

♥ Хотите узнать больше об этом особенном курсе?

Ниже Гуру Раттана рассказывает об основных темах ретрита «Дар Быть Женщиной».

Также включён список тем, которые она будет преподавать. Какой чудесный дар! По два занятия каждый день в течение 8 дней, а также вечерний шеринг и медитации – и всё это с Гуру Раттаной!

Дар быть Женщиной

Гуру Раттана, Ph.D.

Самая мощная основа силы женщины – это пребывание в мире с собой, со своей жизнью и своим путём. Внутренний мир и счастье пробуждаются изнутри, когда женщина эмоционально уравновешена, не расстроена и у неё нет ментального конфликта по поводу того, кто она и что она делает на планете Земля. Для того, чтобы чувствовать себя наполненной и преуспевающей в жизни, женщина должна принять свою собственную уникальную личность, жизнь и свой путь.

«Внутреннее искусство женской силы» – это глубоко трансформирующий ретрит, разработанный женщиной для женщин. (1) Мы используем Кундалини йогу и медитации для того, чтобы пробудиться и настроиться на нашу внутреннюю реальность и женскую суть. (2) Мы используем астрологию и нумерологию для того, чтобы определить наш уникальный код и персонализировать процесс. (3) Мы развиваем нейтральное и сострадательное состояние сознания, так, чтобы уметь видеть особенности нашей жизни с точки зрения сердца.

Ниже приводится краткое изложение тем, которые будут практиковаться на этом ретрите.

[1] Женщина находит свою силу внутри себя

Женская сила расцветает изнутри. Так же, как она вынашивает ребёнка в своем лоне, она должна терпеливо и с любовью заботиться о себе из своего сердца.

Женщина должна чувствовать себя такой, какая она есть, и уважать свои чувства. Когда она развивает чувственные отношения со своими эмоциями, она может расслабиться в своей женственности. Когда она получает доступ к силе и стабильности своего внутреннего пространства, она может наслаждаться необъятностью своей силы.

Когда женщина принимает и любит себя, она перестаёт жить в состоянии нужды. Она не ищет внешнего внимания или одобрения и не зависит от них. Когда женщина одобряет себя, ей не нужно бороться, чтобы быть правой. Она чувствует себя правой сама с собой.

[2] Женщины могут быть только женщинами

Женщины – это особенные создания. Женщина может быть только женщиной. И это здорово! Мы должны тренироваться в этом, буквально разрешать себе и другим быть Женщинами. Женщины в своей силе могут изменить мир и его структуры – так, чтобы он стал принимающим, дающим и заботливым.

Женщин долго учили жить в мужском мире и быть похожими на мужчин. Но это не подходит для женщин. Это создаёт стресс, выгорание, беспокойства и болезни. Сила, проекция и присутствие женщины определяются уровнем её внутреннего покоя.

[3] Природа женщины очень чувствительна

Энергетическое поле женщины очень чувствительно и похоже на губку. Мы всё поглощаем в себя и обрабатываем. Женщины запрограммированы принимать тонкие энергии, приспосабливаться, взаимодействовать и реагировать.

В настоящее время женщины перегружены энергиями, которые приходится перерабатывать. Наши энергетические системы перегружены работой. Наши автоматические реакции на чрезмерную стимуляцию и слишком большое количество требований – это: (1) выключиться, (2) ответить стрессом и (3) отгородиться в целях самозащиты. Это серьёзная проблема, с которой надо что-то делать.

Для нашего собственного здоровья и благополучия нам нужно научиться расслабляться, позволять, чувствовать, а затем – адекватно реагировать из своего внутреннего руководства, а не из программирования или социальных ожиданий. Когда мы энергетически связаны с собой, мы можем управлять своими реакциями и взаимодействиями с помощью своей внутренней силы и умиротворения.

[4] Знайте и работайте с программой своей души

Наша астрологическая карта рождения показывает то, как каждая из нас состоит из своей собственной особой конфигурации четырёх основных элементов. По мере взросления мы можем подружиться с этими энергиями и выбирать, как их использовать.

Земля может оказывать сопротивление, а может быть присутствующей и заземляющей.

