

Последняя медитация, чтобы справиться с депрессией.

Любой, кто боролся с депрессией, понимает, как глубокая и постоянная грусть или отсутствие самооценки могут влиять на каждый аспект нашей жизни. Наше физическое здоровье, психическое состояние, духовная связь и даже наше желание общаться с друзьями и семьей и быть частью окружающего нас мира могут просто исчезнуть.

Почему это происходит? Потому что мы так часто отождествляем себя со своим мыслям и чувствам, а затем просто присоединяемся к ним. Поскольку эти депрессивные чувства удерживаются, нам трудно представить, что что-то когда-либо будет другим - мы «становимся» нашими симптомами. Как бы странно это ни звучало, становится все труднее выйти за пределы депрессии, потому что наш мозг оседает в ней. Нам становится «комфортно» с этим. Мы отождествляемся с этим. Наш мозг начинает говорить нам: «Это тот, кто Я ЕСТЬ. Это то, кем я буду ВСЕГДА. Я хочу измениться, но кем я буду, если я сделаю эти изменения?»

И все! Все виды сопутствующих чувств, как тревога, стыд, ненависть к себе и т.д. усиливаются.

Но что, если вместо этого мы начнем руководить нашими сердцами?

Кундалини йога и медитация могут помочь достичь этого места, где вы можете руководствоваться сердцем. Но это не волшебная таблетка и требует усилий. Мысль о том, чтобы заняться медитацией или практикой йоги, когда вы едва чувствуете, что хотите встать с постели утром, может показаться невозможной. Я знаю. Я была там. Но я также знаю, что вам нужно С ЧЕГО-ТО НАЧАТЬ - даже если вы начинаете с самых маленьких вещей. Отложите - даже на мгновение - печаль, стыд, ненависть к себе. Полюбите себя достаточно, чтобы сесть на коврик. Может быть, вы будете практиковать... Может быть, вы сегодня не будете. И когда наступит завтрашний день, этот маленький акт сидения на коврике может превратиться в немного больший акт - сделать несколько глубоких вдохов. А потом, возможно, вы проведете 1 минуту медитации, ...3 минуты, ...7 минут, ...11 минут...

Когда вы чувствуете, что абсолютно НИЧЕГО не остается, попробуйте эту медитацию. Это было спасительной милостью для меня в великие моменты борьбы. Я надеюсь, что это приносит вам мир.

МЕДИТАЦИЯ «ПОСЛЕДНЕЕ СРЕДСТВО»

ПОЗИЦИЯ: Сядьте в простой позе с прямым позвоночником. Держите руки на коленях, ладонями вверх, правую руку положите в левую, большие пальцы соединены кончиками пальцев.

ФОКУС ГЛАЗ: Глаза закрыты.

МАНТРА: повторяйте мантру Вахе Гуру Вахе Джио 8 раз на одном дыхании (рекомендация от учителей, начинать 4 раза повторять мантру). Пойте монотонно:



WHAA-HAY GUROO

WHAA-HAY GUROO

WHAA-HAY GUROO

WHAA-HAY JEE-O

Вдыхайте очень глубоко. Выпускайте дыхание очень медленно, пока вы повторяете мантру. Если поначалу дыхание не задерживается в течение полных 8 повторений, тогда повторяйте 4 раза мантру на выдохе. Создайте свой потенциал.

ВРЕМЯ: начать с максимум 11 минут. Постепенно увеличивайте до 22 минут, затем до 33 минут.

Йоги Бхаджан сказал об этой медитации:

«Эта медитация приносит расслабление, силу и ясность ума. Это позволяет душе говорить - бесконечную способность ощутить силу своей души прямо на месте. Это позволяет вам продолжать давать. Если вы будете заниматься этой медитацией по 11 минут в день в течение шести месяцев, вы ощутите космос. Вы можете говорить с Богом. Если вы будете делать это в течение года, Бог придет и послушает вас!

Помните: вы дышите, вы живете, потому что в вас есть душа. Душа - это крошечный нежный свет в вашем теле. Я даю вам медитацию сегодня. Я называю это «Последняя медитация». Я не буду учить вас последней медитации. Но пойми это суть. Это когда жизнь не работает для вас, и вы не хотите ни к кому подходить и говорить: «Я схожу с ума, пожалуйста, помогите мне». Я понимаю, что иногда личный имидж очень важен. Несмотря на вашу депрессию, просто сделайте эту медитацию и убедитесь сами: Кундалини Йога - это наука и искусство, которые могут сделать человека здоровым, счастливым и благословенным.

Она вызывает очень тонкое трение о центр неба и стимулирует 32-й меридиан, известный на Западе как меридиан Христа, а на Востоке как Саттвака Будда Бинд. Язык и губы соответствуют Солнцу и Луне в их движении. Практика этой Крийи позволит вам правильно мыслить, правильно действовать, правильно видеть, смотреть на себя, мечтать и медитировать. Все остальное следует. Вы уничтожите много негатива».

Источник: <https://blog.spiritvoyage.com/the-last-resort-meditation/>

Перевод: Стоянова Леся, учитель Кундалини йоги, целитель Сат Нам Расаян.

Расписание занятий Кундалини йоги в Киеве: <http://satnamrasayan.com.ua/pages/view?id=23>