

САХАДЖА ЙОГА. РАДОСТЬ



Сахаджа-йога - это не совсем обычный путь. Она происходит через глубокую внутреннюю трансформацию. Это живой процесс, который позволяет постичь высшие законы Вселенной.

Суть учения заключается в том, что в каждом человеке пребывает удивительная внутренняя сила - Кундалини. Она олицетворяет собой женское начало Вселенной, идеальную Мать - любящую, заботливую, совершенно красивую. Она всегда рядом, готовая прийти на помощь, когда мы ее об этом попросим. Существуют простые методы для того, чтобы научиться этому. Все значимое в жизни приходит через обучение и усилия, и Сахаджа-йоге тоже надо учиться. Плоды не заставят себя ждать, если сердце ваше открыто.

Сахаджа-йога - это не религия. Она не основывается на догмах, правилах, ограничениях и поощрениях-наказаниях. В сущности, это метод саморегуляции с помощью энергии Кундалини. По мере практики уходят проблемы, болезни, дурные черты характера, и удача вновь приходит к вам.

Основательницей учения о Сахаджа-йоге является Шри Нирмала Шривастава, которую последователи называют просто Шри Матаджи. В переводе это значит Мать. Она родилась в уважаемой индийской семье, участвовала, как и ее родители, в освободительной работе Махат-



Шри Нирмала Шривастава, основательница Сахаджа-йоги, которую последователи называют просто Шри Матаджи



Схема устройства "тонкого тела" человека

мы Ганди. Сейчас ей 78 лет и она продолжает вести активную работу по распространению метода Сахаджа-йоги среди людей всего мира.

Механизм работы энергии Кундалини - необычайно тонок. Основной смысл заключается в том, что она должна беспрепятственно течь в человеке через 7 чакр. Чакры - это основные энергетические центры че-

ловца. Их необходимо поддерживать в чистоте и балансе, иначе человек не может войти в контакт с Кундалини. Для постижения этого механизма не подходит метод интеллектуального изучения. Необходима практика, основывающаяся на знании принципов устройст-

ва энергетического тела и его взаимодействия с сознанием. Впрочем, она не занимает много времени и не является сложной для исполнения. Основа успеха - ваше искреннее стремление к свету. В процессе практики раскрываются творческие способности, высокая нравственность, физическое и психическое здоровье. На самом деле, человек познает дополнительное измерение жизни - пространство безграничных и вневременных вибраций, дающих жизнь всему сущему во Вселенной.

Подробнее о Сахаджа-йоге вы можете узнать в центре Сахаджа-йоги в Свиблово. Люди там обладают большим опытом, они способны дать вам знания для продвижения и вдохновить на поиск истины. Удачи!

Антон Саламатин, anton@ksan.ru

Центр
Сахаджа-Йоги
м. Свиблово, выход из 1 вагона, 2 мин пешком.

(095)180-27-08

Ул. Снежная 27, корп.1
(вход со двора, 1 этаж,
дверь в центре дома)

Магазин
индийской
экзотики

"ГАНГА"

- редкие книги по философии и эзотерике
- лечебные ароматические масла
- благония
- шкатулки
- одежда
- посуда
- статуэтки
- рунические знаки
- подвески
- "поющие ветра"
- "фенечки" и пр.

по очень невысоким для Москвы ценам

Хорошевское ш., д.8/3, м. Беговая, последний вагон из центра, налево.

Тел: 945-3316, 255-9746

ПЕТЬ НОВЫМ ГОЛОСОМ?

Психолог Владимир Багрунов занимается восстановлением природного дара голоса. Начинаясь его занятия с простых упражнений - снять зажимы с голосового аппарата, установить правильное дыхание. Потом идет основная работа - интонации, образы, чувства. Переживать каждое слово, ощущать то, что хочешь донести. ЧТО И КАК ты будешь петь своим новым голосом? Открывая для себя весь мир каждый день заново. Как подарок.

- Вы часто говорите о том, что механическое везде преобладает.

- Да, механизмы, все механическое. Из-за этого и плохо живем.

- Любую механическую систему можно формализовать - изложить так, чтобы это было понятно. И по учебнику научить ей. А Вы видите альтернативный способ обучения?

