Шив Чаран Сингх:
Сат Нам: Некоторые размышления о предстоящем 2015 г. С благословлениями ко всем.

2015: Перемены, Обмены и Сюрпризы. Движения сквозь Женские Силы Свободы, Справедливости, Чистоты и Исцеляющей Силы Сострадания. Движения, идущие от самой Матери Земли и от Общего Коллективного Сознания Женщин. Обратите внимание: Нижеприведённый текст не ставит перед собой никаких предсказательных задач. Он лишь использует присутствие чисел в нашей общей жизни, в нашем общем календаре, как подсказку к тому, чтобы обратить на определенные сферы внимание, созерцание, размышления и вложение сил в предстоящем году.

Фокусировка-якорь, или дух, для этого года выражается в 1+5=6.
Это поднимает такие темы и вызовы, как свобода и ответственность, справедливость и конфликт, секреты и открытость, искусство и красоты, романтика и страх, опасность кризиса или благодать возможностей. Это может проявляться следующими способами (вы также можете интуитивно почувствовать другие способы):

- Молчание, секреты и крики подавленных.
- Музыка и песни тех, кто никогда не сдаётся.
- Конфликты по отношению к свободе и справедливости.
- Усиливающиеся конфликты за ресурсы и земли, или же земли, сделанные свободными и открытыми.
- Эко-воины вновь поднимаются; за что они будут сражаться – «за будущее» или просто «против системы».
- Сюрпризы (удивления) и ощущение срочности; экологически, а также по отношению к женщинам и от женщин.
- Удивляйте мир вокруг себя или вы сами будете удивлены.
- Ощущение ответственности, идущей от страха или от информированной веры.
- Ядро: раскрытие творческого выражения; на личном уровне в виде искусства сердца или коллективно в виде войны.
- Духовное пробуждение – заземленное в ясности, иначе «лишь мечты».
- Контрастируйте это спонтанными проявлениями альтруизма и благородным жертвованием.
- Танцуйте свой страх до тех пор, пока он не принесет мир на землю.
- Продолжительная тенденция думать в терминах трагедии, кризисов и несчастий приносит на деле беды.
- Развивайте способность трансформировать движение момента в возможности и перспективы.

Возможности и перспективы 2015 представлены через число 8:

Это означает энергию, зачастую в форме силы, денег и секса. Но также и в высших формах, таких как прана и сострадание. Помимо этого, и в базовых формах еды и воды.
Соответствующими темами выступят: усиление, свободная энергия, истинная власть, исцеление, чистота, сострадания, изобилие, поток и бесконечная взаимосвязь. Это борьба между злоупотреблением силой, когда вы считаете ее своей собственной, или использованием потока силы для того, чтобы питать других.

Все это может выражаться в настроении удачи или рока, благословений или трагедий, изобилия сострадания или утопания в голоде до силы(власти). Естественным образом это будет зависеть от свойственных нам индивидуального и коллективного отношения и сознания.

Общее настроение – это тяга к балансу сил или же страх баланса сил. Это связано с естественным инстинктом поиска гармонии. Данная гармония, в отношении к 8, примет форму экономической справедливости. В то же время дисгармония будет подразумевать расширяющуюся пропасть, ведущую к невыносимому кризису. Например, противоположные силы в политике парализуют свои страны или же научатся коммуницировать и сотрудничать для того, чтобы служить более великому целому.

Смешанное коллективное сознание, составленное из страха и чувства ответственности, будет оказывать влияние на глобальные переговоры по таким предметам, как борьба сил(энергии, власти), злоупотребление силой(энергией, властью) и постоянные усилия к тому, чтобы заставить молчать сообщества, борющиеся за самовыражение и самоусиление.

Глобальная волна экономического шока становиться больше и ударяет сильнее.

Подобное сильное давление, на глобальном уровне, является способом для (обычно группы) людей для того, чтобы осмелиться поднять и рискнуть своими жизнями ради лучшего мира. Другими словами, мы находимся в таком сценарии, который призывает

самопожертвования, также самопожертвования могут проявляться в добровольной форме.

Вера, как антидот, не будет эффективной, если она не выражена в коллективных актах сострадания. Требуется воздействие. Настало время для того, чтобы действительно быть очень Динамично Человечными.

Это также предполагает внезапные перемены в балансе сил. Больше революций выталкивается на поверхность. В хорошем смысле это может означать больше открытий и развития в стороны Свободной энергии для всех. Прогресс по направлению к базовому доходу для всех. Нет никаких причин кому бы то ни было умирать от голода.

*** В личной практике акцент может быть помещен на процесс Очищения для Сияния: Очищающая Сила Различения во всех вещах, на всех уровнях.***

6 и 8 являются женскими числами и подразумевают имперсональную коллективную женскую природу. Женское влияние на мир не должно быть недооценено. Своей пассивностью или своим проявлением общей силы, ради лучшего или худшего, именно женщины изменят мир.

У женщин есть шанс оказать сильное воздействие в 2015. Это зависит от их способности работать сообща и призывать к «ОСТАНОВИТЕСЬ».

