

Руководство по обретению внутреннего умиротворения

Гуру Раттана, Ph.D.

Международный тренинг
по подготовке учителей Кундалини йоги

19-29 сентября 2019

«Чтобы обрести внутреннее умиротворение, нам необходимо направить внимание внутрь. Нам нужно использовать способности сенсорной системы. Основные способности сенсорной системы следующие: (1) видение, (2) слушание, (3) чувствование, (4) ощущение вкуса, (5) осязание. Когда мы обращаем способности сенсорной системы внутрь, они становятся нашим шестым чувством – интуицией и инстинктивным знанием». – Гуру Раттана



Руководство по пробуждению Нейтрального ума

(из Главы 1)

Ниже приводятся основные рекомендации по пробуждению к нашей энергетической реальности, нейтральному уму и каналу умиротворения/мира.

♥ Пробудите способности внутренней сенсорной системы и направляйте внимание

Чтобы обрести внутреннее спокойствие, нам необходимо направить внимание внутрь. Нам нужно использовать способности сенсорной системы. Основные способности сенсорной системы следующие: (1) видение, (2) слушание, (3) чувствование, (4) ощущение вкуса, (5) осязание). Когда мы обращаем способности сенсорной системы внутрь, они становятся нашим шестым чувством – интуицией и инстинктивным знанием.

Для пробуждения канала умиротворения мы используем сенсорные способности, чтобы фокусироваться внутри своего ума и тела, а не вовне себя.

Мы направляем *внимание* при помощи тонких способностей (1) *видения*, (2) *слушания* и (3) *чувствования*.

Смотрите внутрь головы и направляйте внимание. Откройте дверь и войдите внутрь.

◆ Закройте глаза. *Смотрите* внутрь головы. Продолжайте смотреть, пока не увидите что-то.

◆ *Определите*, что вы видите. Некоторые возможные варианты: пространство, пустота, пещера, ничего, тёмное пространство. Вы видите нечто очень простое (например, черноту). Это может казаться утомительным и неинтересным.

Это пространство может быть тёмным или светлым, но обычно оно просто тёмное, похожее на пространство пещеры. Что бы вы ни видели (темноту, пространство, ничего, пустоту и т.д.) направляйте на это внимание.

Определите нечто, что находится за пределами ваших мыслей.

Если вы смотрите на цвета или образы, и они меняются, то это НЕ ТО.

Смотрите глубже в пространство, где нет помех. Ничего не придумывайте!

ТО, что не меняется, служит вашим доступом к внутреннему умиротворению.

◆ Смотрите в *тёмное* пространство. *Смотрите, слушайте и чувствуйте*, чтобы начать осознавать нейтральное пространство внутри.

♥ **Руководства по достижению внутренней умиротворённости**

1. Смотрите внутрь головы. Пусть наблюдение станет осознанием

Когда вы обращаете внутрь себя способность *смотреть*, она становится восприятием и осознанием. Вы больше не смотрите при помощи двух глаз. Вы осознаёте и наблюдаете одним глазом, глазом осознания. Чтобы пробудить осознание, почувствуйте макушку головы (коронную чакру) и третий глаз.

Вы в нейтральном канале. Вы не думаете, вы просто осознаёте. Удерживайте себя от искушения анализировать или думать о чём-либо. Помните, мы меняем каналы.

Как определить канал умиротворённости – Там нет никаких обсуждений, конфликтов, разговоров. Мы становимся наблюдателями.

2. Слушайте внутри головы звук тишины

Теперь *слушайте* внутри головы. Слушайте пространство между ушей, словно у вас в голове есть внутреннее ухо.

Слушайте глубоко за пределами мыслей, пока не услышите звук тишины. Вы осознаете этот «звук», он всегда находится там, на фоне.

Бесконечный «звук тишины» очень успокаивающий и мирный.

Мирный звук тишины всегда присутствует без всяких обсуждений. Это переживание постоянства успокаивает и обнадёживает, помогает развивать доверие Бесконечности.

3. Глубокое слушание становится чувствованием

Слушайте внимательно и глубоко, пока не начнёте чувствовать своё тело и вибрации спокойствия в теле и уме. Тонкая восприимчивость к спокойствию пробуждается в нейтральном канале.

