

# ***Знать себя, любить себя***

***Гуру Раттана, Ph.D.***

Международный тренинг  
по подготовке учителей Кундалини йоги

19-29 сентября 2019

*Лучшее образование – это наука самопознания. Наука самопознания и самосознания – это высшее знание, которое может иметь человек. Обладая этим знанием, вы сможете пройти сквозь любые преграды.*

– Йоги Бхаджан



Перевод: Юлия Манько  
Тренинг «Йога Осознания» ©

# Вступление

## Новый подход к самопознанию и любви к себе

Нам нужен новый подход в любви к себе, чтобы остановить негативный внутренний диалог, создающий постоянный конфликт внутри нас. Нам нужен такой подход, который:

- ◆ побуждает нас исследовать свою личную формулу для нахождения силы и душевного покоя.
- ◆ помогает нам принять свои жизненные энергии и использовать их для того, чтобы соединиться со своей самобытностью и душой.
- ◆ ведёт к самопознанию и помогает перестать сравнивать себя с другими людьми или выдуманным идеалом.
- ◆ фокусируется на освобождении от неуверенности в себе и поощряет доброе хорошее отношение к себе.

Мысли о том, что «со мной что-то не так» и «мне нужно исправиться» не дают нам избавиться от чувства стыда, вины и поведения жертвы. Когда мы зациклены на том, что «со мной что-то не так, я должен/должна измениться», мы закрепляем своё негативное отношение и погружаемся в процесс, который Йоги Бхаджан называл «парализующий анализ». Мы вредим сами себе нереальными ожиданиями, например, женщины думают (или мечтают) быть и действовать, как мужчины.

Нам необходим такой подход, который 1) сместит наши приоритеты, 2) преобразит внутренний диалог, 3) поможет нам познать и ценить свою природу и 4) поможет действовать в этом мире с позитивной и сильной внутренней проекцией.

---

### Астрология и нумерология

Мы можем познать себя, изучая замысел своей души, который содержится в нашей натальной карте. С помощью нумерологии мы можем открыть путь своей души и определить тонкие тела, направляющие нас в путешествии в этом воплощении.

Наше отношение к себе и внутренний диалог меняются кардинальным образом, когда мы переключаем своё внимание на 1) изучение того, как мы устроены, 2) понимание своего энергетического характера, 3) определение пути своей души и того, что мы любим.

Изучая своё устройство, мы не можем не полюбить себя и начать ценить то, кем мы являемся. Мы можем научить этому своих детей, чтобы они смогли избежать проблем, которые мы создали себе.

---

## **С помощью Кундалини йоги**

Мы можем вырваться из тисков «парализующего анализа» с помощью Кундалини йоги и медитации.

Мы высвобождаем, исследуем и ощущаем тонкие энергии, дающие нам жизнь. Мы «выходим из головы», перестаём фантазировать и стремиться к нереальным вещам. Вместо того чтобы беспокоиться о боли из прошлого и о том, что с нами не так, в чём мы не идеальны, мы ощущаем энергию внутри себя, которая помогает нам продвигаться на пути и даёт жизненную силу, чтобы действовать.

Этот курс про то, как перевести внимание внутрь в направлении своего сердца.

## **Планетарный и личный сдвиг в сторону сердца**

Мы живем в эпоху широкомасштабного перехода сознания в сердечную чакру. Планета Земля движется от вибраций страха к вибрациям сердца. Это создаёт всеобщий хаос, потому что большинство людей не знает, что делать с этой повышенной мощной энергией. Они продолжают действовать и реагировать с соответствии со старыми установками страха и дефицита. При этом они удивляются, почему эти установки больше не работают.

---

## **Освободиться от обусловленности страхом**

До настоящего момента всё человечество находилось под действием страха и программ страха, которые управляли нашими жизнями многие тысячи лет. Наш подсознательный ум накапливал и нёс в себе тяжёлый груз страха, гнева и печали из многих жизней.

Программы страха невозможно отпустить, находясь в вибрациях страха. Мы не можем уговорить себя не бояться. Мы не можем помыться, находясь в грязной луже. Мы можем отпустить старые программы стыда, вины и архетип жертвы только тогда, когда у нас есть опыт чего-то другого, когда мы ощущаем вибрации сердца и живём в них. Мы должны выбраться из лужи страха, гнева, печали и неврозов.

---

## **Подняться на новую высоту**

Мы должны повысить свои вибрации до более высокой частоты сердца. Мы должны подняться на новую высоту.

Мы должны ощутить, что вибрации сердца – реальны.

И тогда мы должны научиться оставаться там в уме, теле и эмоциях.

Старые программы можно отпустить на более высоких вибрациях любви.  
Мы можем выбраться из тисков страха, так чтобы по-настоящему жить в любви.  
Делая это для себя, мы делаем это для всех людей и для планеты.

Мы вступаем на новую территорию. Нам придётся научиться управлять своей жизнью в этом новом пространстве.

Нам нужно осознать программы страха, порождаемые нашим раздираемым противоречиями дуалистическим умом.

Мы должны сделать осознанную попытку перестать действовать из страха.

Мы должны узнать и полюбить себя сердцем.

Возвышая себя, мы можем возвышать окружающих.

Мы можем вместе войти в Эпоху Водолея. Мы объединяемся.

Мы чувствуем, что мы не одни. Единство - благодатное переживание, открывающее сердца.

Мы должны поднять Кундалини, чтобы пробудить сознание сердца. Так мы будем соответствовать частоте сердца, наполняющей планету.

Активизация происходит внутри нас. Мы несём ответственность за процесс пробуждения. Это не случится само собой, но мы можем сделать это вместе во время групповых практик.

---

## **Изменить своё отношение**

Мы должны изменить своё отношение. Структура нашего эго/личности должна управляться сердцем.

Мы должны относиться к себе и друг другу с позиции любви, доброты, сострадания и родства душ, а не со страхом, порицанием, стыдом, виной или принесением в жертву.

У каждого из нас есть своя формула, которую мы открываем с помощью астрологии и нумерологии.

Мы идём внутрь, слушаем своё сердце и чувствуем, как наша душа общается с нами.

---

## **Сознание прогресса**

Очень важно сознавать свой прогресс и изменения, которые мы испытываем: в этом воплощении, по мере накопления жизненного опыта, от практики Кундалини йоги и во время этого тренинга.

Самоутверждение - это ключ к переходу:

- (1) от сомнений в себе к доверию к себе,
- (2) от самокритики к любви к себе,
- (3) от вины к принятию и
- (4) от страха к миру.

## **Меняем направление от внешнего мира к внутреннему**

Основная трансформация происходит, когда в своей жизни мы смещаем фокус со внешнего мира на внутренний.

