

Практики джайна-йогов

*«Йога –наилучшее древо исполнения желаний»
(Харибхадра. Йога-бинду)*

Этика составляет основу джайнской йоги, там утверждается, что никакая аскеза или созерцательная практика не могут привести к просветлению, пока человек сам не перестанет причинять страдания другим живым существам. Джайны считают, что для получения наилучших результатов от практик необходимо формировать правильное отношение к Учителю. В начале практик необходимо установить для себя правило:

- 1) Определить цель практик: «Объединить себя со своей душой».
- 2) Выбрать приоритеты – что главное в вашей жизни.
- 3) Практиковать систематически.

Для достижения быстрых результатов джайны рекомендуют практиковать каждый день, желательно утром с восходом солнца, до еды не менее 15 минут. Лучшим будет результат, если практика будет 30 минут. Можно практиковать 1 раз в неделю 3 часа.

Этой практикой желательно пользоваться только участникам 3-ей майской конференции по целительским практикам Школы Космоэнергетики Э. Багирова, проходившей с 20.05.2005 г. по 23.05.2005 г. , т.к. учиться практикам йогов надо не по книгам, текстам, а нужна устная передача.

Аутотренинг джайна-йогов (самовнушение)

Можно выполнять непосредственно перед занятием или в любое удобное для вас время.

Станьте прямо, ноги уже ширины плеч, руки сжать в кулаки, большой палец отведен в сторону. Направляйте руки большим пальцем себе в предплечье и одновременно, ритмично двигая руками, произносите:

1. Я здоров – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется здоровьем – 1 раз.
2. Я полон сил – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется силой – 1 раз.
3. Я чистый – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется чистотой – 1 раз.
4. Я счастливый – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется счастьем – 1 раз.
5. Я красивый – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется красотой – 1 раз.
6. Я ученица – 2 раза.
Каждая клетка моего тела наполняется знаниями – 1 раз.
7. Я человек мира – 2 раза.

Каждая клетка моего тела наполняется миром – 1 раз.

Начало дня

Когда вы проснулись, опустите левую ногу на пол и закрыв указательным пальцем правой руки правую ноздрю, продышите левой ноздрей медленно и глубоко – таким образом вы прочищаете левый канал (иду). Опустите правую ногу на пол и закрыв этим же пальцем левую ноздрю, продышите правой ноздрей – таким образом вы прочищаете правый канал (пингалу).

Приветствуйте всех живых существ – «Сатхамангала» (санскр.). Можно своими словами. – 3 раза.

Практическое занятие

I. Подготовка

Создайте себе уединение и тишину.

1. Приветствие Гуру – Ачарьи Махапрагьи (перед портретом или представляя). Можете стоя. Станьте на колени, сложите руки перед собой и вращая ими по часовой стрелке произносите «Вандей Гуру Варам», наклоняясь и касаясь руками лба. – 3 раза.

2. Принятие позы. Сядьте прямо, позвоночник ровный. Необходимо выбрать ту позу, в которой вы сможете сидеть удобно и устойчиво достаточно длительное время. Это может быть поза лотоса, полулотоса, ваджрасана (алмазная поза), простое скрещивание ног.

Мудра – позиция рук. Два варианта. Первый – соедините большой и указательный палец правой и аналогично левой руки и положите правую кисть на правое колено, левую кисть на левое колено. Кисти поворачиваем вверх. Это джняна-мудра. Второй вариант – левую ладонь положите на правую и руки на колени. Это брахма-мудра.

3. Проработка мантр. Выполняется один из вариантов.

Первый вариант: рецитация мантры Махапрагна Дхвани (очищает пространство вокруг человека). Выдыхаем весь воздух носом из живота, максимально подтягивая медленно живот к спине. Вдыхаем воздух медленно животом, максимально его выпячивая и на выдохе произносим звук «Ммммм» как можно дольше. Губы мягко прикрыты, зубы не касаются друг друга, язык находится за передними зубами и касается неба. Одновременно концентрируем свой ум на *центре знаний* – макушка головы. Повторить 9 раз. Положите правую руку на макушку головы и почувствуете вибрацию звука в голове.

