



## Шабд - Гуру



Кундалини Йога в Киеве с  
Harsaran Singh

Практика Шабд Гуру доступна каждому. Не нужно искать. Нужно практиковать, делать, внедрять и выражать". Йоги Бхаджан

**Шабд** значит Звук.

**Гуру** - это учитель или учение, которое тебя трансформирует.

Самое простое определение **Шабд Гуру** - это особый Звук, который является **Учителем**.

**Шабд Гуру** работает с **Наад**, который является абсолютно сбалансированным вселенским звуком, призванным убирать ограничения и искажения, идущие от эго.

Корневая структура слова даёт более глубокое понимание его значения; Шабд Гуру трансформирует практикующего, убирая барьеры, выстроенные нуждами эго.

Слово **Шабд\*** происходит от **Ша- и -бад**.

**Ша** - это выражение нашего эго, привязанности, с которыми мы себя ассоциируем.

**Бад** означает отсекает или искоренять.

Корневое значение у **Ша-Бад** - это то, что отсекает эго.

Это не любой звук. Это не просто звук мудрости или песнь истины. Это звук, который отсекает эго, которое закрывает вам доступ к истине.

Второе слово в сочетании **Шабд Гуру** - это **Гуру**.

**Гу** означает "темнота" или "невежество".

**Ру** - это свет и знания.

**Гур** - это формула или инструкция.

Следовательно, **Гуру** - это то, что даёт формулу или технику, трансформирующую тьму в свет, невежество в знание.

**Гуру** - это активное знание. Это не интеллектуальное знание, которое просто классифицирует или анализирует.

Гуру вас меняет.

Гуру развивает способность видеть. Он даёт вам процедурные знания, которые заложены в ваших клетках и в подсознании, это не просто ваши представления и идеи.

### Активные точки верхнего неба, используемые в Наад Йоге

На верхнем небе есть 84 активные точки. 32 пары (64) точек находятся на твердом верхнем небе около

основания каждого из зубов. Причем за каждым зубом находится четыре точки.

Остальные 20 точек располагаются на мягком небе, образуя дугу.

Точное положение точек различается от человека к человеку в зависимости от строения ротовой полости, однако общий план их расположения не меняется.

В итоге: есть две группы точек на верхнем небе, точки в каждой группе расположены по дуге. Одна дуга образована зубами, другая расположена на мягком верхнем небе. 64 точки в первой группе, в основании зубов, еще 20 - во второй на мягком небе. Всего - 84.



## ШАБД ГУРУ: ПАРТИТУРА

**ВЫ:**

**КОМПОЗИТОР**

Подготовил: Harsaran Singh



**Гипоталамус:**

**Дирижёр.**



Координирует все совершенно противоположные функции тела. Получает информацию из двух "направлений" мозга. Из "высшей" подкорки головного мозга: идеи и ассоциации. Из тела: гены, клетки, мышцы и движения. Посылает информацию через нейротрансмиттеры, химической передачи информации. Информация передается импульсами во множество направлений. Регулирует коммуникацию между умом и телом.

**Дыхание:**

**Дирижёрская палочка.**

**Задаёт ритм**



Регулирует нервную и эндокринную системы через биоритмы дыхания. Задаёт музыкальный настрой. Делает работу "оркестра" единой. С каждым тактом распространяет волны нейротрансмиттеров.

**Эндокринная система**

Инструмент энергии и хорошего настроения

**Гипофиз: Мастер железа.**

Получает команды непосредственно от гипоталамуса. Выбрасывает гормоны в кровь. Регулирует настроение и метаболизм.

**Автономная Нервная Система**

Инструменты для совершенства действий и отдыха. Большинство действий за исключением дыхания являются непроизвольными, они происходят не на осознанном уровне

**Иммунная система**

Инструменты защиты. Настраивает клетки иммунной системы (такие как клетки-убийцы). Помогает выводить токсины. Борется с вирусами.

**Чувства и центральная нервная система**

интерактивная аудитория. Получает сигналы извне и передаёт их обратно. Воздействует на симфонию. Чувства становятся ясными. Эмоции и паттерны мышления балансируются и интегрируются.

**Шабд Гуру** - вибрация бесконечного космоса является музыкой для энергетической и физической систем человеческого тела.

Кундалини Йога в Киеве с Harsaran Singh  
www.ilonika.in.ua

## Что такое Шабд Гуру?

## Шабд Гуру

Автор: Administrator

14.08.2016 12:25 - Обновлено 20.03.2018 13:20

---

Шабд значит звук, Гуру – это учитель или учение, которое тебя трансформирует. Самое простое определение Шабд Гуру – это особый звук, который является учителем.

Шабд Гуру работает с Наад, который является абсолютно сбалансированным вселенским звуком, призванными убирать ограничения и искажения, идущие от эго.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ШАБД ГУРУ

Корневая структура слова даёт более глубокое понимание его значения; Шабд Гуру трансформирует практикующего, убирая барьеры, выстроенные нуждами эго.