Нас всех учили действовать, реагировать и вести себя определённым образом. Мы пугаемся, чувствуем себя виноватыми, нам становится неудобно, когда мы осмеливаемся поменять своё обычное поведение.

Мы не сможем найти душевный покой, пока не начнём следовать внутренним указаниям. Мы должны найти доступ к своей внутренней системе управления, чтобы научиться делать выбор и творить в соответствии со своей природой.

Мы должны познакомиться с собой, чтобы найти то, что работает для нас, а также наш естественный способ самовыражения.

Тогда мы сможем определить, в какой области мы застряли, найти способ, как из этого выбраться и как преодолеть трудности.

Одним словом, нам нужно развить чувствительную осознанность своей личности и понять, как нам нужно действовать, чтобы быть довольными собой и чувствовать свою силу.

Нашему уму нравится учиться, делать, достигать цели.

Наша душа наслаждается, когда мы любим себя, свою жизнь и решаем трудности с отвагой, идущей из сердца.

## **Преодоление главной преграды любви к себе**

Самый большой духовный вызов и наша главная цель - это почувствовать единство с Бесконечным. Это непростая и требующая деликатного подхода задача. Мы должны решить её на этой планете, где за плотной физической реальностью скрывается действительность нашего единства с тонкими энергиями.

Переживанию единства также мешают религиозные системы, проповедующие разделение и преуменьшение значимости человеческих качеств. Религия убедила нас в том, что мы грешники, которых нужно спасать. И как следствие, мы чувствуем стыд и вину. На самом деле, единственный «грех», который мы должны себе простить, заключается в том, что мы забыли, кто мы есть, и забыли о своей связи с Единым. Вообще-то, в традиционном понимании это не «грех», но это очень печально и является источником великих страданий. Путь йоги и любви к себе заключается в освобождении от ложных убеждений, являющихся преградой на пути и отделяющих нас от истины единства с Бесконечным.

Чтобы сделать это, мы должны ощутить бесконечную энергию и Свет, струящийся через наше тело. Правда жизни заключается в том, что вселенская энергия вдыхает жизнь в каждую клеточку нашего тела. Когда мы осознаём, что мы живы благодаря этому, в нашем сознании происходит глубокий сдвиг.

Нам не нужно «верить» во что-то. Быть может, не верить - даже лучше! *Что нам нужно - так это опыт, который мы будем считать истинным.* Мы должны получить опыт, который возможен только на более высокой частоте верхних чакр и сердца. Это опыт переживания вселенских энергий, вибрирующих в нашем теле, и осознания того, что мы сами являемся этими энергиями. Мы чувствуем единство, связь, Любовь и Союз, существующий между нами и вселенскими энергиями. В этом возвышенном и расширенном состоянии мы можем отпустить программы, основанные на страхе. Мы можем расслабиться и почувствовать себя комфортно и уютно в своём теле. У нас появится сострадание к себе, другим людям и всем живым существам.

\* Цель практики Кундалини йоги - это получить опыт Единства и углубить его до такой степени, что мы сможем поверить в это, познать это и жить из этого осознанного чувствующего восприятия. Мы смиряемся перед космическими силами, которые наполняют нас и выражаются через нас.

Эпоха Рыб прошла под лозунгом: «Поверь, а потом проверь». В Эпоху Водолея мы получаем опыт, а потом верим.

Получив малейший намёк на то, что Бог/Бесконечное есть в нас, мы уже не упустим и не проигнорируем этот великий дар. Это критический момент, потому что мы можем вернуться к старым убеждениям и паттернам, которые принижают и игнорируют наш опыт единства и возвышенное чувство естества нашей души.

Мы должны научиться расслабляться и наслаждаться своим опытом единства. Мы должны привыкнуть к действительности единства, довериться ей, превратить это состояние в свою привычку и образ жизни. Именно так мы трансформируем свою личность от эго-сознания к душе. Так мы познаём и начинаем любить себя.

Йоги Бхаджан часто говорил: «Если вы не можете видеть Бога во всём, вы не видите Бога вообще!»

Если мы можем увидеть Бога в себе, мы можем увидеть Бога во всём.

## Цитаты Йоги Бхаджана о любви к себе

◆ «Любите себя. Любите свою душу и отпустите прошлое. Раны прошлого причиняют вам боль. Не нужно разрушать себя». Йоги Бхаджан

◆ «Ваша задача - контролировать себя. Ваша задача - дисциплинировать себя. Ваша задача - решать все вопросы в жизни с нежностью, любовью и добротой». Йоги Бхаджан

◆ «Если вы можете убедить себя в том, что вы ограничены, то вы попали в просак. Вы пройдёте через депрессию. Вам нужно спасать себя». Йоги Бхаджан

◆ «Когда вы понимаете, кто вы и что вы, ваше сияние сливается со вселенским сиянием. И всё вокруг вас превращается в творчество и наполняется возможностями». Йоги Бхаджан

◆ «У тех, кто научился жить в первичной вибрации Бога, светлые лица. Они свет света, их задача выполнена». Йоги Бхаджан

◆ «Идите в массы. Затрагивайте сердца. Ходите с высоко поднятой головой. Прошу, развивайтесь во всех аспектах жизни. Время с вами заодно. Течение движется с вами. Завтрашний день принадлежит вам, и вы должны построить своё завтра с силой сострадания». Йоги Бхаджан

◆ «Ваш долг перед собой - стать собой». Йоги Бхаджан

◆ «Лучший день вашей жизни - это тот день, когда вы решаете, что ваша жизнь принадлежит вам. Никаких извинений и отговорок. Не на кого положиться, некому отвечать, некого винить. Дар жизни - ваш. Это невероятное путешествие, и только вы отвечаете за его качество. Ваше путешествие определяется тем, что вы выбираете. Ответы определяются вопросами, которые вы задаёте. Пункт назначения определяется вашими шагами. Ваше будущее определяется тем, что вы делаете сегодня». (цитата из вдохновляющей книги Дэна Задры «Сколько нужно людей, чтобы сделать мир лучше»)

◆ «Вы определяете собственную ценность. Больше никто не может этого сделать. Вы станете тем, кем, по вашему мнению, достойны быть». Йоги Бхаджан

◆ «Вам нужно понять одну вещь. Вы есть вы: внутри, снаружи, после и до вас, для вас».

Йоги Бхаджан

◆ «Кундалини йога - это разматывание своего клубка для того, чтобы найти свои способности, жизненную энергию и дотянуться до своих добродетелей. Там нет ничего из внешнего мира. Попробуйте понять это. Всё есть в вас. Вы - склад своей тотальности».

Йоги Бхаджан

◆ «Это аффирмация для самопознания: «Я не продам своё сознание. Моё сознание - это моё восприятие Бога внутри». Это первый принцип любви к себе - вы не продаётесь».