Огонь может быть злым и гневливым, а может действовать и реагировать осознанно.

Вода может бояться, а может расслабиться и течь.

Воздух может быть осуждающим и критичным, а может быть бдительным и осознанным.

Вместо того, чтобы быть жертвой этих энергий – реагировать и действовать бездумно, либо застревать и бездействовать, мы можем познать эти энергии внутри себя. Мы можем научиться действовать и творить вместе с ними в глубоком чувстве осознанности.

[5] От ментальности жертвы и спасателя к спасению самих себя

Самая основная причина женских (и фактически всех человеческих) страданий состоит в том, что мы видим себя жертвами – жертвами воспитания, отношений, ситуаций, культуры, политической и экономической системы и кармы. В общем, мы идентифицируем что-то или кого-то вне себя как причину наших проблем.

Наша склонность рассматривать себя в качестве жертв отражает некоторую истину в хищнической экономической системе, предназначенной для использования людей путём манипулирования их потребностями и желаниями. Понимая это, мы должны позаботиться о том, чтобы не стать жертвой веры в то, что мы являемся жертвами.

Виктимизация поддерживается обвинениями, отрицанием, невежеством, оправданием того, что нам не нравится, и стремлением сбежать вместо того, чтобы иметь дело с тем, что происходит в нашей жизни. В основном мы пытаемся найти такие оправдания (и решения), в которых избегаем необходимости измениться или взглянуть на ситуацию с более широкой точки зрения.

Проблема в том, что, пребывая в сознании жертвы, мы всегда будем жить в конфликте, нести обиду, будем поглощены внутренним гневом и никогда не найдём мира и счастья. (Это те условия, которые нагнаиваются в виде физических заболеваний, в том числе рака молочной железы!)

Освобождение себя от ментальности жертвы требует принятия жизни и принятия ответственности за свои проблемы – такие, какие они есть, и решения их в меру своих возможностей. (Мы также можем просить помощи у других людей и в молитве. Нужно просить Вселенских ангелов и благодарить за помощь).

Мы не можем пойти на компромисс с собой или рационализировать своё отношение.

Мы должны развивать свой собственный опыт честной и бесстрашной жизни.

Это наша личная ответственность, соединённая с силой свободной воли для того, чтобы спасти себя!

Наше восприятие виктимизации обычно идёт рука об руку с желанием быть спасёнными каким-то внешним авторитетом или чудесной ситуацией. Мы можем перенаправить наше желание обрести спасителя на осознание того, как мы можем сами спасти себя от своих собственных иллюзий. Есть много способов взять на себя ответственность за собственную жизнь.

♥ Мы можем использовать силу воли, чтобы направить свои действия на поддержку и заботу о себе.

♥ Мы можем отделить себя от оскорблений, делая выбор больше не привлекать и не закреплять изнуряющие отношения и ситуации.

♥ Мы можем быть реалистами и расценивать свои жизненные сложности как школу под названием Планета Земля и быть готовыми взять на себя ответственность, не будучи при этом покорными или обиженными.

♥ Мы можем трансформировать нашу внутреннюю реальность, сняв свою внутреннюю блокировку негативностью и посмотреть, что привлечёт принимающее благодарное отношение.

♥ С помощью духовной практики мы можем настроить свои энергии с универсальными энергиями.

♥ С настройкой и терпением мы сможем перенестись в постоянно доступное измерение волшебства и чудес.

[6] Я – та, кем только я могу быть

Каждая женщина уникальна такой, какая она есть. Только вы можете знать, кто и какие вы. Астрология и нумерология десяти тонких тел предлагают нам ценное понимание энергетического рисунка нашего существа – то, из чего мы состоим и какому влиянию подвержены. Это – индивидуальная информация, которая может помочь вам преуспеть и научиться встречать жизненные трудности, используя свою собственную формулу силы.

Вы и только вы имеете доступ к своей истине! Только вы можете проложить свой путь и идти по нему. Только вы можете сфокусироваться и обратиться к себе, чтобы найти СЕБЯ и пробудиться к своей личной ясности, чистоте и силе. Наш главный критерий – это: «Я – та, кем только я могу быть».