- Да, конечно, такой способ был давно известен. Платона и его учеников называли "перипатетиками" - прогуливающимися. Перипатетический метод - это неформальный метод общения учителя с учеником. Они ходили вдоль моря и беседовали. Во время этих прогулок учитель посвящал учеников в самые

сложные проблемы. Близок к этому и метод обучения языкам болгарского психолога Лозанова: преподаватель с учениками садятся в кружок и работают. Я сам проходил эту методику, суть которой в ролевых играх. Начинают с того, что сразу отказываются от имени: очень важно, чтобы человек поменял себя полностью. После собеседования тебе присваивают другое имя, в соответствии с твоей предрасположенностью - я, например, был Adam Black, actor from Manchester. Это было более двадцати лет назад, а я все помню, настолько это было интересно. Для того, чтобы постичь новое, настоящее, надо отказаться от старого.

В частности, система Шаляпина полностью уходит от механики. Там человек уходит от самого себя и входит в образ. Это то вхождение, когда человек забывает самого себя. И хотя это вхождение иногда похоже на сумасшествие, сохраняется полнейший самоконтроль. Лозанов применил шаляпинскую методику к обучению языкам и другим предметам. Его ученики изучали математику и физику гораздо быстрее.

Голос - то, чем я занимаюсь - как раз, завязан на подобные процессы. Как только я меняю модель голосовую, творческие модели начинают работать по

иному.
- Как действует Ваша система?

- Я начал именно с голоса, с голосовых особенностей. Работая с людьми, которым нужен просто голос. А теперь я вижу, что моя методика "распечатывает", преобразует вообще модель отношения к миру, познанию. Я вижу в этом большой смысл. Человек начинает быть другим. В нем пробуждается потребность к самосовершенствованию. Почему? Человек каждую неделю слышит изменение голосовое и, одновременно, он чувствует прилив бодрости - эмоционально и физически. Ему хочется голос развивать, а голос тянет за собой развитие личности. В этом я и вижу главную прелесть методики.

- "Раньше думай о голове, а потом о себе..." Так?

- Если мы начинаем думать о голосе, то он сразу зажимается, а если мы думаем только о смысле звука, а не о самом звуке, - поэтому я сразу веду интонационные упражнения, чтобы ученики представляли образ, - тогда у вас голос пойдет. Как только начинается заикание на голосе - голос пропадает сразу. Если вы хотите добиваться результата настоящего, не думайте о результате. А думайте о процессе. А результат сам о себе будет говорить. Главный метод в книге Вивекананды "Кар-

ма-йога" - "не жди похвалы за результат, не жди вознаграждения". Главный принцип - "делать добро, но не ждать результата". Творчество и начинается Настоящее, когда не думаешь о результате. С голосом это тоже очень четко видно. Поэтому здесь эти принципы действительно важны для понимания.

- Надо же сочетать как-то... Должна быть постановка цели, основное направление - надо же представлять, куда идешь?

- Ну да, естественно. Цель всегда руководит тобой. Но не надо заикливаться. Не надо жестко ждать вознаграждения.

- Вам близки восточные учения?

- Да. Вивекананда стал для меня духовным учителем. Философия индийская - и для души, и для тела очень полезна. Именно прагматически полезна. Индиец может сидеть на улице и войти в такое состояние, когда он не обращает ни на что внимание - такое вот умение отрешиться. Чрезвычайно важно уметь отрешиться, уметь не думать о мелких проблемах житейских.

- Что делать людям, которые хотят стать лучше?

- Я их призываю, конечно, к САМОсовершенствованию. Каждый день должен быть днем победы над своими недостатками. Лев Ни-

колаевич Толстой саморазвитием - писал дневник постоянно - приобрел себя к работе писательской. И таких примеров очень много.

беседовала Смайл



Психоакустическая Шаляпинская Школа "БАГРАТИД" (812) 113-78-47

www.bagratiid.com

Интенсивный курс настройки голоса (распетая речь) в Москве пройдет 21-22 декабря в центре Александра Свяяша "Разумный путь". Занятия ведет автор книги "Азбука Владения Голосом", кандидат психологических наук

В.П.Багрунов (Санкт-Петербург)

запись по телефону: (095) 350-30-90