**ІГРИ ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦІЇ ВІШУДІ**

***ДЗЕРКАЛО (А, Б – гравці)***

Раунд 1

А: робить плавні але чіткі рухи

Б: точно повторює рухи імітуючи віддзеркалення А

Раунд 2

Обмін ролями

Б: веде у виконанні повільних і чітких рухів

А: точно слідує йому

Раунд 3

Немає лідера; А і Б - однаково відповідальні за

початок руху і його продовження. Гравці виконують рухи разом продовжуючи імітувати дзеркало.

В кінці гри запитайте гравців: що ви відчували? Як ця гра пройшла для вас?

***ГРА В М'ЯЧ*** (без обмежень в кількості)

- Кинь уявний м'яч іншому учаснику.

Ви починаєте з імітації важкого, великого, маленького (якого вам заманеться) м’яча

- піднімаючи його

- потім ви вимовляєте ім’я людини і кидаєте уявний м’яч цій людині.

- інша людина імітує, ніби ловить його, спочатку називає ім'я кому відкидає м’яч, а потім кидає його.

- можна зробити 2 раунди. Кожен може змінювати вагу та розмір м’яча.

Опишіть: Як це було для вас?

***АКВАРІУМ*** (без обмежень в кількості)

(підготовка: кожному потрібен кольоровий стікер, щоб заклеїти камеру)

Почніть з того, що попросіть групу заклеїти камеру стікером.

Потім попросіть 5 волонтерів прибрати його з камери.

Мета полягає в тому, щоб ці п'ятеро могли поступитися своїм місцем бажаючим прийняти участь у бесіді згодом.

Як це працює:

- приховані учасники повідомляють вам у чаті, що вони хочуть зайти

- одразу хтось із відкритих учасників заклеює свою камеру, щоб міг зайти той, хто хоче доєднатися.

- І так далі.

Повинно бути видно лише п’ять облич.

Це задача всієї групи.

- ви можете попросити долучитись когось із учасників, але якщо ви бачите, що недостатньо облич, ви просто відклеюєте свій листок і долучайтесь до спілкування.

Група повинна слідкувати за чатом. Не залишайте чекати того, хто хоче долучитись до видимої групи.

Опишіть: Яким був цей досвід?

САХАДЖА ЙОГА

УРИВОК З ЛЕКЦІЇ

Отже цей принцип Шрі Крішни настільки важливий, що в стані чакри Вішуді, як ви його називаєте, - ми наповнюємось, адже ваша Сахасрара відкривається  і ви починаєте відчувати вібрації, але це ще не означає, що ви досконалий. Якби ви були такими, це був би кінець вашої еволюції; адже якщо б на цьому етапі ви ставали довершеним, тоді не було б потреби в сахаджа йозі. Але насправді це означає, що після того, як Сахасрара відкриється, ви повинні спуститися до свого просвітлення на Вішуді чакрі, а саме це означає до принципу колективності. Якщо це не працює на вашій Вішуді, а саме не відбувається просвітлення цієї чакри, ви не можете відчувати вібрації. Як ви бачили вчора, артисти почали грати в зовсім новому вимірі. Справа не в тому, щоб вони лише отримали пробудження Кундаліні - пробудження Кундаліні було, це без сумнівів, - але воно повинно було спуститися до їхньої Вішуді чакри. Якби я не повернула вібрації до їхньої Вішуді чакри, то  їхні руки не могли б рухатися так швидко і вони ніколи б не відчули солодкості Шрі Крішни «Мадхурі», і вони б не проявили це.

Отже, все, що виражається через ваші пальці та руки, досягає цього нового усвідомлення створення «Мадхурі», солодкості. У вашому мистецтві, у вашій музиці, у ваших жестах, у всьому ваші руки є дуже важливими. Але Вішуді чакра також відіграє роль, як ви знаєте, у шістнадцяти чакрах підсплетіння, яке доглядає за нашим обличчям, нашими вухами, носом, очима, шиєю - за всіма цими речами доглядає Вішуді чакра. В результаті ви також можете стати великими акторами, ви можете мати невинні очі, ви можете мати сяючу шкіру, ви можете мати вуха, які чують Божественну музику, ви можете мати ніс, який показує вашу гідність. Таким же чином змінюється весь вираз обличчя. Якщо ви дуже сувора і запальна людина, і у вас різкість на обличчі, або якщо ви весь час схожі на жебрака або весь час плачете, то ваше обличчя виглядає жалюгідним. Все змінюється і потрапляє в центр, де ви виглядаєте красиво, ви виглядаєте привабливо по-Божому, а також ви отримуєте дуже милий вигляд.

