

# СЛАВЯНСКАЯ САДХАНА FULL

## Славянская садхана



*Что такое Садхана? Это практика самодисциплины, которая позволяет человеку проявлять Бесконечность внутри себя. Вы делаете ее, чтобы через принятие обязательства победить свою лень, свое эго, свою глупость. Это не то, что делается в угоду кому-то или с целью получить что-то. Садхана это личный процесс, в котором проявляется все лучшее, что есть в вас". Йоги Бхаджан*

Необходимо ее выполнять после пробуждения, в предрассветные часы, когда весь мир еще спит. В это время у человека есть прекрасная возможность услышать свою душу, освободиться от узлов бесконечных действий и противодействий. Результатом ежедневной садханы станет жизнь в свете осознанности.

**Практика состоит из следующих элементов:**

**Подъем до восхода.** В разное время года это происходит от 4 до 7 утра. В раннем пробуждении есть особый смысл. Учение йоги называет его – время нектара. В эти часы весь мир спит, кругом царит тишина, в которой вы можете услышать свою душу. Вы максимально расслаблены, свободны от воздействия негативных сил, энергетические каналы не заблокированы, контроль подсознания минимальный. У вас есть шанс обрести свободную от предрассудков жизнь.

**Холодный душ.** Ключевое значение в этой процедуре имеет температура воды. Холодный душ – это акт закаливания и получение заряда бодрости на день, совмещенный с очисткой тонкого тела, то есть избавлением от негативной кармы.

**Чтение славянских молитв.** Специально подобранные молитвы, которые настраивают человека на общение со своей душой, очищение от сущностей и гармонизацию женского и мужского начала.

**Медитации и крийи.** Эта часть Садханы – забота о теле. Включают в себя разные связки, которые можно выбрать и выполнять подряд 40 или 90 дней. Срок выполнения определяющий. Учение йоги считает, что именно за 90 дней происходит перелом в жизни, формируются новые привычки.

**Пение мантр.** Завершающий элемент Садханы, длящийся около 1 часа. Особые мантры, подобранные из традиций славянской культуры и кундалини йоги. Если вы выполняете Садхану в группе, лучше делать это под живой аккомпанемент. Когда такой возможности нет, включите соответствующую музыку с дисков.

Общее время выполнения Садханы – 2, 5 часа.

Сначала это кажется длительным процессом. Но учтите, что практика связана с очень ранним пробуждением. Весь световой день после Садханы будет в вашем распоряжении.

Вы получите заряд бодрости. Ваш день пройдет с максимальной продуктивностью.

Выполнение Садханы ежедневно – это идеальный вариант.

Но сначала вы можете практиковать хотя бы раз в неделю. Разумеется, это потребует приложения недюжинных усилий.

**Подготовка к Садхане:**

На самом деле, утренняя садхана начинается накануне вечером!!!

Начинается она с того, как вы готовитесь ко сну. От этого зависит, сможете ли Вы встать рано утром. Заводите будильник с вечера и ложитесь спать пораньше.

Чтобы регулярно делать утреннюю садхану, от вас потребуется способность планировать день и уметь сказать «стоп, пора отдыхать» в те моменты, когда вечером, кажется, что обязательно следует сделать то и другое, отложив сон до поздней ночи.

Поэтому садхана – это практика внутренней дисциплины.

Одним из наиболее важных шагов в подготовке к садхане является холодный душ.

Всего за 5 минут он поможет вам открыть капилляры, активизировать кровообращение, пробудить и мобилизовать всю нервную систему. Такая процедура называется ишнаан.

Вы не можете полностью отдаться медитации, если циркуляция крови у вас все еще во власти сна и дремоты.

После принятия водных процедур оденьтесь, в опрятную, чистую, свободную одежду.

Одежда: Лучший цвет одежды для садханы – белый.

Не одевайте на садхану, ту одежду, в которой вы спите. Вы должны внушить своему сознанию, что садхана – это особая практика, в которой вы готовитесь и даже специально для нее одеваетесь. Ваш ум будет бдителен и отзывчив, если он знает, что предстоит важное событие.