Йоги Бхаджан

# I. Общее представление о реальности

## 1. Основные энергии вселенной – конспект

В своём стремлении стать более осознанными мы должны понять основные энергии вселенной и научиться работать с ними. Всё мироздание состоит из:

1. Двух полярностей
2. Пяти элементов или таттв
3. Трёх модальностей или этапов творения

Основные энергии вселенной составляют энергетическую анатомию человека. Они включают в себя следующее:

### ♥ Две полярности – стабильная и текучая

Стабильность и текучесть - это определяющие качества двух вселенских полярностей и полярностей нашей души.

Две полярности	Качество
Стабильная	всегда одинакова
Текучая	постоянно меняется и развивается

### ♥ Пять элементов или таттв – состав

Всё состоит из пяти элементов. Работая с этими элементами и ощущая их, мы можем понять свой уникальный энергетический состав и воспользоваться его преимуществами. Основные элементы - это (1) Земля, (2) Вода, (3) Огонь, (4) Воздух и (5) Эфир.

### ♥ Три модальности эволюции/творения – G-O-D

Цикл творения проходит через три ступени или модальности творческого процесса, который можно обобщить под аббревиатурой G-O-D.

<b>Три модальности</b>	<b>Качества</b>	<b>Характерные черты</b>
<b>G</b>	Делать/Начальный/ Брахма	предпринимать, принимать меры, создавать, рождать
<b>O</b>	Организовывать/ Переменчивый/Вишну	приводить в порядок, настраивать, интегрировать
<b>D</b>	Доставлять/ Неподвижный/Шива	держать (а не держаться), содержать, питать, БЫТЬ, наслаждаться

## ***2. Сосуд Души – конспект***

### ***Элементы энергетической анатомии человека***

Мы должны определить и проработать все аспекты человеческого существования, чтобы перейти в сознание сердца. Есть несколько систем, которые детально описывают устройство человека. Каждая модель полноценна сама по себе и указывает путь к целостности. Поскольку каждая система имеет дело с человеком, они все описывают один и тот же объект. Все части каждой из систем взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Хотя различные системы взаимосвязаны, не стоит пытаться понять точное соотношение между ними. Если бы точное соотношение существовало, не было бы смысла в наличии более, чем одной системы.

Наша Душа - это человеческий сосуд, имеющий сложную изоощрённую систему управления. И хотя энергетическую анатомию человека можно рассматривать с разных углов, мы ограничимся следующими тремя классификациями, для того чтобы понять, как вселенские энергии проявляются в человеческом теле.

- ♥ **10 тел осознания**
- ♥ **8 чакр**
- ♥ **Сенсорная система**

## **10 тел осознания**

10 тел осознания включают физическое тело, 3 аспекта ума и 6 нематериальных тонких тел. Все 10 тел должны быть активированы и исправно работать, чтобы осознанно вести нас по жизни.

**1. Душа** – чистый свет сознания души

**Человеческий ум** – наш механизм сознания, у него три аспекта:

**2. Негативный/защищающий ум** – защитный предохранительный механизм, предупреждающий нас об опасности, чтобы избежать нежелательных последствий

**3. Позитивный/расширяющий ум** – даёт нам информацию о позитивных перспективах, возможностях для развития

**4. Нейтральный ум** – позволяет выйти за рамки дуальности и соединяет нас со вселенским умом

**5. Физическое тело** – физический сосуд нашей Души

**6. Нимб** – ореол света вокруг головы, освещающий наш ум

**7. Аура** – электромагнитное или энергетическое поле вокруг нашего тела

**8. Праническое тело** – волшебный механизм дыхания, через него мы получаем живительную прану

**9. Тонкое (эмоциональное) тело** – эволюционное энергетическое поле нашего эмоционального тела

**10. Сияющее тело** – свет вокруг ауры, который защищает нас и делает нас притягательными

## **8 чакр**

Схема расположения чакр на нашем теле позволяет посмотреть на нашу жизнь, а также определить и скорректировать дисбаланс в психике. Знание о чакрах помогает нам создать уравновешенное состояние и жить в гармонии. Пробуждая динамические энергетические ресурсы чакр, мы можем получить способности, необходимые для эффективного действия в мире и использования творческого потенциала своей Души. Эти способности включают:

**7<sup>ая</sup> коронная** – связь с Божественным, доверие, отдача

**6<sup>ая</sup> третий глаз** – наблюдение и беспристрастность

**5<sup>ая</sup> горло** – ясная искренняя коммуникация

**4<sup>ая</sup> сердце** – нейтральное сострадательное сердце, доброта

**Промежуточная чакра, солнечное сплетение** – глубокие чувства, врата к сердцу

**3<sup>ья</sup> и 6<sup>ая</sup>** – способность сосредотачивать внимание и фокусироваться

**3ья пупок** – центр физического тела, умение утвердить свою человеческую личность

**2ая секс** – умение позволить течь эмоциональной энергии

**1ая и 2ая** – способность удерживать свою энергию и устанавливать границы

**1ая корень** – способность заземляться в теле и соединяться с Матерью-Землёй

### **Сенсорные способности**

Человеческий сосуд содержит в себе сенсорную систему, которая делает возможным осознание. Мы развиваем осознанность, используя сенсорную систему, которая принимает и передаёт послания Души через интуицию и инстинкты. Наши сенсорные способности, осознанность, слушание и чувствование определяют наши отношения с Душой и со вселенскими энергиями. Эти способности совершенствуются через сенсорное восприятие пяти элементов и модальностей G-O-D.

1.Осознанность

2.Слушание

3.Чувствование

---

### **12 знаков зодиака**

Мы можем понять свою универсальность и уникальность с помощью энергий 12 знаков зодиака. В каждом из нас уникальным образом воплощены эти элементы:

- ♥ Огонь (Овен, Лев, Стрелец)
- ♥ Земля (Телец, Дева, Козерог)
- ♥ Воздух (Близнецы, Весы, Водолей)
- ♥ Вода (Рак, Скорпион, Рыбы)

## II. Путь познания себя

### **1. Пробуждение сознания и движение вглубь**

Чтобы познать себя, мы должны пробудить сознание как в своём уме, так и в теле. Мы должны погрузиться глубже, чтобы познать себя и получить более осмысленный опыт своей жизни.

Главная проблема человечества – это то, что мы неосознанно живём в вибрации страха. Мы запрограммированы и реактивны, как роботы. Мы не свободны. Мы не истинны. Поэтому мы страдаем, стареем и тратим жизнь впустую.

Неосознанная жизнь, управляемая эго, бессодержательна и наполнена страхом. Чтобы познать себя, мы должны научить свой ум находить глубину там, где нет страха. Чтобы познать себя, мы должны погрузиться в свою внутреннюю энергетическую реальность.