Також за зубами та язик доглядає чакра Вішудді, тож ваші зуби, які потрапили в біду, вилікуються… ви…  як я вам казав, я ніколи в житті не була у стоматолога, тож ви можете уявити, що вам більше не доведеться йти до стоматолога, якщо у вас все гаразд з Вішуді чакрою. Тоді й ваш язик покращиться. Наприклад, люди дуже саркастичні за темпераментом, вони не можуть сказати нічого солодкого, весь час сарказм, говорять лише саркастичні речі. Деякі люди мають звичку нецензурно висловлюватися, деякі люди є вкрай жебрацькі і весь час розмовляють у дуже жебрацькій манері. У деяких людей немає гідності, немає солодкості і немає впевненості в собі. Деякі люди навіть заїкаються, деякі люди не можуть стояти на сцені і читати лекцію - і все це відпадає, як тільки ваша Вішуді покращується.

Це тільки ззовні, це зовнішній прояв удосконалення Вішуді чакри,що відбувається всередині вас через пробудження Шрі Крішни у Вішуді. Але насправді буває так, що всередині вас ви стаєте свідком, ви стаєте свідком у тому сенсі, що все, що вас турбує, все, що вас турбує, всі ці проблеми, але ви просто починаєте спостерігати за цим. Ви починаєте бути свідком цього, ви починаєте бачити це і вам це не заважає. Це бачення, цей стан свідка має величезну силу. Що б ви не бачили ви не замислюєтесь про це і тоді всі ваші проблеми вирішуються. Будь яка ваша проблема, коли ви отримаєте цей стан свідка, те, що ви називаєте «татхастха» — означає, що ви стоїте на березі й спостерігаєте, як рухаються хвилі — тоді ви знаєте, як вирішити свої проблеми.

Отже, ваш стан свідка має бути розвиненим, якось я бачила, як люди проходять через невеликі труднощі, щоб розвинути цей стан свідка. Це дуже важливо, як тільки Кундаліні починає насичувати вас починаючи від вашої Сахасрари рухаючись донизу по ваших чакрах і збагачуючи всі чакри у вашому тілі. Коли на чакрі Вішуді, енергії Кундаліні доводиться затриматись, вона дійсно намагається провести вас через всі негаразди. І ти починаєш думати, що «от  моє життя було таким блаженним  і у мене було стільки благословень, а тепер що сталося?».  Та це саме час, коли ви повинні стати «татхастхою» - це  означає, що ви повинні стати свідком. Якщо ти стаєш свідком, усе покращується. Наприклад, ви, скажімо, людина, яка працює в якомусь місці, як тільки ви стаєте свідком, ви бачите як ваша увага йде всередину і ви починаєте спостерігати за речами зсередини. В результаті ви точно бачите, що де не так, і оскільки у вас є сила свідка, то з цією силою ви подолаєте всі проблеми, які у вас є.

Проблеми вирішуються дуже легко, якщо ви знаєте, як бути свідком ситуації,  [аніж] якби ви втрутилися в неї. І це найкращий стан, який ви називаєте «Сакшішварупатва», якого ви досягаєте, коли  Кундаліні піднімається  і встановлюється зв’язок й тоді Божественний промінь починає падати через неї  і збагачує вашу Вішуді чакру.