[7] Погрузитесь внутрь для того, чтобы открыть свою личность и судьбу

Мы должны погрузиться внутрь, потому что это единственное место, где происходит осознание, исцеление и любовь. Это единственное место, где мы можем соединиться с нашей женской сущностью. Кундалини йога привлекает нас, поскольку с ней мы можем обращать внимание на то, что мы чувствуем, думаем, как действуем, реагируем и дышим.

Для того, чтобы быть счастливыми и жить подлинной и полноценной жизнью, мы должны глубоко проникнуть в своё сердце, куда мы идём только одни, и обнаружить, что мы больше не чувствуем себя одинокими. Мы должны соединиться со своей душой и почувствовать, что наша душа проявилась в этом воплощении именно этим способом для того, чтобы мы были только такими, какими мы можем быть, и делать то, что можем делать только мы. Наша личная ответственность заключается в том, чтобы найти и определить свою личность и свою судьбу.

[8] Любовь к себе и принятие

Для того, чтобы познать себя, мы должны любить себя такими, какие мы есть. А для того, чтобы любить себя, мы должны познать самих себя. Мы находим и поддерживаем свою истинную индивидуальность через самосознание, самопринятие и любовь к себе.

Большинству из нас недостает безусловной любви и сострадания к себе. Но мы можем изменить это сейчас! С любовью к себе мы можем возвыситься, открыться и становиться всё более и более своими истинным «Я». Принимая себя, мы создаём уверенность в себе, доверие к себе, сияние и присутствие нашей истинной уникальности.

[9] Женщины проверяются в отношениях

Женская сила всегда проверяется в отношениях. Мы будем исследовать – что происходит с вашей энергией при взаимодействии и конфронтации? Можете ли вы оставаться на связи со своим мирным внутренним пространством? Можете ли вы нейтрально наблюдать и избегать защитной реакции?

Женщины должны развивать свои внутренние силы для того, чтобы быть эффективными, а не саморазрушительными в мире. Женщины могут научиться управлять собой и своей энергией. Мы почувствуем себя лучше, когда узнаем себя как женщин – тонких, чувствительных, всеобъемлющих и заботливых.

Ответственность женщины и дары миру

Мы живём в очень хаотичное, сложное и эволюционное время на планете. И это очень критическое время для женщин. Мы должны уметь справляться с возросшим напряжением и уметь справляться со сложными ситуациями. Для этого мы должны развивать женские навыки, в том числе – любовь к себе, сдержанность, удовлетворение, удовольствие и внутреннее умиротворение.

Сила и присутствие женщин необходимы во всём мире. Наша сущность, питательная энергия, внутреннее умиротворение – это наши дары миру. Женщины должны сделать шаг вперёд, взять на себя ответственность за свой вклад и дать то, что могут дать только женщины.

♥ Объединяйтесь с другими женщинами!

Объединяйтесь с другими женщинами для обмена жизненным опытом. С помощью Кундалини йоги и медитации мы будем выравнивать свою женственность, поднимать вибрации, учиться фокусироваться, консолидироваться, расслабляться, доверять, отдаваться, быть лояльными к самим себе и любить свою жизнь.

♥ Темы и материалы

Ниже приведён список тем классов, которые будут практиковаться на этом ретрите. К темам даются ссылки на главы из книги Гуру Раттаны «Дар быть Женщиной», которая по сути является нашим учебником. Если у вас ещё нет этой книги, рекомендуем приобрести её и взять с собой на курс. Большинство крий и медитаций будут взяты из этого руководства.

Книгу в переводе на русский язык можно приобрести на сайте «Книги для Души»

<https://soul-books.ru/store/517/gift-to-be>

«Дар быть Женщиной»

Темы курса 3-12 октября 2019 года

Автор – Гуру Раттана, Ph.D.