!!! Волосы по возможности должны быть зачесаны вверх. Волосы регулируют приток солнечной энергии в системе тела. Если волосы спущены вниз, не собраны или не покрыты, то они электрически не сбалансированы и естественный подъем энергии кундалини затруднен.

!!! Перед занятием хорошо выпить стакан воды.

!!! С собой будет уместным взять:

– то, чем вы сможете накрыть голову, т.к. во время садханы голова обязательно должна быть накрыта натуральной тканью (хлопок, лен)

– коврик или шкуру (сидеть лучше всего на шкуре животного, самая хорошая толщина у овечьей шкуры. Она предотвращает ощущение усталости и ухода энергии во время медитации. Хорошие материалы также шерсть, хлопок, шелк)

- – плед, чтобы укрыться во время релаксации,
- – бутылку воды,
- – носовой платок.

**ПОСЛЕ ТАКОЙ НАСТРОЙКИ ВЫ ГОТОВЫ ПРИСТУПИТЬ К САМОЙ УТРЕННЕЙ САДХАНЕ.**

**После садханы делайте что хотите!**

Садхана – это садхана. Сразу после садханы – это ваш день. То, что принадлежит Богу, отдайте Богу через садхану. В течение дня делайте то, что вы делаете, но помните, когда вам нужно будет обратиться к Богу на следующий день, вы должны обратиться с чистым сердцем и чистым лицом. Каждый день, когда вы делаете Садхану, ничего не случается. Но вы же приходите на Садхану не из-за своей жадности. Вы просто приходите, чтобы завоевать свою душу, победить свою лень, эго, глупость, и при этом присутствует, как основное, ваш долг. Вот и все, что имеется в виду под Садханой. С любой ситуацией можно полностью справиться, если человек решает делать Садхану каждое утро.

*Пример полноценной практики Славянской Садханы:*

**Настрой на практику:**

- Прямая спина (хватаем себя за мокушку и подтягиваем мысленно)
- Расслабленность (расслабляем лоб и низ живота)
- Сердечное родение (раскрываем сердце путем вспоминание любимого человека или момента)

Перед началом любой практики полезно провести энергетический поток через себя и [соединиться со вселенной](#)

**Открытие пространства:** (предварительно использовать эфирное масло)

Призываю силу рода всевышнего – отца творца, призываю силу рода от первоистоков, призываю силу леггов хранителей, призываю силу природы!

Соединяюсь со своим божественным физическим телом, со своей божественной душой, божественным духом и высшим Азь.

Азь посылаю духу сегодняшнего дня от первоистоков свою любовь и пусть он наполнится божественной энергией отца-творца!

*(вдох – собираем всю свою любовь, выдох – посылаем свою любовь этому дню)*

Здесь и сейчас Азь соединяюсь со всем своим родом от первоистоков.

Леги-хранители направляют мои мысли, слова и действия на путь самосовершенствования.

Род всевышний благослави мою практику и мой сегодняшний день!

Пример аудио-записи открытия пространства в традиции кундалини-йоги через мантру Онг Намо

### **ЧТЕНИЕ МОЛИТВ:**

Азь сын Бога

[21 намерение перед молитвами\(для чего надо читать молитвы\)](#)

[Настройка на свою Душу](#)

[Договор с Собой, с Душей и Вселенной](#)

[0 Благостном строительстве/покупке дома](#)

[Созидающее обращение к роду](#)

[Мощная очищающая молитва](#)

[Азь мастер своей жизни](#)

[Молитва изобилия](#)

**Настрой на практику:**

- Прямая спина
- Расслабленность
- Сердечное родение

## **Мантры:**

Karta Singh – Long Ek Ong Kars

**Утренний зов**

**Эк Он(г) Кар Сат Наам Сири Вахе Гуру**

Перевод: Един Творец, Истина – Его Имя. Великолепна и неописуема Его бесконечная мудрость.