Саме ім’я Шрі Крішни походить від слова «Кріш», що означає оранку – орати ґрунт для посіву сільськогосподарських культур. Тепер Він зробив оранку за нас, у тому сенсі, що Він створив нас таким чином, що коли потрібно прорости, ви вже готові до цього. Але оскільки ми, люди, псуємо нашу Вішуддхі-чакру багатьма неправильними речами, як ви бачили, що ми куримо і вживаємо наркотики, або ми використовуємо тютюн і  таке інше й тоді внаслідок цього наша  Вішуді чакра згасає. Окрім того, людина, яка взагалі не розмовляє, або яка говорить занадто багато,  чи галасує й кричить, демонструє свою норовливість, підвищує голос, то вона також псує свою Вішуді чакру.

Отже, перше для чого ви використовуєте чакру Вішуді, пам’ятайте, це те що її слід використовувати для солодкості, для «Мадхурі». Якщо ви хочете щось сказати комусь, спробуйте сказати щось солодке та приємне, практикуйте це. У деяких місцях я бачила, що люди звикли до певного типу розмови, і іноді вони не можуть розмовляти  приємно, - для них це адхарма — солодко розмовляти з кимось. Вони вірять лише в те, що ви повинні говорити так, щоб зашкодити іншим. Та завдавати болю комусь, це не входить в дхарму Шрі Крішни. Він або вбивав когось, або Він приємний до інших, щось посередині не є можливим. Або ти повинен бути солодким і ввічливим  до людей, або ти повинен когось убити. Отже частину з вбивством ви відкидаєте. Тому вам залишається  бути лише солодким. Ви всі повинні бути приємними один до одного.

Уривок з промови Шрі Матаджі Нірмали Деві.

САХАДЖА  ЙОГА

Уривок

Пророк - «Свобода»

Тоді промовець сказав: «Говори нам про свободу».

І він відповів:

Біля міських воріт і біля свого багаття я бачив, як ви падали ниць і поклонялись власній свободі,

Так само, як раби покоряються перед тираном і вихваляють його, хоча він їх вбиває.

У гаю  біля храму та в тіні цитаделі я бачив, як найвільніші з вас носять свободу, як ярмо та наручники.

І серце моє кровоточить всередині; бо ви можете бути вільними лише тоді, коли саме бажання шукати свободи стане упряжкою для вас і ви перестанете говорити про свободу, як про мету і досягнення.

Ви справді будете вільними, лише коли ваша дні перестануть наповнюватись хвилюванням, а ваші ночі – не матимуть бажань та горя,

Та скоріше навіть, коли ці речі оточуватимуть ваше життя, а ви піднімитесь над ними голі й не прив'язані.

А як ви підніметесь за межі своїх дней і ночей, якщо не розірвете кайдани, які ви на закаті свого розуму закріпили навколо свого полудня?

По правді кажучи, те, що ви називаєте свободою, є найміцнішим з цих ланцюгів, хоча його ланки виблискують на сонці й засліплюють вам очі.

І якщо б ви відкинули фрагменти власного «я», щоб стати вільними?

Якби це був би несправедливий закон, то ви б його скасували, та цей закон був написаний вашою власною рукою на вашому чолі.

Ви не можете знищити його, спаливши свої юридичні книжки, або вимивши чола

вашому судді, хоч ви вилийте на нього ціле море.

І якщо це той тиран якого ви хотіли б скинути з трону, придивіться спочатку, щоб той трон, що  зведений всередині вас самих, був знищений.

Бо як тиран може керувати вільними та гордими, як не сама тиранія у власній свободі і сором у власній гордості?

Це хвилювання, що ви так відкидаєте, насправді  було обране вами самими, а не нав’язана вам.

І якщо цей страх, кажете ви б розвіяли, то знаходиться він у вашому власному серці, а не в руці того, кого ви боїтеся.

Воістину все рухається у вашій істоті в постійних напів оборотах: бажане і страшне, ненависне і заповітне, стремління і те, від чого ви хочете уникнути.

Ці речі рухаються всередині вас як світло і тінь - у парі, які чіпляються один за одного.

І коли тінь розвіюється і зникає, то світло, що затримується, стає тінню для іншого світла.

І, таким чином, ваша свобода, коли вона втрачає свої кайдани, сама стає кайданами більшої свободи.

Уривок з «Пророка»,  Халіля Джебрана