#### **Играть на волнах или нырнуть глубже**

Пока мы остаёмся на поверхности, мы никуда не двигаемся. Мы подобны детям, возящимся и плескающимся на мелководье. Мы ждём следующую волну – очередной эмоциональный всплеск. Наше внимание поглощено очередной мыслью, эмоцией и тем, что нужно сделать. Чем занят ваш ум? Насколько устойчиво ваше внимание?

Проблема заключается в том, что мы остаёмся на волнах и избегаем погружения на глубину.

Мы должны нырнуть под воду, под слой поверхностных мыслей и эмоций. Мы должны пойти глубже, чтобы найти Любовь!

Пойти глубже означает повзрослеть. Мы можем научить свой ум служить нам. На глубине мы можем развить умственную зрелость и чувство эмоциональной защищённости. Но для это необходимо соединиться со своим внутренним пространством и расчистить его.

Лишь тогда мы сможем познать и полюбить себя.

#### **В чём проблема?**

Мы ругаем и критикуем себя. Мы не знаем, почему так жестоки к себе. Мы чувствуем себя одинокими и брошенными. Мы знаем, что что-то не так. Нечто происходит во вселенском масштабе, и мы хотим быть частью этого.

Присоединившись к всеобщему движению, мы больше не будем чувствовать одиночество.

Мы должны осознать бесконечную силу.

Мы должны расслабиться, чтобы почувствовать её поддержку и наслаждаться этим. В своём единстве мы можем избавиться от страха и жить в любви. Мы можем быть добрыми.

Мы можем жить в режиме расслабления и привлечения, вместо постоянной борьбы!

### **Разделение и сущность единства**

Всё страдание и страх происходят от кажущегося разделения между нами и энергиями вселенной.

Повышая свои вибрации, мы вступаем в то измерение, где мы соединяемся с сущностью Духа.

Мы ощущаем себя и свою душу, как единое целое с Бесконечностью.

Мы понимаем, что разделение – это иллюзия, создающая ненужные проблемы и конфликты.

### **Самопознание – это путешествие во внутреннем мире энергий**

Самопознание – это тонкая практика, помогающая нам пробудиться для единства со вселенскими силами.

Самопознание – это путешествие в свой внутренний мир энергий.

Самопознание заключается в раскрытии того, что уже есть.

Это не наполнение себя чем-то, что, как мы думаем, должны создать.

Мы отпускаем прошлое, чтобы то, что находится внутри нас, смогло попасть в поле нашей осознанности.

В тишине и неподвижности мы начинаем осознавать нечто бесконечное, поддерживающее нас.

Мы должны повысить свою чувствительность к тому, что скрыто и пока неизвестно. Оно всегда было там. Сейчас мы начинаем замечать это.

Мы строим, поддерживаем и укрепляем своё тело и ум, чтобы ощутить качества, которые всегда имели, и обнаружить энергетическую природу своего существа.

### **Способность любить**

Самопознание пробуждает в нас способность любить.

Способность любить даёт возможность слиться с бесконечностью и единством и ощутить их.

Наш рациональный думающий ум и эго не способны любить.

В режиме думающего эго мы чувствуем себя слабыми и уязвимыми.

Сила – в нашей душе. Глубоко внутри мы пробуждаемся для силы своей души.

Нам необходимо ощутить, что наша душа и Единое сильнее, чем наше личностное эго.

Между прочим, мы не отказываемся от своей личности. Мы находим сущность своей души.

Мы хотим соединиться с Единым, быть с Ним, любить Его.

Главное в нашем путешествии – это отношения (или их отсутствие) с Единым, которые помогут нам получить настоящую силу.

Настоящая сила – расслабленная, принимающая, нейтральная и любящая.

Мы ничего не контролируем, но мы должны настроиться на эту вибрацию и оставаться в ней.

## **Процесс**

(1) В первую очередь и навеки, наша задача – это пробудить осознанность в своём нейтральном уме.

Мы узнаём на опыте, что в нейтральном сознании нет страха.

Когда мы направляем внимание с осознанностью, наши мысли больше не контролируют нас.

(2) Направляя внимание на качества бесстрашия в нейтральном уме, мы очищаем своё внутреннее пространство.

Мы углубляемся в эти качества, чтобы запрограммировать их в своём уме и теле.

Постепенно мы освобождаемся от страха, а также пробуждаем своё внутреннее пространство и тело к любви.

(3) Мы наблюдаем и практикуем осознанную жизнь, действие и реагирование из пространства нейтральной любви.

## **Путь = практика**

Наше путешествие в жизнь – это путь, который требует практики.

Нам не нужен ещё один комплекс упражнений или медитация.

Нам нужна глубина. Нам нужно научиться обретать глубину и осознанность.

Мы практикуем до тех пор, пока не получим результат. А потом мы опять продолжаем.

1 год, 1000 дней для начала!

Формула продолжительности практики: средняя продолжительность жизни минус ваш возраст = необходимое время практики

*Где же выход? Вы можете сделать это. Есть два выхода: или понемногу страдать всю оставшуюся жизнь, или же хорошенько помучаться время от времени и выбраться из этого положения. – Йоги Бхаджан*

*Я надеюсь, вы наслаждаетесь своим пребыванием здесь и муками, входящими в комплект. Надеюсь, вы будете сильными, смелыми и отважными. Запомните мои слова: “Не жизнь имеет значение, а смелость, которую вы в неё привносите”. Не теряйте смелость и вы всегда будете победителями. Не теряйте надежду, и ваша*

*жизнь всегда будет наполнена. Не предавайте самих себя, и Бог всегда будет с вами. Не закрывайтесь наглухо в безнадежности и не отчаивайтесь. Не ищите Бога во внешнем мире. Живите в Боге". – Йоги Бхаджан*

## ***Тишина и медитация***

Когда ум затихает, пелена спадает. Мы видим необъятность существования. Но мы живём во сне, погрузившись в размышлениях о пустяках, а наше внимание поглощено выдумками ума.

Великолепное действие творения свершается в каждый момент времени внутри нас и снаружи.

Мы не замечаем этого, когда занимаемся несущественными делами.

Вселенная осыпает нас рубинами и бриллиантами, а мы подсчитываем камни. – из Джап Джи

Пришло время обратить внимание. Где наши мысли? Где обитаем мы?

Что привлекает наше внимание? Какие обсуждения/споры засоряют наш ум?

Мы обнаруживаем, что наши мысли настолько заурядны, что они не стоят нашего внимания.

Почему мы тратим свою драгоценную жизнь на эту ерунду?

Во время медитации мы учимся выходить из думающего ума и входить в нейтральную зону.

В нейтральном уме мы можем услышать беззвучный звук Вселенной, резонирующий в нас.