Сделайте шейный замок, вдох; Эк – коротко, втягивая живот, Онг и Кар – долгие, равные по длительности. Вдох: Сат – коротко, втягивая живот, Наам – долгое, Сири – с остатком воздуха, – короткий вдох верхушкой легких – Вахе Гуру. Эта мантра поднимает Кундалини. **Поется 7 минут.**

**АураМира – Сила Рода**

Дана, Дана-Матушка, Вода-Водиченька!

Лейся-полейся, лейся-полейся!

Боже-Стрибоже! Воздухом явиши,

Вейся-повейся, вейся-повейся!

Яра-Яриле! Агни-Агонь,

Гари-загарайся, гари-загарайся!

Матушка-Сыра-Земля! Земля-земелюшка!

Ради-раждайся, ради-раждайся!

Силу Рода принимаю! Ярким Солнышком сияю!

## **Андрей и Татьяна Шадровы – Мантра Мира**

Мир на Земле, Любовь в каждой Семье.  
Мир по всей Земле, Любовь в каждой Семье.  
Мир в каждой Семье, Любовь по всей Земле,  
Мир в каждой Семье, Любовь по всей Земле.

Любовь в каждой Семье – Мир на Земле!  
Мир на Земле, Любовь в каждой Семье!  
Мир в каждой Семье, Любовь во всей Земле!

## **Светозар и Аурамира – Мира всем мирам**

Мира всем Мирам,  
Дари даром.  
Мира всем Мирам,  
Дари даром.  
*Мира всем Мирам,  
Дари даром.  
Мира всем Мирам,  
Дари даром.  
Дари даром, Дари даром, Дари дааром. Дари даром, Дари даром,  
Дари дааром.*

## **Wahe Guru Wahe Jio (II)**

### **Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Гуру Вахе Джио**

Сядьте на левую пятку, правое колено – перед грудью, ладони вместе перед грудью, взгляд – на кончик носа.

Перевод: Блаженство вне слов и описаний ведет нас от тьмы к свету. Эта мантра Божественного экстаза. *Поется 22 минуты.*

### **Светозар и Аурамира – Благодарю**

Благодарю Тебя за все дары Земные,  
Благодарю за светлые дары  
Благодарю за радости простые, за созерцание дивной красоты.

*И Я Тебе благодарю, за все Тебе благодарю.  
И Миру я благодарю, за все за все благодарю.  
Благодарю!*

Благодарю Тебя за каждый миг счастливый,  
Благодарю за каждый день Земной  
Благодарю за этот мир красивый, за солнце Свет и дождик  
проливной.

*И Я Тебе благодарю, за все Тебе благодарю.  
И Миру я благодарю, за все за все благодарю.  
Благодарю, благодарю, благодарю!*

Я принимаю все, что есть на свете.  
Радости мира в сердце всем дарю  
Все есть любовь и все мы божьи дети  
Благодарю, Творец, Благодарю!

*И Тебе благодарю, за все Тебе благодарю.  
И Миру я благодарю, за все за все благодарю.  
Благодарю, благодарю, благодарю!*

Благодарю!

## **Сергей Бурков – Пусть солнце светит над тобой**

Пусть солнце светит над тобой и любовь придёт!

Чистый свет озарит тебя и хранит в пути!

### **Аффирмации в конце практики:**

Азь выбираю свет!

Азь открываю свое сердце миру!

Азь соединяюсь с потоком любви, здоровья и процветания!

Азь уважаю и почитаю себя!

Азь всегда в гармонии, балансе и равновесии!

Азь отдаю всю чужеродную энергию, которая не моя, через руки отца-творца тем людям, с кем сегодня взаимодействовал!

( *вдох – мысленно собираю со всего тела эту энергию, выдох – через руки отца творца возвращаю ее владельцам*) Азь забираю всю свою энергию от этих людей, через руки отца-творца себе!

## **Отдельно плейлист:**

*Karta Singh – Long Ek Ong Kars*

АураМира – Сила Рода

*Андрей и Татьяна Шадровы – Мантра Мира*

Светозар и Аурамира – Мира всем мирам

Karta singh & friends Wahe guru

Светозар и Аурамира – Благодарю

[Мы](#) – Пусть Солнце светит над Тобой