

Дар быть женщиной

мастерство внутри –
волшебство снаружи

Часть 2

Гуру Раттана

Тренинг по подготовке учителей Кундалини йоги
«ЙОГА ОСОЗНАНИЯ» –
это обучающая программа в Духе Эпохи Водолея!

Главный принцип обучения: Не сертификат делает человека учителем, а его искреннее, идущее из самого сердца желание служить и делиться тем, что он знает и практикует сам.

«Этот курс предлагает вам технологию сознательного участия в эволюционной трансформации. Он содержит много информации, но цель курса – не в простом её изучении. Этот курс о том, как использовать технологию для того, чтобы начать ощущать свою жизнь по-новому. Этот курс предлагает вам путь, который изменит вас навсегда и приведёт к новому направлению в жизни. Вам будут даны ключи к открытию входа в другое измерение существования.

Ключ – это ежедневная практика технологии и терпеливое продвижение вперёд, шаг за шагом. Будьте с самими собой именно там, где вы находитесь в определённый момент времени, и сохраняйте присутствие в процессе своего развития. Ваша жизнь начнёт раскрываться удивительным образом так, как вы даже не могли себе представить.

Доверяйте технологии и своей душе. Посвятите себя практике и отбросьте контроль над конкретными результатами.

По мере того как вы будете практиковать эту технологию, многое будет меняться, и вы получите множество неосозаемых даров сознания. Ваша осознанность будет расширяться. Вы начнёте понимать людей, ситуации и себя на более глубоком уровне». –
Гуру Ратмана

Подробная информация о тренинге на сайте:
www.kri.yxp.ru

Оглавление

Вступление. Руководство к практике. Цикл творения G-O-D	12
Урок 1. Быстрое улучшение самочувствия – приведите энергию в порядок	23
Урок 2. Пробуждение позвоночника и ощущение внутреннего центра	26
Урок 3. Счастливые бёдра и эмоциональный баланс	37
Урок 4. Сенсорное осознание тонких энергий	40
Урок 5. Сексуальная и чувственная проекция и очищение подсознательного ума	44
Урок 6. Устойчивая полярность женщины: обретение нейтрального пространства	49
Урок 7. Исцеление отцовских травм, связанных с чувством разделённости	52
Урок 8. Я в отношениях	57
Урок 9. Пассивные/рецептивные навыки	60
Урок 10. Божественный женский принцип матери: интеграция материи и духа	65
Урок 11. Женская сущность, женские стратегии, освобождение	72
Урок 12. Пробуждение вихря женской Шакти	77
Урок 13. Исцеление материнских травм	81
Урок 14. Подчинитесь текущей силе	84
Урок 15. Я есть чувство	87
Урок 16. Я в безопасности в своём теле и круге: заземление с Матерью-Землёй.....	92
Урок 17. Освобождение текучих творческих энергий женщины: стихия воды и вторая чакра	98
Урок 18. Как трансформировать внутренний гнев: огонь Шакти моей души	103
Урок 19. Тайная жизнь моего эмоционального тела: как разрушить эмоцио- нальные привычки	107
Урок 20. Полюбив свои эмоции, мы раскрываем сердце	113
Урок 21. От страха к любви – в уме и эмоциях	119
Урок 22. Система внутреннего руководства: интуиция, инстинкты и сердце	125
Урок 23. Исцеление и проявление через чувство	129
Урок 24. Творя с помощью элементов	133
Урок 25. Любовь к себе и счастье: открывая сердце навстречу СЕБЕ и СЕБЕ.....	139
Урок 26. Я делаю себя красивой: моё лучезарное присутствие	144
Урок 27. Женщина – живая молитва: жизнь в режиме привлечения	148
Урок 28. Подчинитесь и доверьтесь Бесконечности	156
Урок 29. Жить в пространстве любви и чуда	160
Урок 30. Празднуйте свою женственность каждый день	165
Об авторе	166

Часть 2

Уроки внутреннего мастерства женщины

Женские уроки внутреннего мастерства

Тридцать уроков второй части книги «Дар быть женщиной» направят вас в получении своего собственного опыта тех открытий, которые были представлены в соответствующих главах первой части. Каждый урок составлен из серии крий и медитаций Кундалини йоги, а также рекомендаций, касающихся того, как направлять внимание и осознание на определённые цели для обретения внутреннего мастерства.