В тишине и неподвижности мы становимся свидетелями необъятности существования.

При помощи чувствительности мы ощущаем бесконечную жизнь, переполняющую нас своим нектаром.

Изысканная красота и безграничная сила не иссякают, у них нет начала и конца.

Мы смиренно осознаём, что никогда не сможем вообразить великолепие беспредельной вселенной.

Как глупо с нашей стороны упускать шанс испытать это чудо.

## **Самопознание – это ...**

Познать себя – значит обратить взгляд внутрь себя и встретиться лицом к лицу со своей собственной тайной.

Познать себя – значит вглядываться во внутреннее измерение своего существа и ощущать, как и почему мы функционируем именно так. А затем полностью принять и полюбить свою уникальность и жизнь.

Наделить себя силой – значит найти способы выйти из подчинения программам прошлого, которые приносят нам вред и забирают нашу природную энергию. И вместо этого высвободить высшее проявление этой энергии.

Любовь к себе просыпается, когда мы признаём эти силы с принятием, уважением, смирением, состраданием и любовью.

Мы пробуждаемся для внутреннего переживания силы, свободы, истины, подлинности, мудрости, управляемой душой воли, сострадания, ощущения безопасности, удовлетворённости и счастья.

### **Самопознание – это приглашение**

Самопознание – это приглашение отправиться в путешествие к тонкой природе своей души.

Познать себя – значит найти то, что незаметно, скрыто и пока что неизвестно.

Самопознание – это внутреннее энергетическое путешествие к своей душе.

Мы можем познать себя, повышая чувствительность к тонкой и фундаментальной части своего существа.

Во время медитации мы пробуждаемся для истинного значения и сути того, что находится за гранью нашего восприятия, чувствования и действий.

Самопознание – это тонкий процесс открытия сердца через чувственный баланс и интеграцию десяти основных вселенских энергий в своём существе.

Наделить себя силой – значит соединиться со вселенскими энергиями и позволить им работать для нас.

Познать себя – значит установить осознанные чувственные отношения с космическими силами и тайнами жизни, которые оживляют энергию самого нашего существа.

Самопознание – это расширение своей личности от сознания эго до сущности души.

Медитация – это сонастройка с силами, которые направляют нашу жизнь и создают наши переживания.

Самопознание – это непосредственная встреча со своим бессознательным, подсознанием и движущей силой бытия, а также то, как мы творим вместе с ней и создаём свою жизнь. Самопознание – это посвящение себя в реальность через личное переживание своего внутреннего богатства.

Самопознание – это развитие личных отношений со вселенскими силами и одновременно преобразование того, как они проявляются в нашей жизни.

Самопознание – это вовлечённость во внутреннюю алхимию своей души.

*Тело имеет способность восстанавливаться. Ум обладает силой бесконечности. Дух может преодолевать поражение. Дух имеет силу. У вас нет силы. А теперь давайте выразим это предельно ясно и понятно. Вы не сильны/могущественны. Ваш дух, ваша душа обладает силой преодолевать поражение. У вас нет такой силы. Чтобы получить/накопить такую силу, силу преодолеть поражение, вам нужна душа. Это невозможно сделать своими руками. – Йоги Бхаджан*

## **Медитация священного пространства**

Медитация священного пространства – это приглашение узнать и полюбить себя, чтобы:

- войти в то пространство бытия, где мы встречаемся с Единым
- открыть наши сердца для переживания безусловной любви

В своём священном пространстве мы можем почувствовать резонанс бытия.

Мы можем услышать тишину, которая находится за пределами слов.

Мы можем попасть туда, откуда все мы родом; туда, где мы чувствуем себя как дома.

Медитация священного пространства – это путь, которому мы отдаёмся всем сердцем и душой.

Машинальная безжизненная медитация от ума ничего не даст.

Мы должны использовать своё внутреннее зрение, чтобы заглянуть внутрь себя.

Мы должны использовать внутренний слух, чтобы услышать звук тишины.

Мы должны почувствовать резонанс во всём своём теле.

Мы должны нырнуть глубоко, чтобы получить глубокий опыт.

Тотальное вовлечение необходимо для полного погружения в вибрации Единого.

Аромат Единого подобен сладкой амброзии.

## **Познать себя, чтобы соединиться с Богом**

Мы должны познать себя, чтобы познать Бога.

По сути, мы можем работать только над собой.

Мы должны раскрыться, повышая и настраивая свою собственную энергию.

Мы должны наслаждаться тем, кто мы есть.

Так что, у нас должен быть свой опыт, чтобы познать Божественное.

Нам нужно идти внутрь, чтобы пробудить Божественные качества и пробудиться для изначальной реальности.

Мы обнаруживаем эти качества внутри себя и отождествляемся с ними.

Мы осознаём, что мы есть эти качества, а следовательно, мы едины с ними.

Через самопознание мы пробуждаем любовь к себе.

*Вы должны понять основы. Вы должны стать тотальными, чтобы познать Тотальность. Вы должны научиться абсолютному послушанию, чтобы вы могли тотально распоряжаться. Это простой баланс. – Йоги Бхаджан*

# III. Жизнь, ум и управление энергией

Наша жизнь – это наше личное дело.

Как вы управляете своей жизнью?

Аттестация жизни – это непрерывный процесс жизни и оценивания своего прогресса.

Проживание жизни требует вовлечённости и участия.

Наша жизнь становится лучше, когда мы поддерживаем связь со Священным Пространством.

## ***Управление умом***

Нейтральный ум работает за пределами времени и пространства.

Действуя из думающего двойственного ума, мы пытаемся применять рациональный анализ во времени и пространстве, что само по себе не рационально!

Это сбивает нас с толку и создаёт проблемы.

В сознании без мыслей мы можем действовать за рамками времени и пространства, а также получить более ясное представление и руководство души.

Настройтесь на нейтральные качества, которые станут вашими помощниками и силой (см. выше).

## ***Управление энергией***

Энергия, с которой мы имеем дело, находится во времени и пространстве.

Будьте здесь и сейчас в своём теле с чувствующей осознанностью.

Осознавайте происходящее и соединяйте то, что кроется за внешними событиями.

Настройтесь на то, как мы создаём свою реальность с помощью энергии.

Взаимодействуйте с первыми 4 чакрами и их элементами.

**Цель** – действуйте во времени и пространстве (физическая реальность) из священного пространства, которое находится вне физической реальности. Единство не означает быть единственным. Единство – это соединение с Единым.

# 1. Чакры – время и пространство

## **Высшие чакры: коронная чakra и третий глаз, вне времени и пространства**

Шестая и седьмая чакры универсальны и безличны.

В верхних чакрах (ум) мы получаем опыт стабильных неизменных качеств.

Мы обнаруживаем эти качества внутри себя и отождествляемся с ними.