4. Продолжайте возвращаться к нейтральности

Если ваш думающий ум пытается вмешаться, позвольте мыслям быть, но не обращайтесь на них внимание.

Используйте свою способность слушать для направления внимания на звук тишины. (Не вовлекайтесь в процесс мышления, оценивания, анализа или суждения о том, что вы делаете. Обратив внимание на свои мысли, вы выскакиваете из нейтрального канала).

5. Пребывайте в «Моём Священном Пространстве»

Вы в своём нейтральном канале. Вы со внутреннем пространстве, которое всегда есть у вас.

Наслаждайтесь своим внутренним святилищем, в которое вы всегда можете вернуться. Думайте о нём как о «*моём личном пространстве*». Никто, кроме меня, не имеет доступ к моему священному пространству мира.

Опыт Нейтральности

◆ Качество нейтральности

Направляя внимание на качества нейтрального ума и внутреннего священного пространства, мы углубляем свой опыт. Первое качество – это *нейтральность*!

Отметьте, что у нейтрального пространства нет мнений. Нет дискуссий. Есть только одна мысль – звук тишины.

* Нейтральность не судит вас, не считает вас неправыми и ни в чём не обвиняет!

Там нет чувства вины или стыда. И нейтральности ничего не нужно!

Она просто есть для вас, поддерживая вас, принимая вас в точности такими, какие вы есть.

◆ Качество умиротворённости

У моего пространства много удивительных качеств. Оно мирное. Смотрите, слушайте и ощущайте умиротворение.

Моё пространство спокойное, широкое, чистое, ясное и открытое. Смотрите, слушайте и ощущайте спокойствие, тишину, своё любимое качество. Каждое из этих качеств мирное. Спокойствие всегда мирное.

* В спокойствии нет испуга. Спокойствие расслабленно и гармонично. Ощущайте состояние без страха.

Наслаждайтесь этим переживанием мирной энергии, которая существует независимо от ваших капризов, мыслей, эмоций и настроения. Спокойствие неизменно. Спокойствие абсолютно бесплатно. Доверяйте тому, что оно всегда с вами!

◆ **Другие качества нейтральности – все качества нейтральности несут в себе силу**

В нейтральном уме мы переживаем бесконечные качества Божественного, включая устойчивость, спокойствие, тишину, обширность, чистоту и бесконечность. Смотрите, слушайте и ощущайте спокойствие, тишину, своё любое качество. Каждое из этих качеств мирное. Спокойствие всегда мирное. Спокойствие всегда бесплатное. Хотите свободы? Станьте умиротворёнными!

♥ **Станьте едиными с состоянием мира и доверяйте ему**

1. Направляйте внимание на умиротворение

Направляйте внимание на качество умиротворения при помощи сенсорной системы – осознания, слушания и чувствования. Чтобы обращать внимание на умиротворение, используйте осознание, а не мышление.

Наслаждайтесь чувственным переживанием умиротворения. Состояние мира – это Присутствие, сила, вселенская энергия, которая живёт в вас, вибрирует в каждой клеточке тела.

Спокойствие не подвержено влиянию мыслей, действий или эмоций. Оно всегда доступно, чтобы поддерживать нас в ощущении умиротворённости.

2. Умиротворение – это надёжный ресурс, защитный покров, сила

Каждый раз закрывая глаза, смотрите в темноту и будьте внутри своего пространства. ОНО по-прежнему там! Оно всегда будет там для вас! Это основа для развития доверия.

Умиротворение – это надёжный ресурс, на который вы всегда можете рассчитывать. Умиротворение – это защитный покров, который даёт вам безопасность и комфорт. Почувствуйте себя уютно в своём спокойствии.

Пусть умиротворение защищает и поддерживает ум, тело и эмоции. Пусть умиротворение будет вашим спутником по жизни. Неизменность присутствия умиротворения – это источник глубокого расслабления. И переживание, на основе которого мы строим доверие Бесконечности.

3. Пусть умиротворение расширяется в уме, теле и сердце

Создайте своё священное пространство, фокусируясь на спокойствии и нейтральности, *расширяя переживание мира и нейтральности внутри тела*. Чувствуйте, как возрастает способность ума, тела и сердца удерживать состояние мира.