Второй вариант: рецитация мантры Архам (самая сильная мантра джайна-йогов). Делаем выдох – носом, животом. Очень медленно вдыхаем носом,

животом и выдыхая произносим, концентрируя свой ум на области пупка - *центре биоэнергии* – звук «А», примерно 4 секунды. Переносим концентрацию на область 4-ой чакры – *центр благословения* и произносим звук «Рха» - примерно 4 секунды. Переносим концентрацию на *центр знаний* и произносим звук «Ммм» - примерно 6 секунд. Повторить 9 раз.

4. Афоризм цели: «*Я практикую Прекша-медитацию для очищения своей души*» - 3 раза вслух.

II. Кайоцарга

Это релаксация, расслабление. Длительность упражнения от 5 до 30 минут.

Тело должно быть устойчиво, расслаблено и свободным от напряжения. Важны две составляющие – полное расслабление тела и самосознание. Лягте, сядьте или станьте. Шея, макушка, позвоночник – должны быть на одной линии. Ощущайте свое тело стабильным, неподвижным, как статуя и в то же время расслабленным. Двигаться во время упражнения нельзя. Дышите медленно, произвольно.

Концентрируйтесь на большом пальце правой ноги - каждая мышца, каждая клетка большого пальца вашей правой ноги расслабляется, расслабляется... Таким же образом почувствуйте расслабление других частей вашей правой ноги: другие пальцы, подошва, пятка, верхняя часть ступни, икра, колено, бедро, тазобедренный сустав. Концентрируйтесь на всей вашей правой ноге и ощущайте, как она вся расслаблена, расслаблена... Концентрируйтесь на большом пальце вашей левой ноги и таким же образом, как вы расслабляли свою правую ногу, расслабляйте левую. Концентрируйтесь на всей вашей левой ноге и ощущайте, как она вся расслаблена, расслаблена. Перенесите свое внимание на ваше туловище и концентрируйтесь на позвоночнике. Каждая мышца, каждая клетка вашего позвоночника расслабляется, расслабляется... Проходим внутренним взором по позвоночнику – от копчика и вверх, расслабляем каждую мышцу, каждую клетку спины – расслабляем, расслабляем... Концентрируйтесь на всей вашей спине и почувствуйте, как она вся расслаблена... Переносим свое внимание на переднюю часть туловища. Расслабляются мышцы живота – каждая мышца, каждая клетка вашего живота расслаблена, расслаблена... Переносим свое внимание на грудную клетку - каждая мышца, каждая клетка вашей грудной клетки расслаблена, расслаблена... Входим своим внутренним взором через пупок внутрь живота и расслабляем свои внутренние органы. Переносим внимание на печень - каждая мышца, каждая клетка вашей печени расслаблена, расслаблена... Таким же образом почувствуйте расслабление всех органов вашей брюшины – желудка, поджелудочной железы, селезенки, тонкого кишечника, толстого кишечника, почек, надпочечников. Концентрируйтесь на всех внутренних органах вашего живота и ощущайте, как все они расслаблены,

расслаблены... Переносим свое внимание на внутренние органы своей грудной клетки. Концентрируйтесь на легких и расслабляйте их. Концентрируйтесь на бронхах и расслабляйте их. Посылайте команду на расслабление всех своих внутренних органов. Каждая мышца, каждая клетка моего туловища расслаблена, расслаблена... Переносим свое внимание на свою шею и расслабляйте сначала переднюю, а затем заднюю часть шеи и всю шею. Сконцентрируйте ваш ум на большом пальце правой руки и расслабляйте его. Таким же образом почувствуйте расслабление других частей правой руки, каждый палец в отдельности, кисть, ладонь, запястье, локоть, предплечье, плечо. Вся ваша правая рука полностью расслаблена, расслаблена. Сконцентрируйте ваш ум на большом пальце левой руки и аналогично расслаблению правой руки, расслабьте левую руку. Переносим свое внимание на область горла и командами на расслабление, расслабляйте свое горло. Разомкните зубы и челюсти, расслабьте язык, губы держите мягко прикрытыми. Расслабляется челюсть, небо, десна, язык, щеки, губы, нос, крылья носа, глаза, глаза..., мышцы вокруг глаз, брови, межбровье, уши. Ощутите, как все ваше лицо расслаблено, расслаблено... Расслабляйте скальп, заднюю часть головы, кожу всей вашей головы и давайте команды на расслабление. Концентрируйтесь на ваших голосовых связках и расслабляйте их. Теперь ваше тело полностью расслаблено, расслаблено... Позволяйте вашему уму прогуляться от головы до ступней и обратно от ступней до головы и ощущайте отсутствие напряжения в вашем теле. Удерживайте неподвижность, самосознание и расслабление на протяжении всей практики. Наблюдайте полную внутреннюю тишину, спокойствие, расслабление. Практикуйте внутреннюю тишину 5 – 30 минут. Для того, чтобы самостоятельно выйти из состояния кайоцарги дайте себе внутреннюю установку на определенное количество времени.

