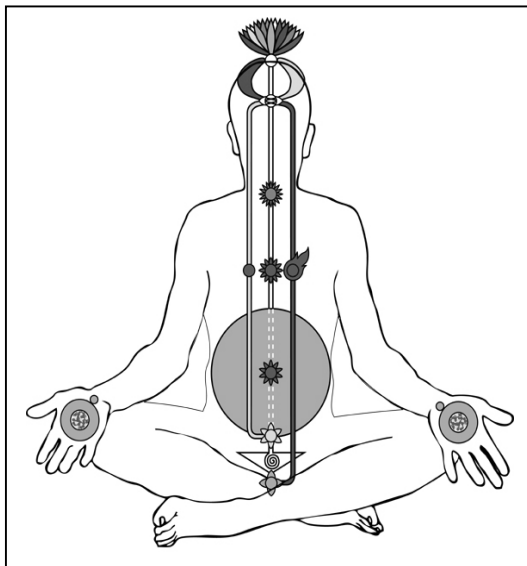
Через кілька моментів ми можемо відчутти поколювання, прохолоду або жар на пальцях або повільну пульсацію руху вздовж хребта, коли Кундаліні починає підніматися від основи хребта до тім'ячка. Допомагає, якщо ми намагаємося ігнорувати ці відчуття для початку, оскільки ми намагаємося досягти стану без думок, коли ми не тягнемося за нашими думками, а просто спостерігаємо, як вони спливають у нашу свідомість і виходять з неї.

Заглиблення: через кілька хвилин ми можемо помітити, що, поки ми сидимо більш спокійно, думки все ще протікають у нашій голові. Це цілком природно, і ми не повинні думати, що медитація не працює просто через це постійне мислення. Просто повільно повертаймо нашу увагу на тім'ячко і намагаємося утримувати її там. Насправді, знадобиться чимало практики, перш ніж ми помітимо значне уповільнення потоку думок, але ми відчуємо переваги від наших медитацій значно раніше.

Завершення: Коли ми посиділи приблизно 10-15 хвилин, ми можемо повільно закінчити сеанс. Медитація завершується тим, що ми знову піднімаємо нашу Кундаліні і робимо бандхан точно так, як ми робили, коли починали.

Техніки Сахаджа Йоги

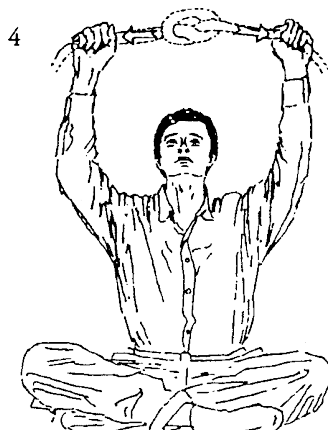
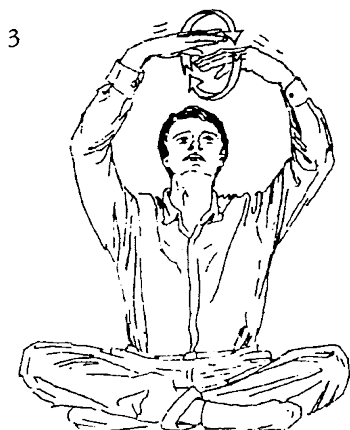
Заняття 1



Практика підняття Кундаліні та захисту себе бандханом – це важливі кроки в підготовці себе до медитації або заняття.

Ми використовуємо ці прості техніки для того, щоб збалансувати нашу систему та вкрити себе захисною аурую до та після медитації.

Головне пам'ятати, що хоча ми можемо нічого не відчувати, коли закінчуємо процедуру, вона має справжній ефект на наше тонке тіло.



Підйом Кундаліні

Мал. 1 – 4

Саме наша енергія Кундаліні, піднімаючись вгору по хребту, переносить нашу увагу вище в стан усвідомлення без думок. Ця вправа допомагає зміцнити, стабілізувати та встановити Увагу в найвищому енергетичному центрі, Сахасрара-чакрі.

Підняття своєї Кундаліні на початку і в кінці кожної медитації допомагає привести нашу тонку систему в більш збалансований стан. Встановіть ліву руку навпроти нижньої частини живота, долонею до тіла. Обертаючи праву руку навколо лівої руки, переміщайте ліву руку вгору вздовж тіла і над головою і зав'яжіть вузол у верхній частині, щоб символічно зберегти нашу Увагу там. Зробіть такий рух тричі, і в третій раз зав'яжіть три вузли над тім'ячком.

Бандхан

Мал. 5 – 6

Проста вправа, яка захищає наше тонке тіло і зберегає наш стан медитації, називається бандханом. Цю вправу слід виконувати до та після медитації, відразу після підйому Кундаліні (як вище) Витягніть ліву руку (долонею вгору) на рівні талії, щоб пальці були спрямовані на фотографію Шрі Матаджі.

Правою рукою зробіть арку над головою, починаючи з рівня лівого стегна, над головою і до правого стегна, а потім назад, до лівого стегна. Цей рух потрібно робити сім разів (один раз для кожної чакри тонкої системи).

Техніки Сахаджа Йоги

Заняття 1

Твердження, які допомагають підняти Кундаліні

У перші дні ці вправи, виконані на початку медитації, можуть допомогти нам заспокоїтися.

Важливо, щоб вам було зручно, тому сміливо використовуйте стілець, якщо це легше. Ви можете казати «Мати» — звертаючись до Матері Кундаліні — перед кожним твердженням, якщо хочете.

Зауважте, що твердження промовляються про себе, а кількість повторень наведена лише для ознайомлення.



1. Права рука на серці, запитайте:
Чи я дух?
Повторіть 3 рази



2. Права рука зліва на підребер'ї:
Чи я сам собі Вчитель?
Повторіть 3 рази



3. Рука на нижній частині живота:
**Будь ласка, дайте мені
чисте знання**
Повторіть 6 разів



4. Рука знову на лівому
підребер'ї, скажіть:
Я сам собі Вчитель!
Повторіть 10 разів



5. Права рука знову на серці:
Я дух!
Повторіть 10 разів



6. Права рука зліва на шії,
поверніть голову направо і
скажіть:
Я не винен!
Повторіть 10 разів



7. Рука на лобі:
Я пробачаю кожного!
Скажіть це від широкого серця
стільки разів, скільки ви
вважаєте необхідним.



8. Права рука на потилиці, трохи
відхилиться та скажіть:
**Будь ласка, пробачте мені всі
помилки!**
Скажіть це від широкого серця



9. Покладіть долоню на
тім'ячко, трохи натисніть та
повільно рухайте шкіру голови за
годинниковою стрілкою
Скажіть 7 разів:
**Будь ласка, дайте мені
мою Самореалізацію!**