Вы не можете контролировать умиротворение. Но вы можете рассчитывать на Присутствие спокойствия, которое всегда с вами. Внимание усиливает ощущение мира.

4. Станьте едины с умиротворением

Когда вы направляете внимание на присутствие умиротворения и чувствуете его, вы способны расслабиться и стать едиными с этой вселенской энергией.

Мы есть то, что есть внутри нас. Отождествите себя со спокойствием. Будьте со своей мирной душой (пусть она сияет, танцует и живёт в вас!). Мастерство – это когда мы едины с ней.

Отпустите. Пусть всё ваше тело расслабится в глубоком переживании мира.

Откройте умиротворению. Вы едины с ним.

Полностью почувствуйте и обнимите умиротворение. Оно ваш лучший друг.

Смотрите, слушайте и чувствуйте умиротворение в себе, вокруг себя, повсюду в мире.

В умиротворении доверяйте своей душе и Бесконечности, и всё станет мирным.

♥ Делитесь и живите из умиротворения

5. Делитесь и исцеляйте из умиротворения

Находясь в умиротворении, вы вносите свой вклад в дело мира! Чувствуйте, как умиротворение внутри распространяется на всю вашу ауру и окружает вас. Чувствуйте, как умиротворение распространяется на всё ваше окружение и весь мир. Чувствуйте, что вы удерживаете умиротворение внутри и делитесь им с каждым, кто встречается на вашем пути, и со всем миром.

6. Наслаждайтесь, расслабляйтесь и живите из пространства умиротворения

В пространстве умиротворения вы можете расслабиться и довериться своей Душе и Бесконечности, наслаждаться жизнью в мире.

Если вы чувствуете желание оставаться в своих ощущениях и идти глубже, то это означает, что ваш механизм желаний обратился внутрь. Это очень хороший знак.

Каждый день практикуйте удержание связи с умиротворением в себе и вокруг себя. С каждым вдохом проживайте свою жизнь из пространства мира.

Вам необходимо понять, что настроиться на Имя Бога можно очень быстро, и тогда поток Божественной энергии потечёт через вас и наполнит до краёв любовью и светом Бога. – Йоги Бхаджан

Тонкое упражнение

С открытыми глазами походите по комнате и отметьте, как вы используете способности сенсорной системы. Отметьте, что ваше внимание направлено вовне, и вы, возможно, думаете и не обращаете внимания на окружение или своё тело.

Теперь закройте глаза и походите по комнате. Что изменилось? Отметьте, что необходимость направления внимания значительно возросла. Усилилась восприимчивость. Вам надо быть более аккуратными. Вы не можете быть рассеянными. Вы слушаете и чувствуете более внимательно. Вы думаете о настоящем моменте и не отвлекаетесь на мечтания.

Пробуждение механизмов сенсорной системы и использование их, т.е. направление внимания, идут вместе. Мы используем сенсорные способности для открытия внутренней реальности и затем направляем внимание на то, что находим, смотрим, слушаем и чувствуем.

Для углубления опыта (1) смотрите внутрь головы и определяйте пространство, (2) слушайте глубоко внутри головы звук тишины за пределами мышления, (3) почувствуйте ощущения в теле. Понять можно, только получив свой собственный опыт.



Из-за ментальной забывчивости и страхов окно ума закрывается, и вы не видите красоту и реальность самих себя. Вот что вызывает все эти нежелательные и ненужные проблемы эго. – Йоги Бхаджан

Без широты и богатства ума вы запутываетесь в мирских делах, пытаетесь обладать всем, а в итоге остаётесь ни с чем. – Йоги Бхаджан

Вы можете настроить свой ум священной мелодией Бога, словами истины от Гуру, которые проникают в сердце. – Йоги Бхаджан

♥ Любовь всем

♥ Свет всем

♥ Мир всем

Непосредственное эго и тонкая Душа

(из Главы 4)

Двойственный ум управляет нашей реальностью

Чтобы обрести внутреннее умиротворение, мы должны понимать и ощущать, как двойственный ум управляет нашим ментальным пространством и реальностью. Ниже приведено обсуждение, которое поможет нам понаблюдать работу своего ума. (Цель изучения себя не в анализе безумных мыслей, а в том, чтобы понять, как работает ум, и обучить ум служить нам, а не мешать. «Не верьте всему тому, о чём вы думаете!»)