Скрытая 5 в 2015 напоминает нам о сущностной важности диалога. О том, что каждому (каждой душе) должен быть дан голос. Подавление (затихание) этого голоса лишь подготовит почву для более интенсивных последующих конфликтов. 5 – это также число алхимической трансформации. Тем не менее, не следует забывать о том, что ее достижение происходит через значительное жертвование. Вы трансформируете «я».

О! Люди! – Предложите себя каналом для затопления мира

Любящим сознанием и состраданием,

Чтобы он не утонул в страхе и слезах.

Пробудитесь, чтобы Высшие Принципы Вели вам

Пусть Чистая Мудрость всегда Наполняет вас силой

Пусть это внесет вклад в выстраивание Моста Взаимопонимания

Пусть Все Раны Всех наших Предков будут Исцелены

Чтобы у войны не осталось сил для продолжения и она ОСТАНОВИЛАСЬ

И пусть Благодать Мира Пропитает Каждую Землю

Шив Чаран Сингх

«Тело может забывать, но душа не забывает своего путешествия. Все действия исходят от дыхания жизни, и мы все дышим одним и тем же дыханием жизни. Поэтому мы невероятно объединяемся, если мы понимает выражение: Мы нанизаны как бусины на одно дыхание жизни, присутствующее повсюду. Вот насколько мы Универсальны». Йоги Бхажан 8/11/99

_____

Медитация с дыханием для открытия внутреннего сердца и распространения света.

Глаза: фокусируйтесь в направлении кончика носа.
Мудра: Гьян Мудра, или создайте небесную коммуникацию:
Вдох - ладони в форме чаши или полулотоса на уровне сердца.
Выдох - ладони отводятся в стороны в Шуни мудре.
Шуни мудра уводит ваше эго с пути.

A & B Подготовка:
Осознайте свое обычное дыхание, присутствуйте в нем.
Без усилий выровняйте длину вдоха и выдоха.

B:
Постепенно удлините дыхание естественно и легко, поддерживая равную длину вдоха и выдоха.
Обратите внимание: не задерживайте дыхание ни на вдохе, ни на выдохе.

По мере продолжения добровольно опустошите себя, освободитесь от всех привязанностей, от всех страхов, от иллюзии того, что вы контролируете что бы то ни было, кроме решения присутствовать сейчас со своим дыханием.
Настройте отношение страстной веры в то, что красота духа (Бог) присутствует внутри вас и готова принести в вашу жизнь свои благословения.

C.
Начните разбивать вдох на 4 или 8 равных частей.
Четкие шаги, фазы, сегменты, но практически без пауз.

Выдох будет постоянным потоком. Считайте до 4 или 8 (соответственно вдоху), но не разбивайте выдох на фазы.
Продолжайте повторять этот цикл.

D. Ваша фокусировка на вдохе очень точна. Ниже она описывается несколькими различными способами:
- вы не берете вдох снаружи, но вдыхаете из внутреннего измерения неизведанного в вас
- вы вдыхаете с чувством бесконечного стремления(томления)
- открывая внутренние ворота и наполняя себя из Бога внутри себя
- принимая дыхание в себя через эти ворота сердечной чакры
- взывая бесконечное втекать в вас; как будто через клапан в центре вашей грудной клетки
- принимая вдох из глубокого мистического колодца бесконечности внутри
- открывая вакуум в сердце в который войдет внутренний дух
- пробуждая спящего Бога в себе (раскрывая/распаковывая божественный файл)
- цветок сердца открывается и становится бесконечным, наполняя всю вашу ауру
- все мысли, чувства и ощущения ограниченного "я" расстворятся в бесконечном расширении внутреннего "я"

- обновите свое чувство "я" как расцветающего бытия света
- золотое сияющее тело – это ваше истинное тело

E.
Фокусировка на выдохе (не разбивая поток считать до 4 или 8)
- скачок веры
- позволяя свету, сознанию, духу, пране течь туда, куда он потечет
- распространение света сознания, делитесь этим светом (он никогда не уменьшается от того, что им делятся)
- зарядка и балансировка чакр
- подпитка и оживление органов
- очищение вашего окружения
- благословение мира
- помните о "Паван Гуру"; через Воздух проходит Гуру (Воздух несет собой аромат сути Гуру), и Гуру позаботится обо всех ваших делах.

F.
11-31 минута в день.
Практикуйте первые 40-120 дней для того, чтобы установить сознание на год.

G.
За данной медитацией может следовать мантра (монотонно или на любую мелодию по выбору).
Паван Паван Паван Паван Пара Пара Паван Гуру Паван Гуру Вахэ Гуру Вахэ Гуру Паван Гуру

Примечание1: данное дыхание может практиковаться в кровати в течение 3 минут после пробуждения. Утром возможно будет легче разбивать дыхание на 4 части и считать до 4 на выдохе.

Примечание2: это прекрасная медитативная практика для завершения медитации Боддхисаттвы, в которой вы вдыхаете страдания, боль, пороки человечества, трансформируете их во внутреннем океане, и выдыхаете сострадание, любовь, умиротворение и доброту.