

Семинар Марины Таргаковой ”Конституция личности» часть III, или конституциональные особенности людей, и как найти общий язык с любым человеком.

Тема: ”Капха конституция».

Тезисы

- Как правильно петь мантры.
- Конституция – капха.
- Чакровидья.
- Влияние чакр на конституцию личности.
- Четыре цели человеческой жизни.

0:09:43. Разговор о мантрах.

АсатО ма сат гамаЯ

ТамасО ма джьотир гамаЯ

МрИтьор ма амритам гамаЯ

Веди меня от тьмы к свету

Веди меня от невежества к знанию

Веди меня от нереального к реальному

Первое, о чем нам нужно помнить при воспевании мантры – это держать спину прямой. Все энергетические практики выполняются с прямой спиной, т.к. вдоль позвоночника расположен канал СУШУМНА. Это главный энергетический столб, от которого отходит бесчисленное число надий – более мелких каналов, регулирующих энергетические потоки праны – жизненной энергии. Когда мы сидим согнувшись, движение энергий нарушается. Вдох всегда делается через нос. Очень важно все молитвы и мантры произносить от всего сердца, сосредоточившись на самой мантре в настроении просьбы. (0:12:35)

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ (0:15:29)

Вчера мы разбирали конституцию воздуха. Сегодня мы разберем третью конституцию или КАПХА конституцию. Капха или слизь – это смесь земли и воды. Смешайте землю с водой, и вы получите соответствующие психологические характеристики. Как вы думаете, какие качества свойственны людям этой конституции с учетом трех энергий – сатва, раджас и тамас? (0:16:41)

БЛАГОСТЬ	СТРАСТЬ	НЕВЕЖЕСТВО
Основательность Стабильность Работоспособность Постоянство		Консерваторы, жадные

Считается, что женщина конституции КАПХА – это лучшая жена. Она домовитая, хозяйственная, заботливая. Три энергии – ВАТА, ПИТТА и КАПХА образуются из трех других энергий – ПРАНА, ТЕДЖАС И ОДЖАС. Все а этом мире управляется с помощью

божественных энергий. И одна из самых главных энергий – это время. Для материалистов Бог выглядит в виде времени. Так или иначе, им приходится усваивать уроки, но порой это происходит слишком поздно. Итак, прана – это жизненная сила движения. В этом мире все находится в движении, здесь ничего не стоит на месте. Если человек движется, выполняет свое предназначение, то он получает через эту энергию радость. У такого человека много праны и у него появляется жизненный опыт. Движение праны запускается, когда у человека есть цель жизни. Иногда нам нужно реанимировать свою жизненную цель. Энергия праны, соприкасаясь с нашим ложным эго (ложное эго – это когда человек отождествляет себя с телом), образует ВАТА-дошу. Теджас – это энергия солнца, но это тонкая энергия, а не грубая в виде тепла и света. Жизнь начинается с восходом солнца, все в этот момент оживает. Это энергия теджаса, энергия радости. Человек, в гороскопе которого хорошее сильное солнце – это неунывающий, энергичный человек. Мы не можем представить себе, чтобы солнце грустило. Известно, что районы земли, где мало солнца, страдают от депрессий больше, чем солнечные районы. (0:25:55)

Теджас – это энергия, которой человек питывается в определенное время суток, и происходит это именно тогда, когда солнце начинает всходить. Если в утрени часы, когда солнце наиболее активно дает нам эту жизненную силу, человек спит, то он расходует свою жизненную энергию впустую. Тэджас – это энергия ПИТТА.

Оджас – это энергия луны, которая является энергией благодати. Она призвана связывать, скреплять, объединять. Это энергия косвенной любви. И это также энергия КАПХИ. Если у человека избыток энергии капхи, то он становится жутко привязчивым. Иногда от таких друзей человек очень сильно устаёт. Для такого человека, например, невозможно оставить место работы, к которому он сильно привязан, хотя терпеть не может эту работу. Для капхи является большой проблемой поехать куда-то далеко, переменить место жительства. Они терпеть не могут никаких внезапных решений. Капха не любит быстрых перемен. Ему нужно все изменять плавно, без резких движений. Даже на самое хорошее начинание капха реагирует отказом. Если капха обидится, то это на всю жизнь. Он будет вспоминать об обиде при каждом подходящем случае.