[1] Реагирующий и направленный вовне

Наш двойственный ум реагирует на информацию, непосредственно получаемую извне. Механизмы его восприятия направлены вовне и не просчитывают тонкую внутреннюю, кажущуюся отдалённой информацию. Другими словами, то, что мы должны найти внутри – свою душу, Бесконечность и внутреннее умиротворение – недоступно нашему двойственному уму.

[2] Привязанность и запутанность

Эго (двойственный ум) привязано к непосредственным впечатлениям. Оно наслаждается и питается ментальной запутанностью и интенсивностью эмоциональных ощущений, приятные они или болезненные. Наши ментальные и эмоциональные реакции цепляют нас и вводят в состояние транса, которое занимает постоянно активный по своей природе ум.

[3] Стимуляция и удовлетворение

Наши невротичные, обусловленные реакции очень знакомы, непосредственны и эмоционально ощутимы. Ментальные переживания/смятение/конфликт создают стимуляцию и странное чувство удовлетворения, которым наш ум не только наслаждается, но и страстно желает его. Нам не нужна тонкая восприимчивость, чтобы почувствовать результаты травм, драм, депрессии и агрессии/гнева, которые с готовностью пробуждаются от случайной мысли или незначительного раздражителя.

[4] Ум поглощён, эмоциональное тело зажато

Когда мы непрерывно идём за этими непосредственными интенсивными чувствами и вовлекаемся в игры ума, наш ум находит себе занятие и полностью поглощается всем этим. Эмоциональное тело становится очень зажатым из-за этих чувств (настолько зажатым, что мы чувствуем себя ошеломлёнными или онемевшими). Не остаётся места, чтобы

почувствовать тонкую восприимчивость души, Бесконечности и внутреннего умиротворения. Всё это теряется в тумане и остаётся далёким и недоступным. («Ум», Йоги Бхаджан, р.94)

[5] Страх удовлетворён ограниченной безопасностью

Когда реальностью правят страх и неуверенность, ум удовлетворяется безопасностью в физическом мире. Мы ограничиваем себя страхом и конечными вещами. Мы не ищем тонкую реальность внутреннего умиротворения.

[6] Пустота и никакого возвышения

Ограниченное эго/ум может создать ощущение немедленного удовольствия. Но эго слепо и создаёт боль в жизни. Проблема эго в том, что оно не может поднять и возвысить нас. Результатов не будет. Таким образом, оно продолжает искать больше стимуляции и всё время хочет «сделать больше». Мы устаём, и ничто не может проникнуть к нам внутрь за пределы пустоты и боли.

Цель духовной практики – уберечь нас от пустоты. Мы должны удерживать внимание с нейтральностью и умиротворением, чтобы быть на связи с Бесконечностью и возвышать свою жизнь в пространстве Любви.

[7] Отвлечение от восприимчивости сердца и души

В двойственном уме мы живём реакциями ума. Немедленные и поверхностные удовольствия и наслаждения отвлекают нас. Мы скучаем по богатой восприимчивости души и сердца и умиротворению, которое есть в нас, вокруг нас и повсюду. Внутреннее умиротворение ускользает от нас.

[8] От эго к судьбе

Путь эго уводит нас от настоящих испытаний, которые могли бы привести нас к нашей уникальности и судьбе.

Нейтральный ум – это выход

[1] Пробудите Нейтральный ум

Нам необходим доступ к нейтральному уму, чтобы обойти ловушки двойственного ума и настроиться на менее очевидную тонкую реальность души и Бесконечности (и её качества, включая умиротворение).

В нейтральном уме мы можем осознать внутренние возможности и богатства. У нас есть мотивация исследовать и открывать внутреннее изобилие.

[2] Третий глаз проникает сквозь тьму

Мы должны пройти через ум, чтобы добраться до своей души и обрести внутреннее умиротворение. Нам нужно пройти сквозь тьму в двойственном уме и через окно третьего глаза увидеть свет, соединиться с душой и Божественным, которые всегда умиротворены.

[3] Фокус, восприимчивость и сознание

Мы должны создать фокус внимания и восприимчивость, чтобы осознавать душу и спокойствие внутри. Это осознание выведет нас за пределы реакций и перенесёт к Бесконечности и ощущению внутреннего умиротворения.