1. Энергия меняется – чувствуете ли вы это? Астрологические изменения 2019-2020
2. Почитая уникальность природы и устройства женщины (Глава 3)
3. Аспекты женской силы (Глава 2) и личный обзор
4. Женская сила внутри – внутренняя реальность создаёт внешнюю реальность (Глава 5)
Что делает ваша энергия? Счастливые бёдра, замки, пробуждение Кундалини
5. Пробуждение и выравнивание устойчивой и текучей полярностей внутри
Критерии – расслабление/ поток и внутреннее умиротворение/устойчивость
6. Моя идентичность как женщины – пять граней женской идентичности (Глава 4)
7. Скрытые запросы женщины получить любовь. Устойчивая полярность женщины (Глава 6)
Исцеление ран отца и ощущения заброшенности (Глава 7)
8. Астрология – определите своё уникальное устройство и энергетический отпечаток Души
Я только та, кем могу быть только я
9. Работа с элементами и вашим творческим устройством
10. Нумерология – Путь моей Души – знать себя, любить себя
11. Облегчите свою ношу – освобождение от того, что не поддерживает вас. Прощение
Освободитесь от состояния жертвы и перестаньте мешать сами себе – спасите себя!
12. Духовные пути для женщин – пассивные/воспринимающие навыки для расслабления
Фазы творения G.O.D. (Главы 9 и 11)
13. Исцеление архетипических ран матери – соединение с Землёй и Божественной Матерью
Найти своего внутреннего Гуру (Глава 13)
14. Внутренняя красота – сила, присутствие и проекция (Глава 26)
В мире со своим Путём – я делаю только то, что только я могу делать
15. Женщина – это живая молитва – Единство, отдача и доверие (Глава 27)
Женское пространство Любви – исцеление, здоровье, сотворение магии и чудес (Глава 29)

Роль женщин в мире. Следующий этап

Гуру Раттана, Ph.D.

Сейчас – особенное время для женщин. На самом деле это очень особенное время как для женщин, так и для мужчин, и для всей планеты. Важно внимательно посмотреть на то, что происходит, понять, как можно воспользоваться открытиями и возможностями для женщин и каким образом наше преобразование может принести пользу всем.

Достижения

В последние десятилетия основное внимание (особенно в развитых странах) уделялось обеспечению равных прав, равных возможностей и равной оплаты труда для женщин и мужчин. Мы многого достигли (и многое предстоит сделать) для того, чтобы женщины могли участвовать в деловой и трудовой жизни наравне с мужчинами.

Руководствуясь мужскими ценностями

Первостепенной целью всегда была интеграция женщин в мир мужчин. Основная проблема с тем, чего мы на данный момент достигли, заключается в том, что роль женщины была определена с точки зрения мужских ценностей. Поскольку общим ориентиром было то, что полезно для мужчин и то, как они определяют (и поддерживают) свою власть, большая часть прогресса происходила за счёт женщин, их здоровья и благополучия.

Чтобы вписаться в конкурентную, эгоистичную, доминирующую модель мужской системы, женщины были вынуждены работать в режиме, создающим стресс, выгорание, серьёзные физические, эмоциональные, духовные дисфункции и боль.

Возможность системных преобразований, отражающих потребности и характер женщин, была подорвана до такой степени, что женщины не ценят себя как женщин, не имеют самоуважения, стремятся быть и действовать как мужчины и руководствуются мужской моделью достижения успеха в мире.

Это произошло бессознательно из-за убеждений и программ, основанных на страхе, которые пронизывали Землю на протяжении тысячелетий. Однако усиление Света на планете и увеличение сердечной энергии позволяют осознать старые модели и использовать наше Сознание Сердца для созидания из пространства любви (а не страха).

Развитие и следующий этап

Будучи благодарными за достигнутый прогресс, нам следует расширять своё видение для того, чтобы запустить новый этап расширения возможностей женщин. Статус и счастье женщины должны определяться и направляться её основной природой, а не стремлением приспособить женскую сущность к борьбе, соперничеству, конфликту и выживанию наиболее удобной модели успеха и прогресса.

Для того, чтобы добиться глубоких социальных изменений, мы должны продолжать работать во многих областях, включая юридические права, образование, доступ к профессиям и здравоохранению. Во всех областях, вызывающих тревогу, необходимо

руководствоваться общей перспективой, которая поддерживает, а не подрывает особую природу женщин. На следующем этапе необходимо глубже изучить причины глобальных проблем и пути их решения для расширения прав и возможностей женщин и повышения их роли в обществе.