Антраятра

Это практика внутреннего путешествия по позвоночному столбу.

Концентрируйте свой ум на центре энергии – область копчика и поднимайте свое внимание вверх, по внутренней части позвоночника до центра знаний – область макушки. Путешествуйте вниз и вверх. Теперь синхронизируйте внутреннее путешествие с дыханием, на выдохе продвигайтесь вверх к голове, на вдохе вниз. Медленно двигайтесь, используя глубокую концентрацию и полное осознание – 3 минуты.

III. Пранаяма

Это техника дыхания.

1. Восприятие дыхания

В процессе путешествия внутри позвоночника переходите к пранаяме. Выполняйте технику восприятия дыхания. Делайте ваш выдох и вдох более медленным, глубоким и ритмичным. Пусть мышцы брюшной полости расширяются и сжимаются во время вашего вдоха и выдоха. Ощущайте каждый вдох и выдох через расширение и сжатие брюшных мышц. Каждый цикл вдоха-выдоха должен занимать одинаковое время. Сконцентрируйтесь на вашем животе, полностью осознавайте ваше дыхание. Воспринимайте ваше дыхание без приятий или неприятий.

2. Восприятие альтернативного дыхания

Продолжайте путешествовать внутри вашего позвоночника и синхронизируйте ваше дыхание с внутренним путешествием. Положите указательный и средний палец правой руки на межбровье, большой палец расположите напротив правой ноздри, безымянный палец напротив левой ноздри, закройте правую ноздрю большим пальцем и выдохните через левую ноздрю. Закройте безымянным пальцем левую ноздрю и вдохните правой ноздрей. Закройте большим пальцем правую ноздрю и выдохните через левую. Теперь вдохните через левую, а выдохните через правую – это будет один завершённый цикл, повторяйте это упражнение снова и снова, сохраняя ритмичное дыхание. Позвольте вашему уму и дыханию двигаться вместе. Никаких мыслей, никаких воспоминаний о прошлом, никакого воображения будущего. Практикуйте выдох через левую ноздрю и поднимайте своим внутренним взором энергию от области копчика – центра энергии до макушки – центра знаний по левой стороне позвоночника – каналу ида. Вдыхайте правой ноздрей и опускайте свое внимание вниз по правой стороне позвоночника – каналу пингала, выдыхайте через левую ноздрю и поднимайте вверх, вдыхайте через левую ноздрю и опускайтесь вниз. Выдыхайте через правую ноздрю и поднимайтесь вверх – это будет один завершённый цикл. Т.е. когда вы дышите левой ноздрей – вы двигаетесь по каналу ида, когда вы дышите правой ноздрей – вы двигаетесь по каналу пингала. Повторите данное упражнение несколько циклов.

Позволяйте вашему вниманию следить за дыханием. Когда вы вдыхаете, позволяйте вашему вниманию следить за дыханием изнутри. Когда вы выдыхаете, позвольте вашему вниманию следить за ним снаружи. Подключайте задержку дыхания, вдыхайте через правую ноздрю и задерживайте дыхание внутри, выдыхайте через левую ноздрю и

задерживайте дыхание снаружи; снова вдохните через левую ноздрю и задержите дыхание внутри, выдохните через правую ноздрю и задержите дыхание снаружи. Таким способом задержите дыхание 4 раза – это полный цикл. Повторяйте упражнение несколько циклов. Со временем добейтесь техники альтернативного дыхания без помощи пальцев.

IV. Восприятие

Это восприятие яркого белого цвета в центре просветления – центр лба и проработка мантр.