Мы должны развивать бдительность/осознанность, чтобы ум не был полностью поглощён мыслями, не контролировал и не уводил нас от тонкой реальности души.

[4] Гвоздь, чтобы остановить реактивный ум

На духовном пути на каждом шагу нам встречаются испытания, чтобы мы могли расширяться, возвышаться и достигать цели. Мы должны всегда выбирать между искушением (реагированием и думанием) и осознанием. Для победы нам необходимо фокусироваться на программировании эго, случайных мыслях и автоматических реакциях, и превосходить их. Мы не можем контролировать ум при помощи эго или двойственного ума. Нам нужен гвоздь, который остановит ум прежде, чем он начнёт реагировать. Мантры, пранаяма и Кундалини йога – вот наши гвозди. Они чётко выполняют свою задачу :)

[5] Мантры и медитация

Мантры – это Божественные слова, вибрация, ритм и значение которых дают нам выдержку перед лицом проблем, трудных ситуаций или искушения предать (т.е. не использовать, не обращать внимания, не следовать) своё сознание.

Мы используем мантры и медитацию, чтобы пробраться через туман в уме, наполнить ум любовью души и таким образом спасти себя от страха и пустоты.

Когда мы можем контролировать свой ум, «всякая возможность приходит к вам, в вашу судьбу и ваш дух». Свет души – это «частичка Бога в вас». («Ум», Йоги Бхаджан, р.96)

[6] Мантры, Божественные слова могут контролировать ум

Тренируя ум при помощи Божественных слов, мы развиваем способность, которая называется *наам чит авех* – идентичность духа – и Бог сразу же приходит нам на ум.

Мы взываем этими Словами и с практикой они приходят к нам автоматически, когда мы в затруднении, испытываем боль или же – в позитивной ситуации.

Как фонтан воды, они освежают (перезагружают) наш ум. Они прорастают и расцветают у нас в уме, и у нас появляется антидот к ментальному и эмоциональному замешательству, мы обретаем ощущение нейтральности, баланса, мира и отношения благодарности. («Ум», Йоги Бхаджан, р.97)

С мантрами мы можем идти за пределы реакций ума и ощущать прикосновение Бесконечности. Это даёт нам знание себя, своей души и Бесконечности. («Ум», Йоги Бхаджан, р.96)

[7] Всегда помните

Мы помним, и с памятованием мы можем выбирать дух/умиротворение и душу, которые становятся более ощутимыми, чем эго.

«Преодолеть пропасть ума и спасти свою жизнь от чувства изолированности – это цель жизни! Во всём, что вы делаете, вы должны соединяться с Богом/Умиротворением. Когда вы едите, живёте, ждёте, ведёте автомобиль, всё время – помните. Пусть мир ведёт ваш ум, чтобы при любом вашем настроении он был настроен на Бесконечность (Мир). С этим отношением вы сможете обнять жизнь и почувствовать восторг творения во всей ясности, смирении и счастье». («Ум», Йоги Бхаджан, р.98)

Йоги Бхаджан объяснял, как это работает. Если вы не знаете, как терпеть невзгоды, то вы никогда не будете наслаждаться процветанием. Секрет в том, чтобы в любых неприятностях оставаться спокойными.

[8] Пробудите благословения и умиротворение Именем Бога – ХАР

Мы пробуждаем мудрость, защиту, возможности и благословения Бесконечности, обучая свой ум помнить. Помнить при всех обстоятельствах. ХАР – все имена Бога работают. Когда Бесконечность/Умиротворение проникает в наш ум, он окрашивает нас в тот же цвет. Мы тоже становимся Умиротворением.

Верхние и нижние чакры

(из Главы 5)

Верхние чакры

Ощущайте реальность такой, какая она ЕСТЬ – наблюдайте, направляйте внимание, будьте свидетелем

◆ Возвысьте свои вибрации до вибраций умиротворения, это то, чего хочет душа.

Решимость приходит только в пространстве мира.

Мы находимся в поле удовлетворения и нейтральности или нет?

Мы обучаем себя распознавать, когда мы там находимся, а когда нет.

Что нам надо сделать, чтобы попасть туда?

Рано или поздно мы там окажемся. Другого направления нет.