Мы обнаруживаем, что эти качества и есть мы, а значит, мы едины с ними.

Именно так мы расширяемся и делаем своё эго вселенским.

Мы понимаем, что мы не ограничены своим личностным эго. Мы выходим за пределы эго. Но не убиваем его!

## **Первые три чакры: самоопределение во времени и пространстве**

В нижних чакрах мы получаем опыт индивидуальности и самоопределения.

Корневая чakra, сексуальный центр и пупочная чakra индивидуальны, они содержат человеческие качества.

Мы ощущаем эти энергии с помощью чувств, эмоций и четырёх элементов.

## **Соединительные чакры: сердце и горло, одновременно в физическом и духовном мирах**

Четвёртая чakra выражает и интегрирует стабильную и текучую полярности.

Пятая чakra воспринимает все чакры и озвучивает их.

На уровне пятой чакры мы глубоко слушаем космические звуки, тишину и свою интуицию.

«Убийство эго» – это метод, который работает исключительно с высшими чакрами. Он стремится убить женское начало, чувства, эмоции и выйти за пределы первичных элементов.

Для расслабленной жизни в режиме привлечения и священного пространства необходимы все чакры.

Мы должны доверять Бесконечному, чтобы суметь расслабиться в своём теле.

## **Процесс медитации. Начните со стабильного**

Начните со стабильного фундамента. С того, что всегда здесь, готовое поддержать, надёжное. Оно включает всё. В нём нет страха, нет гнева, оно нейтрально.

Безусловная любовь и принятие должны стать нашей основой, мирной, расслабленной. В ней нет беспокойства, ярлыков, рамок и исключений.

**Сдвиг в сторону сердца.** Фундамент патриархата не годится. Он не может удерживать в себе женское начало, потому что эксплуатирует и пытается разрушить его. (Мы должны избегать применения и навязывания патриархальных принципов в реальности).

## **2. Наполнение и забота о себе с помощью элементов**

Элементы/таттвы – это энергии, с которыми мы должны работать в физической реальности.

Элементы либо создают трансформацию, либо удерживают нас в старых паттернах. Используйте мантры, осознание, дыхание и ритм, чтобы изменять мысли и повышать свои вибрации.

### **Воздух – Пространство – Чакры 4, 5, 6, 7 – вне времени и пространства**

Что находится в вашем пространстве? Мысли, беспорядок?

Пространство расширяется, охватывает, без разделения, устанавливает единство.

Сделайте своё пространство священным с помощью нейтральных качеств – объёмности, мира, нейтральности, открытости, ясности, чистоты, обширности, необъятности. (Это не просто слова! Это реальность!).

Сердце и ум открываются, чтобы включить всё во вселенское сознание.

### **Земля – Тело - 1-ая чakra – Во времени и пространстве – модальность D-доставлять**

Что содержится в вашем теле? Напряжение, стресс?

Сущность земли позволяет содержать, удерживать, заземлять, объединять.

Вмещайте и удерживайте своё пространство расслабленно, с чувством и приятными ощущениями.

Будьте сосудом для качеств Бесконечного.

Будьте здесь и сейчас, чтобы стать присутствием.

### **Вода – Эмоции – 2-ая чakra – модальность O-организовывать**

Как чувствует себя ваше эмоциональное тело?

Текучесть воды помогает отпустить, расслабляться, отдаваться.

Отпустите сопротивление и закоснелость с помощью ритмичного движения.

Расслабьтесь, позволяйте, отпускайте, принимайте, двигайтесь в потоке.

## **Огонь – Тепло, живость – 3-я и 4-ая чакры – модальность G-делать**

Как горит ваш огонь? Со злобой, негодованием, раздражением?

Огонь очищает, возвышает, трансформирует материю и сознание. Используйте огонь для исцеления, а не для разрушения.

Жар огня может сжечь страх, очищать, возвышать. Тепло огня может открыть сердце.

Используйте огонь, чтобы согреть и питать своё тело. Используйте огонь, чтобы привнести свет в свой ум.

Излучайте свой огонь подобно солнцу, чтобы делиться своей любовью и светом.

## **Элементы нелинейны**

Включение всех частей в целое. Наш пункт назначения – это чувство, а не место.

Последовательности могут быть разными, но все части включены в единое целое и необходимы.

Тотальность приводит к интеграции, пробуждению, целостности, стабильности, единению.

Элементы соединяются в сердце. Пространство расширяется. Текучее чувство.

Нейтральная любовь/сострадание.

## **3. Кто стоит за вашим «пультом управления»?**

### **♥ Двойственный ум**

#### **1. Внутренний ребёнок: я хочу, я жажду**

Наш внутренний ребёнок следует за эмоциями и хочет сиюминутных удовольствий!

#### **2. Внутренний родитель: говорит, что нам «следует делать», даёт указания и оценивает**

Наш внутренний родитель – это осуждающий голос, который отслеживает «хорошее и плохое».

#### **3. Внутренний взрослый: рационализирует, пытается объяснить, организует, планирует**

Наш внутренний взрослый пытается разобраться, что происходит. Также он является нашим внутренним планировщиком, который говорит, что делать дальше, отмечает про себя, что сработало, а что не принесло желаемых результатов.

Общая черта трёх аспектов двойственного ума – это то, что он всегда находится в движении. Он переходит от одной мысли к другой. Он не может быть без мыслей. У него не может не быть желаний, оценок, объяснений и упорядочивания.

## ♥ Нейтральный ум

### **4. Сознание – Наблюдатель. Всё так, как оно есть. Расслабьтесь. Наслаждайтесь.**

Сознание слушает интуицию и осознаёт ситуацию в данный момент.

С помощью нейтрального наблюдения, слушания и глубокой чувствительности мы можем осознавать как внутреннюю, так и внешнюю реальность. Сознание знает, что мы не можем всё знать и контролировать. Внутренний конфликт прекращается в нейтральном уме, в сознании. Тогда тело может расслабиться.

## ***4. Три этапа процесса расслабления***

Ниже приведена схема процесса, который вы можете использовать в Кундалини йоге, чтобы осознанно отпускать напряжение и расслабляться.

### **[1] Принятие + [2] Выравнивание/Настройка + [3] Удовлетворение = Поток расслабления**

#### **[1] От мыслей к осознанию – Принятие**

Мы повышаем свои вибрации и пробуждаем нейтральный ум там, где находим сознание. Мы на своём опыте узнаём, что можем переключать каналы.

В сознании и чувствовании мы можем расслабиться и отпустить, потому что мы не находимся в двойственном уме.

Принятие возможно в нейтральном уме, который не застрял в прошлом или будущем.

В нейтральности находится пространство, в котором мы просто пребываем в настоящем моменте с тем, что есть, – наблюдаем, слушаем и чувствуем.