Продолжайте сохранять неподвижность, окаменелость и в то же время расслабление и самосознание. Концентрируйте свой ум в центре просветления и позволяйте ему проникать внутрь. Ощущайте яркий белый цвет, как свет полной луны или белый цвет снега в центре вашего лба. Позволяйте белому цвету распространяться по поверхности лба, внутри лба, почувствуйте как яркий белый цвет заполняет вашу голову, шею, плечи, руки, до кончиков пальцев; туловище, ноги, воспринимайте яркий белый цвет вокруг себя и распространение его до бесконечности. Ощущайте полный покой, полную умственную умиротворенность и блаженство. Сохраняйте это состояние 3 минуты. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха и медленно поднесите руки к центру благословения и на выдохе наклоняясь, скажите: «Ом шанти, шанти, шанти».

Сохраняйте руки у груди и пропойте *афоризм поиска убежища*:

Ариханте Саранам Паваджам

Сиддэ Саранам Паваджам

Саху Саранам Паваджам

Кевали Паннатам Дхаммам Саранам Ппаваджам

Повторите 3 раза.

Что переводится как:

Я ищу убежище среди любимых

Я ищу убежище среди свободных

Я ищу убежище среди святых

Я ищу убежище в религии, исповедуемой всезнающими.

Теперь примите позу глубокого поклона (почтения), т.е. встаньте на колени, сомкните руки у груди ладонями внутрь. Сначала глубоко вдохните и наклоняясь на выдохе произнесите *афоризм веры*:

Вандэй Саджам, что обозначает: Я отдаю свое почтение Истине.

Повторите 3 раза.

На этом практика закончена.

Практикуйте физические упражнения до медитации или же в удобное для вас время.

Зарядка на растяжку для молодости

Упражнения делаются максимально медленно, с медленным произвольным дыханием. Каждое упражнение выполняется 2 раза.

1 упражнение

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вниз через стороны, максимально напрягая и вытягивая их. Когда руки займут горизонтальное положение, медленно поверните ладони вверх и продолжайте поднимать руки. Максимально тянитесь руками вверх и задержите дыхание. Вдыхайте медленно и опускайте руки через стороны вниз, аналогично поднятию вверх. Расслабьтесь, выдохните.

2 упражнение

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вниз через стороны, максимально напрягая и вытягивая их. Когда руки займут горизонтальное положение, медленно поверните ладони перпендикулярно полу вверх и как бы раздвигая стены напрягитесь максимально и задержите дыхание. Начинайте дышать и медленно опускайте ладони параллельно полу и затем опускайте руки, расслабьтесь и выдохните.

3 упражнение

Станьте прямо, ноги ровные, уже ширины плеч, подымайте руки ладонями вовнутрь спереди. Когда руки достигнут горизонтального положения, медленно поверните ладони к полу, затем так же медленно поверните ладони от себя, и как бы отталкивая стену, напрягитесь и задержите дыхание. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

4 упражнение

4.1. Станьте прямо, ноги ровные, чуть шире ширины плеч. Напрягите ноги, медленно подымайте руки через стороны. Когда руки займут горизонтальное положение, поворачивайтесь влево туловищем вместе с руками. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

4.2. Станьте прямо, ноги ровные, чуть шире ширины плеч. Напрягите ноги, медленно подымайте руки через стороны. Когда руки займут горизонтальное положение, поворачивайтесь вправо туловищем вместе с руками. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать

и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

5 упражнение

Ноги ровные, уже ширины плеч, поднимайте руки вверх спереди и максимально напрягайте и вытягивайте их. Опускайте голову вместе с руками (руки слегка прижаты к голове). Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

6 упражнение

Ноги ровные, уже ширины плеч, поднимайте руки вверх спереди и максимально напрягайте и вытягивайте их. Наклоняйтесь вместе с руками назад. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

7 упражнение

7.1. Ноги ровные, на ширине плеч, правая рука поднимается и тянется вверх, левая рука опускается и тянется вниз. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

7.2. Ноги ровные, на ширине плеч, левая рука поднимается и тянется вверх, правая рука опускается и тянется вниз. Задержите дыхание и максимально напрягитесь. Начинайте дышать и медленно возвращайтесь в исходное положение в обратной последовательности.

*Подготовила: практический психолог, космоэнергет,
инструктор по джайна-йоге Ольга Лебединская*