◆ НЕ воображайте. Уделите время тому, чтобы почувствовать тонкую реальность.

Продолжайте идти, продолжайте пробуждаться, продолжайте направлять внимание, продолжайте слушать.

◆ Вы осознанны или неосознанны, присутствуете или отсутствуете?

Чтобы попасть туда, наблюдайте и направляйте внимание.

Там больше ясности, чистоты, света и пространства.

В открытом пространстве мы осознаём, что всё связано, всё едино.

Мы находим единство и у нас нет никаких конфликтов.

◆ Ощущайте истину и сотрудничайте с ней или же вы будете несчастны.

Нам необходимо принять и полюбить истину и отдаться ей.

Мы там, когда ничто не может поколебать наше спокойствие. Мы расслаблены в потоке и устойчивы в нейтральности. Реагируя, мы по-прежнему остаёмся на связи с душой и Божественным. Вы можете подключиться и оставаться онлайн?

Нижние чакры

Чувствующая осознанность – почувствуйте, что ощущения там, где наши программы

◆ Вы думаете или чувствуете?

Так страшно чувствовать, когда мы не можем быть нейтральными. Чувствование пробуждает боль (не реальность, даёт нам информацию)

Пусть ваш нейтральный наблюдатель чувствует.

Отмечайте сопротивление, ограничения, границы, боль, тревожность.

Какова природа вашей энергии? – беспокойная, возбуждённая

Проникните глубже в то, что скрыто, тонкое, обычно нераскрытое

Будьте с тем, что есть – не манипулируйте, не требуйте, ничего не ждите

Благословляйте, благодарите

Любите – нам необходима способность любить, и она у нас есть – включите своё эмоциональное тело

Жизнь начинается в животе.

Сфокусируйте на 2-х основных вселенских полярностях души и вселенной и будьте в потоке с ними

Нам нужно копать глубоко, чтобы найти золото.

Как найти решимость и умиротворение в эмоциональном теле.

Чувствуйте себя уютно в своём теле, чтобы *собрать воедино* эмоциональную энергию.

Отметьте, что мысли рассеивают вашу эмоциональную энергию.

Убедитесь, что вы не напрягаетесь в попытке собрать свою энергию. Расслабьтесь.

Укрепление уютной энергии принесёт расслабление и умиротворение.

Принятие того, что мы чувствуем, принесёт нам мир и любовь к себе.

«Кем бы вы ни были, вы прекрасны, потому что вы знаете, как принимать, если вы принимаете то, что Бог сотворил вас, что цель жизни – это счастье, и что служение другим – это главная тема человечества. Если вы принимаете наслаждение природой, её красотой и изобилием, то вы никогда не окажетесь в ненужном месте. Всё, что вам нужно принять, это то, что вы находитесь в нужном месте, и тогда рука времени и пространство Бога будут вашими. Помните, принятие – это величайший дар». – Йоги Бхаджан

Вступление – Представление о себе и внутреннее умиротворение

(из Главы 9)

Эволюционное путешествие души через десять тел приводит нас к состоянию мира. Наши баллы засчитываются во всех телах. Общая сумма рассчитывается в девятом тонком теле.

Уровень умиротворения или конфликта зависит от наших отношений с собой. Через путешествие десяти тел мы узнаём кто мы и развиваем близкие отношения между «человеческим я» и «я-душой». Чтобы действовать из состояния мира, каждое тело должно проработать разнообразные выражения страха, гнева и печали – неуверенность, разочарование, сомнение, зависть, ненависть, депрессию и т.д. Это те эмоции, которые создают искажения в нашем энергетическом поле и, таким образом, мешают состоянию мира.

Негативные эмоции, приходя к нам, мешают (1) нашему восприятию себя, (2) восприятию реальности и (3) нашим отношениям со своей душой и Бесконечностью. Чем больше наша способность действовать из мирного состояния, тем больше мы развиваемся в состоянии Любви. Обусловленное мышление и ограниченное эмоциональное программирование больше не удерживают нас от проработки наших вопросов. Когда десять тел находятся в состоянии мира, мы всё лучше и лучше можем удерживать состояние единства с Бесконечностью. В свою очередь, божественная связь пробуждает наше ощущение себя как души, расслабляет нас в умиротворении и любви. Наша личная связь с Духом (какая бы его форма не вдохновляла нашу душу) даёт нам чувство веры, защиту и вдохновение и служит источником руководства, счастья, благословений и милости.