#### **[2] Выравнивание в физическом теле**

Выравнивание происходит через смещение энергии в физическом и эмоциональном телах.

Будьте в движении, ритме, тряситесь, танцуйте, двигайтесь в потоке. Это перемещает нас из обдумывания в осознание.

Наблюдение за дыханием – ещё один способ начать осознавать и присутствовать в настоящем моменте.

#### **Попробуйте метод напряжения и расслабления**

Мы не можем заставить себя расслабиться, но мы можем позволить этому случиться. Не мешайте. Уберите преграды. Расслабление восприимчиво.

Тело может отпустить травмы и исцелить себя, если мы позволим ему.

Двигайтесь, оживляйте, выравнивайте и возвышайте с помощью Кундалини йоги, чтобы создать положение для расслабления.

Движения выполняются ритмично, а не на автомате.

Будьте в чувствующем сознании, чтобы получить эффект от позы.

Освобождайте и отпускайте, восстанавливайтесь, расслабляйтесь в потоке, наслаждайтесь тем, что вы живы. Не нужно отключаться, убегать или скрывать причины.

**[3] Вращивайте удовлетворённость и довольство через близость. Чувствуйте себя уютно в своём эмоциональном теле и любите его.**

Близость создаёт удовлетворённость, которое приходит на место страха и тревоги.

Исследуйте то, как вы можете приблизиться к себе изнутри.

С помощью дыхания, чувств, внутреннего пространства, мантр и вибраций.

Ваш собственный голос проникает глубоко внутрь. Вы можете почувствовать его.

Почувствуйте то, что близко и реально для вас.

Чем глубже мы погружаемся, тем больше приближаемся к тому, что реально для нас.

Мысли и размышления отдаляют нас от того, что мы чувствуем. Мы далеко.

Нам не за что держаться, и ничто нас не держит.

Что мне ближе всего? Дыхание, ощущения в теле, вибрации мантры, тишина, внутреннее пространство (не мысли). Приблизьтесь к тому, что уже расслабленно, и соединитесь с ним. Найдите то, то сменит эмоциональное напряжение и стресс на более высокие вибрации. Так вы сможете расслабиться.

Не существует никаких правил, одного единственного пути, нет никаких секретов. Найдите свой собственный ключ.

Осознанно расслабляйтесь, чтобы получать. Осознанное не-делание.

Мы потерялись, а потом нашли себя в вибрации мира.

Насильственный подход учит выбиваться из сил, пока вы не сдадитесь. Тогда вам придётся отпустить.

Путь любви и доброты учит идти вглубь себя, пока вы не найдёте то спокойное пространство, в котором отдача происходит сама по себе. Расслабление становится возможным.

Мы любим через своё эмоциональное тело. Это клей, связывающий всё вместе. Любовь активизирует эмоциональное тело и освобождает его от потребности в эмоциональной поддержке.

Принятие своего положения – это особенность человеческой жизни и основа для любви к себе.

Отпустите глубокий страх, чтобы полюбить свой страх и гнев и излучать свет.

## **5. Мантра подлинной сущности. Истина и принятие**

Всегда есть дверь. Проходите через дверь, не пытайтесь проломить стену. Примите то, что есть.

Эта мантра с БИ настраивает нас на режим принятия и отдачи. Это последние четыре строки Мул мантры. Пойте эту мантру монотонно мягким голосом, чтобы развить качество принятия. Когда эти звуки проникают в психику, мы сливаемся с подлинной сущностью природы вещей.

Аад сач - Истина была в начале

Джугад сач - Истина была во все времена

Хэ БИ сач - Истина жива сейчас, в настоящий момент

Нанак хосе БИ сач - О, Нанак, истина пребудет во веки веков

### ***Сач – это природа вещей***

Сач означает истина.

Это правда, что наша голова наполнена бесконечными ненужными мыслями.

Когда мы становимся пустыми, мы можем прикоснуться к другому виду истины.

Истина более высокого уровня может наполнить нас.

Эта истина мирная, добрая, радостная.

Сач также означает принимать. Какая замечательная идея – принять истину.

Сач – это мироощущение, которое позволяет нам принять истину.

Сач – это взгляд из пробуждённого сознания.

Сач – это природа вещей.

Даосы, Будда, Нанак и все великие мистики говорили нам принять вещи такими, какие они есть.

Не просто принять, а *осознанно жить* в этой реальности.

Мантра подлинной сущности – «*Такова природа вещей*».

### ***Перемены происходят в состоянии истинной сущности***

Когда мы испытываем дискомфорт в физическом теле, мы говорим: «Такова природа человеческого тела».

Мы не сопротивляемся. Мы не боремся. Мы принимаем этот факт.

Мы принимаем нынешнее состояние тела.

Также верно, что всё постоянно меняется.

Когда мы полностью принимаем свои трудности, неожиданно происходит сдвиг.

В присутствии мироощущения «сач» происходят перемены.

Боль и трудности исчезают в пространстве без борьбы.

Почему «сач» работает? В чём заключается сила принятия?

Когда мы боремся с чем-то, борьба забирает нашу энергию.

Часть нашей энергии тратится на боль или на человека, на которого мы злимся.

Оставшуюся энергию мы используем в схватке с самими собой, сопротивлении, непринятии.

Борьба поглощает нашу энергию. Мы истощаем свои ресурсы и тратим энергию впустую.

Когда мы перестаём жаловаться и растрчивать свою энергию, прекращается наш внутренний конфликт.

Когда конфликта больше нет, мы получаем доступ к своей энергии и можем использовать её для принятия решений.

Высвобождение энергии становится исцеляющей силой.

Исцеление происходит изнутри, когда наша собственная исцеляющая сила течёт.

Принимая, мы можем отпустить и расслабиться.

Расслабляясь, мы выходим из болезненной ситуации.

Выход за пределы – это исцеляющая сила.

*Такова природа вещей.*

### ***Как мы создаём стресс***

Беспокойство и тревоги создают напряжение, которое поглощает умственную, физическую и эмоциональную энергию.

Причина стресса кроется в том, что мы не можем признать некоторые вещи, да вообще-то много чего!

Мы хотим, чтобы нечто было отличным от того, что оно есть на самом деле.

Мы расстроены, потому что хотим господствовать над природой и контролировать реальность.

Мы говорим, что всё *должно* быть не так. Но всё именно так, как оно есть.

Мы ожидали одного. А происходит совсем другое.

Что мы можем сделать? Мы не можем заставить людей делать то, что нам нравится.

Мы не можем указывать вселенной, как должны развиваться события.

Всё меняется. Люди меняются. Мир находится в постоянном движении.  
Ничто не постоянно в физическом мире. Ничто не вечно.  
Ожидая постоянства и гарантий, мы создаём волнения и разочаровываемся.