В частности, (1) мы должны рассмотреть мировоззрение (страх или любовь), на основании которого мы действуем. Наша точка зрения и отношение к себе и жизни определяет характер изменений, которые мы желаем и способны создать, (2) и мы должны проверять и повышать уровень своей осознанности, поскольку наша внутренняя реальность – это основание, на котором мы создаём нашу внешнюю реальность.

Творческая роль женщины

Желание женщины участвовать в жизни планеты является естественным и должно подкрепляться равным образованием, возможностями трудоустройства, оплатой труда/пособиями и т.д. Женщины не просто имеют право на участие, их участие необходимо и требуется. Но женщины должны действовать как женщины, а не как клоны мужчин.

Важнейшее обстоятельство жизни заключается в том, что женщины являются творческой силой на планете Земля. Творчество женщин должно применяться к тому, как мы создаём свою культуру, сообщества, образование, экономические/политические системы и все остальное в мире. Без участия женщины все идет не так, как надо. И у нас слишком много доказательств этому.

Нынешний этап расширения прав и возможностей женщин требует обеспечения того, чтобы женщины могли в полной мере способствовать изменениям в нашем обществе, не ставя под угрозу своё благосостояние и роль матерей и воспитателей.

Заботливая природа женщины

Участие женщины не должно быть подорвано снисходительным отношением к вынашиванию детей или стремлению создавать уютный дом. Если не возвращать новое поколение, то его не будет. Любящая семья является основой для чувства безопасности и защищённости для психики как детей, так и взрослых.

Как сказал один любящий отец, отцовство – это лекарство от злоупотреблений патриархального строя. Мужчины, вовлечённые в воспитание детей и домашнее хозяйство, гораздо менее склонны дистанцироваться от воздействия политических и экономических систем на семьи и связывают себя с ценностями, которые чтят всю жизнь.

Одним из самых прекрасных результатов курса «Дар быть Женщиной» в 2017 году был момент, когда, будучи предельно честными с собой и друг с другом, все женщины пришли к одному и тому же осознанию, что базовая природа женщины – это забота. В течение нашей совместной недели было так трогательно наблюдать с каким почтением они относились к себе и друг другу, создавая тёплое и любящее чувство. Наше общество, страны и вся планета могли бы чувствовать себя подобным образом, если бы женщины принесли на Землю внутренний мир, заботу и всеобщие ценности.

Внутреннее искусство женской силы

В чём заключается ваша самая большая сложность как женщины?

Как вы относитесь к себе, своей жизни, энергии, женственности?

В чём же заключается проблема? Что делает ваша энергия?

Мужская модель

Стресс, выгорание и несчастье для женщин в современном мире коренятся в том факте, что женщин учили культивировать свою силу по модели, разработанной мужчинами для мужчин, которая фокусируется на внешней силе и внимании для получения действий, власти и контроля.

Особая природа женщины

Для того, чтобы ощущать свою силу, женщина должна понимать, принимать и согласовывать свою энергию с особым замыслом своей природы и строения.

Женщина находит свою истинную силу внутри себя.

Женская энергия

- ◆ очень чувствительна, созданная для того, чтобы быть матерью.
- ◆ стремится принимать, возвращать и дарить комфорт.
- ◆ постоянно создаёт – драмы, травмы, истории
- ◆ магнетическая – всегда привлекает
- ◆ обладает экстрасенсорными способностями – создаёт множество реальностей-фантазий

Возникают проблемы, когда её энергия:

- находится во вне, когда женщина истощена и вопрошает «почему»
- не нейтральна – захвачена эмоциями и восприимчива
- не сосредоточена на себе

Мужчинам нужно учиться как себя вести.

Женщинам нужно учиться как быть самими собой.

Что может сделать женщина, чтобы позаботиться о себе?

1. Знать свою собственную энергию

Переключать внимание на себя. Сосредоточиться на том, как она чувствует себя в своём собственном теле.