Когда наши десять тел в мире и мы переживаем мир внутри, мы начинаем верить в себя. Реализация души и сияющее тело строятся на внутренней уверенности и нашем доверии себе. Таким образом, уверенность в себе и умиротворение идут вместе.

Каждое тело открывает в нас возможности и богатство нашей души и священности жизни. Исследуя и открывая своё внутреннее богатство, мы развиваемся от пустоты к наполненности, от отчаяния к умиротворению и от страха к любви.

Список 1: Десять тел и реализация Себя/Души (из Главы 9)

1. Тело Души – Наша фундаментальная идентичность. Мы есть душа, получающая человеческий опыт с целью развития сознания души и реализации себя и души. Мы начинаем с себя. Мы есть то. Это тема единства с самими собой и Бесконечностью.

2-4 Негативный, Позитивный и Нейтральный ум – Природа ума, то, как мы используем и обучаем его служить нашим целям. Негативный и позитивный умы – это инструменты для оценки. Нейтральный ум – это канал доступа к душе и Бесконечности.

5. Физическое тело – Транспортное средство для души, в котором мы получаем опыт человеческой жизни. Мы должны отточить и оптимизировать его функции для достижения своих целей.

5X. Эмоциональное тело – Выражает элементы/таттвы для проявления, созидания и отклика на жизненный опыт. Эмоциональное тело вплетено в физическое тело. Мы должны подружиться со своими эмоциями, через которые с нами говорит наша душа.

6. Нимб – Привносит ясность и оттачивает ум для связи с Бесконечностью. Нимб привносит Свет в ум, расширяет сознание и очищает дорогу к Божественной Связи.

7. Аура – Расширяет восприимчивость к более тонким уровням. В зависимости от своего состояния, аура либо объединяет, либо рассеивает энергию.

8. Праническое тело – Механизм, при помощи которого душа привносит в тело жизнь. Осознанность и очищение пранического тела (1) пробуждает и усиливает энергию души, (2) позволяет нам осознавать то, как мы даём и принимаем, (3) помогает оставаться в теле в настоящем моменте и (4) пробуждает нас к тому, чтобы почувствовать ритм и поток жизни.

9. Тонкое тело – Поток сознания в теле. Оптимизируя работу всех тел и очищая кармические шаблоны, особенно в эмоциональном теле, мы очищаем тонкое тело, усиливаем восприимчивость и поднимаем энергию до тонкого восприятия души.

10. Сияющее тело – Происходит осознание нашего Я/Души.

11. Слово-Гуру – 11 или 2 – одиннадцать часто может сокращаться до двух, и тогда негативный ум берёт на себя ответственность. Таким образом, мы находимся или на связи с Божественным, или в состоянии ментального расчёта. Доверие требует принятия!

Список 2: Десять тел и механизмы осознания (из Главы 9)

1. Тело Души – Я

Неосознанное – ограниченное эго, племенное сознание

Осознанное – уникальная душа

2. Негативный ум – Левое полушарие – погонщик, ему надо о чём-то думать, всегда активный

Неосознанное – контролируется подсознанием, работает на автомате, не поддаётся контролю

Осознанное – сосредоточенность, направленность, ему нужно обучать и направлять

3. Позитивный ум – Правое полушарие – ему нужно творить, расширять.

Отношение «всегда есть нечто большее». Даёт возвышение, надежду и новые возможности.

Неосознанное – потерянный в фантазиях, склонный к эскапизму, отвлекает нас от болезненной реальности

Осознанное – адекватно открытый и доступный, расширяется до нейтральности

4. Нейтральный ум – канал спокойствия

Неосознанное – не в балансе, не центрированный

Осознанное – нейтральный наблюдатель, не судит

5. Физическое тело – физический сосуд

Неосознанное – оскорблённое тело, не в теле, мысли, а не ощущения

Осознанное – заботится о себе и наслаждается телом

5X. Эмоциональное тело – эмоции

Неосознанное – жертва, контролируется страхом, грусть и гнев

Осознанное – использует элементы, чтобы творить, пропускать через себя, ощущать и отвечать на физическую реальность

6. Нимб – Свет в уме. Видение и психическая настроенность.