Урок 1: Отметьте, как быстро может поменяться ваше самочувствие – эмоциональное, ментальное и физическое!

Урок 2: Осознавайте позвоночник как свой центр и наблюдайте за тем, как будет меняться ваша жизнь.

Урок 3: Отмечайте, как меняется ваше настроение и физическое самочувствие, когда ваши бёдра счастливы, а пупочный центр пробуждён.

Урок 4: Пробуждайте способности внутреннего восприятия, развивайте сенсорное осознание своих тонких энергий и наблюдайте за тем, что вы делаете.

Урок 5: Обращайте внимание на направление вашей сексуальной энергии, освобождайтесь от подсознательных программ и излучайте энергию души.

Урок 6: Соединитесь со своей устойчивой мужской полярностью и нейтральным пространством.

Урок 7: Используйте устойчивую мужскую полярность для исцеления от ран, нанесённых вашим отцом, ран разделённости и покинутости.

Урок 8: Будьте открытыми для своих чувств и, находясь в отношениях, пребывайте в нейтральном канале.

Урок 9: Будьте осознанными, позволяйте, принимайте и отпускайте контроль.

Урок 10: Пробудитесь и будьте в единстве со Священной Женственностью в священном сосуде своего тела.

Урок 11: Используйте женские пассивные/рецептивные стратегии, чтобы ощутить свою текущую ритмическую суть, чтобы настроиться на свою подлинность как уникальное проявление Священной Женственности и освободиться.

Урок 12: Пробудите Священную Шакти – круговую, спиральную, подобную воронке энергию во всём теле и в позвоночнике.

Урок 13: Исцелитесь от ран, нанесённых матерью, соединяясь с Божественной Матерью и взывая к ней. Ощутите в своём круге единство с Божественной Матерью.

Урок 14: Ощутите единство с Бесконечной Текучей Силой в своём теле. Затем настройте свой поток (волю) с Космическим Поток и пребывайте в единстве с Текучей Силой.

Урок 15: Расслабьтесь в сенсорном/чувственном осознании того, что «Я есть чувство». Чувствование в границах моего пространства.*

Урок 16: Я чувствую безопасность в своём теле и связь с Матерью Землёй. Моя кожа и мой круг определяют границы моего пространства.*

Урок 17: Заботьтесь о своём теле как об обители эмоций и сосуде, удерживающем ваше пространство.*

С добротой пригласите душу в своё тело.

Урок 18: Преобразуйте гнев в огонь энергии вашей души – Шакти, используйте его, чтобы любить себя и действовать для себя. Наполните свой круг/свое пространство Светом Шакти.*

Урок 19: Наблюдайте за своими ментальными и эмоциональными программами и разрушайте мешающие вам ментальные и эмоциональные привычки. Поднимите качество своего круга на новый уровень.*

Урок 20: Полюбите трёх львов – страх, гнев и грусть – чтобы открыть своё сердце. Включите в свой круг любовь.*

Урок 21: Практикуйте изменение настроения ума и эмоций от страха к любви.

Урок 22: Получите доступ к внутренней системе руководства, слушая свою интуицию, воспринимая инстинкты и освобождаясь от противоречий в сердце.

Урок 23: Создавайте магнетическое, приятное ощущение внутри и вокруг своего тела/круга* и используйте эту силу для исцеления, привлечения и проявления.

Урок 24: Создайте свои личные вибрации и свой собственный танец, развивая силы и используя дары элементов: воздуха, земли, воды и огня.

Урок 25: Создайте отношения между Я, представляющим личность/женщину, и Я, представляющим душу. Ощутите любовь к себе внутри своего круга/пространства.

Урок 26: Сделайте себя прекрасной, благодаря своему сияющему присутствию.

Урок 27: Станьте чистой живой молитвой и расслабьтесь в режиме привлечения.

Урок 28: Отпустите контроль, доверьтесь и отдайтесь Бесконечной Организующей Силе.

Урок 29: Наслаждайтесь женственностью в своём пространстве/круге любви и пригласите в свою жизнь чудеса и волшебство.

Урок 30: Каждый день делайте что-то, чтобы проявить заботу о себе как о священной женщине. Своей духовной практикой развивайте пространство любви внутри и вокруг себя. Всем сердцем любите себя и свою жизнь.