Слово Шабд\* происходит от Ша- и –бад. Ша – это выражение нашего эго, привязанности, с которыми мы себя ассоциируем. Бад означает отсекал или искоренять. Корневое значение у Ша-Бад – это то, что отсекает эго. Это не любой звук. Это не просто звук мудрости или песнь истины. Это звук, который отсекает эго, которое закрывает вам доступ к истине.

Второе слово в сочетании Шабд Гуру – это Гуру. Гу означает "темнота" или "невежество". Ру – это свет и знания. Гур – это формула или инструкция. Следовательно, Гуру – это то, что даёт формулу или технику, трансформирующую тьму в свет, невежество в знание. Гуру – это активное знание. Это не интеллектуальное знание, которое просто классифицирует или анализирует. Гуру вас меняет. Гуру развивает способность видеть. Он даёт вам процедурные знания, которые заложены в ваших клетках и в подсознании, это не просто ваши представления и идеи.

### ОГРАНИЧЕНИЯ ЭГО

"Если вы просто запомните, что вы – ученики Сат Нам, ваше первое слово – это Сат Нам и ваше последнее слово – Сат Нам, что вы принадлежите Сат Нам, тогда у вас больше не будет необходимости оценивать себя как-то иначе". – [Йоги Бхаджан](#)

Эго очень полезно и необходимо для функционирования. Но когда ваши поступки привязаны к эго так, словно это ваша естественная природа, и как будто оно определяет вашу реальность и ваш диапазон действий, тогда вы создаёте боль, несчастье и проблемы.

Ваша духовная реальность заключается в том, что вы являетесь частью всего мироздания.

Вам не нужно создавать бесконечность внутри вас. Она уже существует. Мы все по своей сути являемся реальностью, которая вибрирует и созидает. Такое существование называется Сат Нам. Сат – это реальность, истина или существование. Нам – это сущность или имя.

### ЭФФЕКТ ШАБД ГУРУ

Аффирмации и позитивные утверждения хороши для нас всех. Мантры эффективны и постепенно создают изменения. Но Шабд Гуру уникален. Его паттерны – уникальное сплетение ритма, звука, тона, фокуса и значения. Нет ничего более эффективного и универсального, чем эти паттерны для программирования сознания и настройки его на

одну волну с душой.

Это может показаться простым. Но простое не означает лёгкое, без вызовов. Самый большой вызов для практикующего – это его подсознание. Шабд пробуждает поток глубоко спрятанных подсознательных паттернов мыслей и чувств. Если вы не перестанете повторять паттерны Шабд Гуру под стремительным потоком подсознательных чувств и мыслей, тогда образуются новые паттерны. Ваш разум очищается, и вы таким образом пробудите спящие внутренние способности или усилите уже пробудившиеся.

### КОРНИ ШАБД ГУРУ

В [Сири Гуру Грантх Сахиб](#) записаны шабды, мантры и музыка. Некоторые из 10 сикхских Гуру, а также другие просветлённые мастера разных верований пели шабды. Благодаря силе их звукового потока человек, повторяющий шабд, соединяется с Бесконечным, превосходя границы времени и пространства. Шабд Гуру – это совершенный Наад.

Шабды такие по своей сути не только потому, что восходят из сикхской традиции. Эти мантры – просто правильные мантры. Каждый из шабдов вместил в свои звуки, ритмы и слова Бесконечной сущности, частью которой они являются. Они пробуждают душу, очищают ум и не зависят ни от чего конечного: личности, эго или группы.

### КАК ПРАКТИКОВАТЬ ШАБД ГУРУ

Почувствовать силу Шабд Гуру очень просто: громко повторяйте любой шабд. Возможно, у вас уже был такой опыт на классах Кундалини Йоги или на Садхане Зимнего и Летнего солнцестояния.

Вы можете перенести этот опыт в вашу личную практику. Ключевой аспект в практике Шабд Гуру – это медитация и повторение священных звуков и фраз.

Этими звуками можно открыто делиться с кем угодно без каких-либо предостережений и ограничений. Также не требуется никакой инициации. Он уже ваш. Он в ваших клетках. Звуковой поток универсален и основан на полноценном использовании потенциала вашего мозга.

### ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

[Нитнем, собрание сикхских священных писаний](#) : ДжапДжи Сахиб, Шабд Хазарей, Джап Сахиб, Тав Прасад Свайя, Бэнди Чопэй, Ананд Сахиб, Рехрас Сахиб, Киртан Сохила и Ардаас

[Шабды на сайте http://yogateachers.ru](http://yogateachers.ru)

## Шабд Гуру

Автор: Administrator

14.08.2016 12:25 - Обновлено 20.03.2018 13:20

---

- Из-за сложностей транслитерации произношения мы пишем не "Шабад", а "Шабд", подразумевая, что произносится Шабад или Шабэд с короткими гласными а или э соответственно.

- Источник: [3ho.org](http://3ho.org)

- <http://yogateachers.ru/page/что-такое-shabd-guru-/mp/1084/>

[Кундалини Йога в Киеве](#)