ПРАНА – ВАТА

ТЭДЖАС – ПИТТА

ОДЖАС - КАПХА

Капха в невежестве фригидна. Это консерваторы. Появляется избыток веса потому, что появляются такие качества, как жадность. Жадность бывает грубая и тонкая. Грубая жадность – это совсем уж примитивный уровень, когда человеку жалко абсолютно всего, он не в состоянии поделиться с другим, даже мелочью. Это редкость. Жадность на тонком плане – это жадность на хорошие слова, на внимание к другим. Такой человек откажет в просьбе дать воспользоваться его конспектом, например. Или человек покупает большое количество дисков, книг, а сам не слушает и не читает их, т.к. просто не в состоянии справиться с таким количеством информации. Но тем не менее, каждый раз он покупает их снова и снова. Есть жадность на эмоции и обмен чувствами. Жадность приводит к нарушению обмена веществ. Что такое обмен веществ? Это когда все, что я получаю, я отдаю с избытком. Часто полнота – это следствие жадности. Либо это эмоциональная закрытость. Держу эмоции в себе. Есть много чего я хотела бы сказать, но не говорю. Полнота может быть от страха. Как правило, у полноты есть психологические причины, но есть полнота природная, которая не является безобразной. Есть полные люди, но очень приятные в общении. Когда такие люди худеют, весь их шарм как-то уходит. Капхи по своей природе полные, и вообще – это ненормально, чтобы все люди были худощавые и

стройные. Это навязанные нам стандарты, которые не являются естественными. Капхи консервативны в одежде, предпочитают классический стиль, не любят авангардизма.

Теперь, когда мы знаем о разных конституциях, представьте себе, что, когда мы общаемся, мы забываем о том, что каждый человек по своей природе отличается от нас. **У каждого из нас есть идея разговаривать с человеком так, как если бы он точно такой же, как и я.** Представьте себе беседу капхи с ватой. Это будет приводить каждый раз к ссоре. Это нужно понимать. Природу человека мы поменять не можем. Люди проживают свои конституции на семи разных уровнях. (0:40:28)

Сейчас мы коснемся такой тонкой науки, как чакровидья, науки о чакрах. Видья – знание, чакра в переводе с санскрита – колесо, т.к. чакры – это такие энергетические образования, которые подобны вращающейся воронке. В организме много чакр, но есть семь основных чакр, каждая из которых отвечает за определенный вид энергии. Каждые семь лет человек проходит определенный цикл своего развития. Известно, что за семь лет в организме человека обновляются все клетки. Это своего рода реинкарнация при жизни. На каждом новом витке своего развития за эти семь лет человек должен решить определенную задачу, после чего включается следующий этап развития. Это подобно переключению передея при езде на автомобиле. Если у человека не происходит этого процесса развития с решением задач на каждом его этапе, то он получает серьезную травму. Наша жизнь – это школа жизни, в которой мы проходим семь классов, а в конце сдаем экзамен. И закончить свое развитие человек должен к 45-ти годам. В 49 лет человек должен стать полностью зрелым, стать учителем высших духовных идеалов. Каждый в своей области, но основная задача такова. Но мы видим, что таких людей мы встречаем довольно редко, их не так уж и много. Что же делать тем, кто перешел порог 49 лет? Если человек не развивается, то он возвращается снова на старый цикл и проходит его снова. И вы знаете поговорку «Седина в бороду, бес в ребро», например, это как раз возвращение к не пройденному циклу, когда нам было 16 лет. Если человек не прошел все циклы за отведенный срок, то нужно постараться в ускоренном темпе наверстать упущенное время, выполним всю программу за последние 7 лет. Для этого и существуют духовные практики.