Если друг покинул нас, и мы грустим, мы должны принять свою грусть.  
Не подавляйте и не отрицайте грусть. Не притворяйтесь, будто вам не грустно, или что вы не разочарованы.

Попытки скрыть свои чувства не помогут. Мы должны принять свои чувства.

### ***Мы здесь не главные***

Принятие должно быть настоящим, с глубоким пониманием того, что происходит в данный момент.

Мы не можем притвориться, что принимаем, а сами внутри продолжать жаловаться.

Мы не можем сказать, что это не имеет значения, когда это важно для нас.

Настоящая проблема заключается в нашем непринятии происходящего.

Жизнь не складывается согласно нашим представлениям о том, как всё должно быть.  
Принятие – это следование за жизнью по мере того, как она разворачивается перед вами.  
Мы можем продвигаться по жизни, сопротивляясь, или же плыть по течению. Это наш выбор.

Если мы сопротивляемся, мы страдаем. Если мы следуем за жизнью с принятием, мы радуемся.

Мы можем жить и умереть в мучениях или же в благодати.

### ***Не пропустите происходящее***

Мы упускаем происходящее в данный момент, когда закрываем глаза и избегаем истины.  
Непринятие возводит стены.

С принятием мы можем открыть дверь, которая раньше была закрыта.

Мы можем поприветствовать новое начало с открытым сердцем.

Мы можем оказать тёплый приём новому этапу своей жизни.

Принятие меняет качество наших отношений с истиной.

Истина – это то, что происходит прямо сейчас.

Мы не должны воспринимать это, как просто красивую концепцию, и следовать ей, когда нам удобно.

С помощью принятия мы становимся сознательными и «снимаем шоры с глаз».

Когда качество *истинной сущности* проникает в каждую клеточку нашего существа, наш мир освещается.

Всё наше существо начинает вибрировать этим. Мы сливаемся с изумительной красотой вселенной.

Всё наполняется *истинной сущностью*: наш образ жизни, то как мы двигаем и как думаем.

*Истинная сущность* течёт по нашим жилам и бьётся в сердце.

Мы ходим, разговариваем, едим, спим и дышим в этом состоянии.

Мы любим, плачем, смеемся в *истинной сущности*.

*Истинная сущность* – это наша природа. Это есть мы.

### **Образ жизни**

Принятие становится *подлинной сущностью*, когда мы живём в истине.

Истина – это не какой-то эзотерический вселенский феномен.

Истина – это реальность того, что происходит в данный момент.

Истина происходит всё время, с каждым дыханием.

Истина – это образ жизни, способ бытия.

Жить в *подлинной сущности* – значит полностью осознавать всепроникающую живость бытия.

Ограничивая принятие мелочами жизни, мы упускаем весь смысл.

Принятие – величайшая возможная задача.

Мы привыкли «принимать», только когда чувствуем себя беспомощными и вынуждены сдаться.

Мы принимаем, когда у нас нет другого выбора.

Но на самом деле мечтаем, чтобы всё сложилось по-другому.

Мы принимаем с позиции жертвы, а не как человек, живущий в истине.

Понимание сущности действительности – это основа принятия.

Понимание может исцелить в одночасье.

Надеюсь, со временем мы сможем понять.

Но если время просто притупит нашу память и покроет воспоминания пылью, раны останутся.

### **Ноша неприятия**

Боль остаётся с нами, потому что мы тащим за собой тяжёлую ношу прошлого.

Болезненные воспоминания детства, отрочества и юности всё ещё с нами.

Пока мы несём всю свою жизнь с собой, мы не можем жить в принятии.

Мы несём всё то, что не смогли по-настоящему принять.

Когда мы принимаем что-либо полностью, мы больше не тащим это за собой.

Всё незавершённое мы складываем в свой «мешок воспоминаний».

Мы можем отпустить только то, что завершено.

Наш ум складывает нерешённые вопросы в надежде на то, что однажды мы решим их.

Чтобы начать жить в настоящем, мы должны выйти из прошлого.

В состоянии *истинной сущности* мы принимаем без недовольств и сожалений.

Мы просто понимаем, что такова природа вещей.

### **Облегчить свою ношу**

Принимая всё происходящее, мы облегчаем свою ношу.  
Мы свободны. Никто не может отобрать у нас радость жизни.  
Ничто не может потревожить наше душевное спокойствие.  
Мы всегда найдём, как порадовать себя.  
Когда мы в мире с собой, мы не нарушаем спокойствие действительности.  
Мы способны пребывать в действительности по мере того, как она раскрывается перед нами.

Восприятие *истинной сущности* значительно упрощает осознание и наслаждение действительностью такой, какова она есть.  
Вместо недовольства, затуманивающего наше видение, приходит удовлетворённость, очищающая наше восприятие.  
С глубокой ясностью мы смотрим сквозь внешнюю сторону явлений, проникая до самой их сути.  
Мы можем глубоко ощущать. Мы можем понимать вещи такими, как они есть.

Обретя ясность, мы предпочитаем проходить через дверь, а не через стену.  
Мы распознаём ситуации, которые подобны стенам.  
Мы знаем, когда дверь закрылась и стала стеной.  
Мы можем разглядеть стены, когда мы напряжены и смущены.  
Мы не пытаемся форсировать противоестественное.

Наши иллюзии так сильны, что мы даже не способны взглянуть на факты.  
Ложные надежды ослепляют нас, и мы даже не видим стены.  
Желания, мечты, воображение – всё это сбивает нас с пути. Осознание отсутствует.

### **Принятие должно быть абсолютным**

Мы должны принять обстоятельства, чувства, себя, других и всю жизнь такой, как она предстаёт перед нами.  
Когда мы смотрим, чувствуем и слушаем с абсолютным осознанием, дверь открывается, и мы попадаем в нейтральность.

*Истинная сущность* – это понимание, приходящее из более высокого восприятия.  
Это не тот случай, когда мы неохотно принимаем неизбежное.  
Мы не оправдываем то, что нам не нравится, ссылаясь на Божью Волю. Как будто это предопределено.  
Откуда мы можем знать, что предопределено? Откуда нам знать, какова Божья Воля?

Ум придумывает отговорки, потому что мы ничего не контролируем, а также не принимаем в глубине души.  
Ум создаёт логические объяснения, чтобы утешить нас.

Сознание *истинной сущности* – это не обречённое сложение полномочий.

Мы не ищем оправданий и виноватых.

Мы просто видим вещи такими, какие они есть.

Всегда есть дверь, которая ведёт внутрь, туда, где находится *истинная сущность* вещей.

Эта дверь ведёт к сердцу, где мы приветствуем реальность не частично, а во всей её полноте.

*Такова природа вещей.*