Укреплять свою ауру

Заботиться о каждой части своего тела

- быть физически здоровой и выравнивать своё эмоциональное тело

2. Повышать свою частоту, чтобы по-разному привлекать и выстраивать стратегии.

3. Сохранять – оставаясь внимательной к тому, что она чувствует под кожей

4. Нейтральная полярность – находить, усиливать, фокусироваться и действовать из нейтральности

для стабильности и связи с бесконечностью и своей душой

5. Оставаться в центре своего круга.

Куда вы идёте? К нейтральности, к своему центру и к сердцу или

к своему уму, разговорам, историям, страху и гневу?

«Каждая слабость в вашем уме вызвана тем, что вы не соприкасаетесь со своим нейтральным умом. Нейтральный ум – это когда вы не связаны ни с отрицательной, ни с положительной силой. Тогда вы и есть сила. Тогда это и есть Бог» -- Йоги Бхаджан

Египетское послание из храма Луксора: «Ты освободишься, когда научишься быть нейтральным и следовать указаниям своего сердца, не позволяя вещам волновать тебя. Это путь Маат».

7. Расслабиться в потоке текучей полярности – отпустить стресс и почувствовать эмоции.

8. Переключиться в режим расслабления и притяжения – доверять себе и своей женственности.

«Доверие приходит только тогда, когда вы доверяете себе. Когда вы доверяете своему достоинству, вы всегда будете достойны. Когда вы доверяете своей любви, вы всегда будете привлекательны. Когда вы доверяете своей красоте, вы всегда будете прекрасны. Когда вы доверяете своему величию, вы всегда будете великими" – Йоги Бхаджан

9. Наслаждаться тем, что вы женщина и являетесь по своей природе доброй, заботливой и любящей.

10. Находить своё собственное сияние – наслаждаться ощущением богини и священной женщины!

Вместо того чтобы быть совершенной, будьте изящны, довольны, добры и т.д.

Действуйте в жизни грациозно и благодарно.

Программа класса «Позаботьтесь о себе как о Женщине»

Настройки: «Две полярности»

Комплекс для толстого кишечника и печени – из книги «Дар быть Женщиной»

Встряхивание

Релаксация

Дыхание ребёфинга

Дыхание со свистом

Гуру Рам Дас

Танец

Исцеляющий Круг

«ЭК Онг Кар Сат Гур Прасад» (руки сложены чашечкой) – привлекать, принимать, доверять

Встряска и танец – <https://damienrose.bandcamp.com>

На сайте liquidbells.com есть ссылки для загрузки «тибетских чаш» на amazon и itunes. Также там есть ссылки на упражнения на встряхивание, танец, расслабление, (хотя, возможно, эти ссылки будет сложно заметить)

Отзывы о предыдущих женских ретритах

«Гуру Раттана познакомила нас с мягкостью и чувствительностью в женщинах, и это помогло нам чувствовать себя сильными. Гуру Раттана учит своим сердцем и своей мудростью. Её стиль поэтичен, глубок и игрив. Было так чудесно находиться в хоре собранных ею ангелов. Благодаря её мягкому и осознанному способу выполнения практик Кундалини йоги я наконец-то поняла, как это делается! Я ещё на один шаг приблизилась к тому, чтобы ценить женственность и саму себя». – *Силла*

«Я чувствую больше любви в своём сердце и к себе – теперь у меня есть ключ. Многие из того, что я узнала, я смогу применить в своей работе с детьми». – *Бенти*

«Спасибо за такой бесценный в жизни опыт. Когда я впервые встретила Вас, я поняла, что Вы – волшебница. Ваша женская энергия вдохновляет меня. Я чувствую, что меня видят. Я чувствую свою собственную энергию, которую я люблю. Материнская энергия – самая лучшая». – *Тя*

«У меня появилось новое представление о себе как о собственном авторитете. Я услышала те слова, которые мне были необходимы для того, чтобы лучше понять энергии во мне. Ваше мудрое описание стабильных и текучих полярностей позволяет мне наслаждаться ими обеими и чувствовать себя самой собой, а не женщиной». – *Надя*

Сат Нам!



Перевод: Анфиса Блинкова

Тренинг «Йога Осознания» ©