Итак, все три основные конституции – вата, питта и капха имеют свои особенности и внутри каждой группы. Возьмите 20 огненных людей, и вы увидите, что все они разные, но какие-то из них могут быть похожи друг на друга. И вот эти похожие находятся в одном классе. Итак, мы разбираем с вами семь классов, в которых мы проходим определенные уроки. Первый класс, который мы проходим, соответствует МУЛАДХАРА – чакре. Это корневая чакра, которая находится в области копчика. Она несет энергию силы. Если нет силы, то есть страх. Самый важный период – от рождения до семи лет. В это время человек набирается жизненной энергии, жизненной силы, окрепнуть. **И первая задача, с которой человек справляется в этот период – это страх.** Если люди в зрелом возрасте испытывают постоянный страх, то корни этого лежат в первых семи годах его жизни. **Первые семь лет очень ответственны для родителей, т.к. в это время они должны дать ребенку чувство безопасности, веру и доверие.** Это фундамент внутри человека. Страх может проявляться тремя способами: активным образом, пассивным и способом мимикрии. Активный способ: я боюсь, но я активно проявляю свой страх. Такие люди начинают заниматься собой, наращивая мышцы, приобретая силу, чтобы все сразу видели, с кем они имеют дело. Это необходимо человеку, чтобы хоть таким способом успокоить внутренний страх. Люди, находящиеся на этом уровне развития, в основном заняты исключительно телом. Если вы такому человеку предложите посетить семинар, где будут говорить о саморазвитии, то, скорее всего, он вас не поймет. Ведь это не имеет никакого

отношения к развитию его тела, а значит бесполезно для него. Чем больше мы занимаемся телом, тем больше телесного сознания к нам приходит. Люди на более высоком уровне развития к телу относятся уважительно, но без чрезмерной привязанности. Такие люди берегут энергию для других целей, а не для накачивания своего тела. Понятно, что мы можем встретить людей из каждой конституции, находящихся на уровне муладхара чакры, т.е. на самом низком уровне развития. Зачем нам это нужно? Нам нужно найти одноклассников, т.к. именно с ним нам будет интереснее всего. Поэтому нам нужно различать не просто конституции, но различать классы. В каком классе я нахожусь.

Пассивная реакция – это убежать, прятаться.

А мимикрия – люди подстраиваются, чтобы избежать возможных неприятностей.

Следующая чакра – СВАДХИСТХАНА чакра. Здесь сосредоточена энергия эмоций, сексуальная энергия. Такой человек – это буря эмоций. Период от 7 до 14 лет. Это условно, т.к. могут быть такие проявления и в других возрастах. Их больше всего на свете интересует сексуальная энергия. Все их общения в действительности сводится к соблазнению. Это их центральная тема – соблазн. Самое печально то, что тело стареет, а ум остается на прежнем уровне и продолжает желать все, что и в молодости. Это вызывает страдания и проблемы. (0:54:00)

Вопросы можно пропустить. Ответы на вопросы: 0:54:00 – 1:06:50

НАЧАТЬ с 1:06:50

Третья чакра – МАНИПУРА чакра, это энергия власти. Возраст 14-21. Этих людей больше всего интересует власть, сила напора для достижения желаемого, любят изысканно покушать, их мнение о себе - я господин и весь мир предназначен для моего наслаждения. Таких людей часто считают успешными. О классах можно почитать у Дэвида Фроули и у Ветрова. (01:07:40). Далее ответы на вопросы до (01:18:28)

АНАХАТА-чакра. Сердечная чакра, очень удивительная. Энергия взаимоотношений. Она пропускает сквозь себя абсолютно все энергии. Если ваше сердце закрыто, то от этого страдают абсолютно все энергии. Для этих людей самым важным является сердечное общение с другими людьми.