**Создавайте свой круг и удерживайте пространство при помощи своей спиральной энергии.*

Путь женщины – это круг Любви

Духовный путь женщины заключается в создании, поддержании и украшении её круга любви, а также – в наслаждении им. Описанные ниже шаги описывают основные составляющие духовного пути женщины. Каждый из 30 уроков этого раздела предлагает руководства и техники для развития в себе священного женского пространства и пробуждения к тому, чтобы чувствовать его.

- ♥ Пространство нейтрально. В пространстве мы можем достичь бесконечности.
- ♥ В бесконечном пространстве нет границ или обособленности.
- ♥ Пространство предлагает нам сцену, на которой каждая из нас будет танцевать свой собственный танец.
- ♥ Женщина должна выбрать свою сцену и поставить свой собственный танец.

- ♥ Из бесконечного пространства женщина заявляет о своей сцене, где она живёт и танцует.
- ♥ Спиральная энергия женщины создаёт её круг из бесконечного пространства.
- ♥ Круг женщины – это её лоно, её личное окружение и её вселенная.
- ♥ Круг женщины очерчивает, удерживает и защищает её пространство.
- ♥ Женщина отвечает за объединение и удержание своего пространства в границах своего круга. Она делает это, ощущая своё пространство под кожей, в своём теле и в пределах ауры.
- ♥ Задача женщины – удерживать поток круговой, спиральной энергии, которая, по своей природе, поддерживает целостность и границы её круга.
- ♥ Женщина должна оставаться пробуждённой и удерживать свой центр внутри своего круга, в позвоночнике и в сердце.
- ♥ Женщина отвечает за содержание своего священного пространства.
- ♥ То, что она находит и помещает в своё пространство, не всегда нейтрально и идёт ей во благо.
- ♥ Негативные эмоции гнева, обиды, растерянности, чувства вины, стыд, подавленность и страх отравляют её пространство и препятствуют течению спиральной энергии. (Эти эмоции высвобождают в кровь избыточное количество гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол, что вызывает проблемы со здоровьем).
- ♥ Путь женщины заключается в том, чтобы при помощи любви и доброты преобразовать низкие частоты энергии страха в высокие частоты любви.
- ♥ В вибрациях любви женщина обретает внутри своего круга душу богини.
- ♥ Женщина открывает, что нет никакой разницы между Вселенским Потокom Любви и женщиной. Когда женщина испытывает своё единение с Вселенским Потокom Любви, она признаёт свою суть Божественной Женщины и наслаждается ей.

Итак, духовный путь женщины пробуждает её к реальности Вселенной как Текучей Силы, к её изначальной энергии, также представляющей текучую силу. Путь женщины – это (1) расслабиться в своей текучей сути, (2) удерживать своё присутствие для Вселенской Текучей Силы, (3) синхронизировать свою энергию с Текучей Силой и (4) позволить Космическому Потокu войти в её круг. Когда женщина находится в потоке, Вселенская Организующая Сила самым удивительным и волшебным образом помогает женщине.

Вступление

Каждый урок поддерживает основную тему книги и является неотъемлемым звеном в цепочке всех уроков. Каждый раз, получая свой личный опыт, обращайтесь внимание на то, как меняется ваша реальность – и внутренняя, и внешняя.

11 критериев внутреннего мастерства

Основные цели внутреннего мастерства женщины можно обобщить в определённые принципы. Развивая духовную практику, углубляйте свой опыт и наблюдайте продвижение, основываясь на следующих критериях.

Центрированность — в позвоночнике

Осознанность — нейтральная осознанность

Радость — в теле, в пространстве под кожей и в вашем круге

Непрерывность — расслабленность и текучесть в вашем круге

Постоянство — устойчивость в нейтральном уме

Завершённость — ощущение целостности, а не нужды

Удовлетворённость — любовь к себе и благодарность за свою жизнь

Забота — доброта и сострадание к себе и другим

Соединённость — с Божественной Матерью и Бесконечной Организующей Силой

Гармония — интуиция и сердце говорят одно и то же

Утверждение — я священная женщина

Обратите внимание, в ряд этих критериев НЕ входят:

Критичность — к себе и другим

Жалобы — о неприятностях и жизненных трудностях

Сравнение — себя с кем-то ещё или с воображаемым идеалом

Соревнование — с кем-то другим или воображаемым совершенным образом



За пределами противостояния существует принятие.
В принятии мы находим бесконечность.
В бесконечности мы едины с Единым.
Мы целостны и удовлетворены.