Следующая чакра – ВИШУДХА-чакра. Она находится в области щитовидной железы. Много людей ходят на лекции подобные нашей. И как правило, такое желание возникает начиная с АНАХАТА уровня. У людей на уровне вишудха-чакры часто бывает ощущение першения в горле, и как будто там что-то мешает, какой-то ком стоит в горле. Для таких людей самое главное научиться правдивости, искренности. Искренность выражает то, что вы чувствуете по какому-то поводу. Если этому не научиться, то проблема со щитовидной железой гарантирована. Разные гнойные заболевания, как ангина и т.п. – гарантированы. **Но стоит помнить, что на щитовидной железе отражаются все проблемы эмоциональной сферы.**

АДЖНА-чакра. Это сфера тонких чувств, когда человек получает наслаждение от музыки, живописи, театра, т.е. от искусства и красоты в разных ее проявлениях. Если женщина на этом уровне придет домой к мужу, который живет на уровне муладхара-чакры, то, наверное, может состояться диалог о бесполезной трате денег, которых итак нет. Чтобы слушать классическую музыку, должна быть развита в какой-то степени хотя бы энергия благости. Музыка развивается медленно, и само произведение длится долго. Но если вы находитесь в страсти или невежестве, то все должно происходить быстро, за три минуты –

это максимум. Есть раги утренние и вечерние, которые настраивают все внутри нас правильным образом. Но человек в страсти не сможет этого выдержать. АДЖНА – это энергия логики, мысли, мышления, это любовь к философии, к постижению знаний и изучению предметов. Человеку, который изучает какую-то возвышенную философию, и вдруг знакомится с девушкой на уровне муладхара-чакры, которая ему глазки строит, очень трудно рассказать о своих интересах. Такой девушке невозможно понять, как это можно слушать какие-то семинары. Но у людей, у которых задействованы тонкие виды энергий, удовольствия утонченные, они способны получать радость и удовольствие от очень тонких, глубоких вещей.

САХАСРА-чакра – это еще более высокий уровень. Это люди, которые служат другим людям. Это пророки, святые. Чем выше уровень, тем тоньше и слабее становится эго. На нижнем уровне заботиться о получении удовольствия для своего тела. На более высоком уровне эти удовольствия становятся более изысканными и тонкими. Здесь возникает проявление власти, куда входит, например, дорогой автомобиль. Но люди на уровне сахасра-чакры обладают истинным эго, т.е. я есть слуга Бога. Ложное же эго диктует – я сам себе бог. (01:27:00).

Итак, если мы общаемся с людьми, которые находятся на более низком уровне развития, мы не должны насмехаться над ними и проявлять пренебрежение или неуважение к ним. Старшеклассники помогают младшим, и если будет действовать такой принцип, то будут хорошие взаимоотношения. (01:28:45)

Если мы выполняем свое предназначение, то к нам приходит автоматически экономическое процветание. Есть четыре цели человеческой жизни. Первая цель человеческой жизни – это ДХАРМА, это исполнение своего долга. Цель человеческой жизни, человека – это служение. Исполнение долга перед родителями, перед детьми и другими живыми существами дает человеку ощущение счастья. Выполнение своего долга приносит экономическое процветание – АРТХУ. Артха приносит с собой КАМУ – наслаждение, которое приходит через семью и другие живые существа. Но с возрастом наслаждение начинает идти на убыль, т.к. приходит пора сосредоточиться на четвертой цели – МОКШЕ (освобождение). Сейчас люди сосредоточены на наслаждении. Они вынуждены заниматься экономическим процветанием, забывая о ДХАРМЕ и не думая совсем о МОКШЕ. Но человеку нужно сосредотачиваться на всех четырех целях жизни. Для этого нужно получать знания и иметь пример человека, который идет этим путем. Очень важно иметь своего учителя, который мог бы нас обучать, прививать вкус, вдохновлять на путь, по которому мы с радостью шли. Мы рождаемся, и у нас с самого рождения очень много учителей. Мы очень многое изучаем, но ничего не знаем о науке жизни, мы не знаем о целях жизни. Для способности быть учеником необходимо смирение. Для привития высших вкусов необходимо отказываться от низших вкусов. (01:34:50)

ДХАРМА	Исполнение долга
АРТХА	Экономическое процветание
КАМА	Наслаждение
МОКША	Освобождение