Должен быть в теле или же потеряется в других измерениях, и это плохо для здоровья.

Неосознанное – чувствует разделённость, одиночество

Осознанное – связан с вселенским умом, воспринимает единство с Бесконечностью.

7. Аура – тонкое воспринимающее энергетическое Я

Неосознанное – энергия поглощается реакциями и окружающими энергетическими вампирами, не осознаёт взаимодействие внутренней и внешней реальностей и воздействие внешнего мира

Осознанное – сильные энергетические границы, чёткое самоопределение в мире, знает свою собственную энергию. Может сказать «нет» и не позволит другим вторгаться в своё пространство

8. Праническое тело – Бесконечный источник для конечной энергии

Неосознанное – низкий уровень энергии

Осознанное – чувствует заряд энергии и может генерировать необходимую энергию

9. Тонкое тело – ум и эмоции умиротворены

Мы заново определяем свою жизненную историю, основываясь на любви и развитии, а не страхе

Неосознанное – мы не знаем, что делает наша энергия

Осознанное – спокойная восприимчивость, далеко распространяющееся присутствие

10. Сияющее тело – Свет и сияние

Неосознанное – ограниченное восприятие себя

Осознанное – я есть свет моей души

11. Слово-Гуру – состояние пробуждённого сознания

Использует расширяющееся осознание, чтобы осознавать проявления всех тел.
Живёт в потоке Бесконечности.

Неосознанное – не доверяет Вселенной. Ощущение обособленности.

Осознанное – наша воля и воля Божественного – это одно, и мы с благодарностью следуем ей.



Вы хозяин своей судьбы. Вы правитель своего дня. Вы свет своей жизни. Вы не что иное, как представитель Бога на этой планете. Такова Воля и закон, и это есть Бог. Вы пребываете в Боге, и Бог пребывает в вас. – Йоги Бхаджан

Список 3: Внутреннее умиротворение и представление о себе

(из Главы 9)

Эволюция – это суть системы 10 тел.

1. Тело Души – Мы спрашиваем «Кто я?» И отправляемся в путешествие, чтобы узнать это.

2. Негативный ум – Наш негативный ум – это механизм защиты. Он заботится о нас, просчитывая и организуя то, что нужно сделать. Он сохраняет осознание настоящего момента.

Он даёт определения и фокусируется на себе. Он собирает воедино и проводит различие, кто есть я и что есть моё.

Из безопасного места самосознания мы можем знать, что приемлемо для нас и затем переходить к расширению в позитивном уме.

Если негативный ум ориентирован вовне, он занят сравнениями и соревнованиями. Если мы ищем защиты и самоопределения вовне, мы не можем быть умиротворёнными.

«Негативный ум первый и самый быстрый. Он первым включается в процесс мышления. Это защитник, задача которого сохранить вашу жизнь. Он помогает вам понять себя и обстоятельно критикует вас. Он может сказать вам, что неправильно, что может быть вредным для вас и определить проблемы, которые необходимо решить». – Йоги Бхаджан

3. Позитивный ум – Позитивному уму, чтобы не потеряться, необходимо фокусироваться на самом себе, как это делаем защищающий ум. Когда он может расширяться и мотивироваться из своего центра, он свободен развиваться, становиться всё более подлинным и работать с присущим ему потенциалом. Позитивный ум открывает наш ум к исследованию и открытию себя.

«Позитивно ум ищет того, что может быть полезно и благоприятно. Он ориентирован на результат и предлагает много решений и возможных путей действия». – Йоги Бхаджан

4. Нейтральный ум – Нейтральный ум предлагает нам беспристрастный взгляд души на наше развитие и продвижение.

5. Физическое тело – Мы осознаём, что всё происходит в нашем теле. Нам лучше хорошо позаботиться о нём. Мы встречаем своего Учителя! – И это наше тело, физическая реальность, карма и мать-природа.

5X. Эмоциональное тело – Мы в середине своего путешествия, где мы встречаемся с тонкими энергиями внутри и вокруг себя и взаимодействуем с ними. Переходя к более тонким сферам, мы должны оставаться на связи с ощущениями в теле, чтобы поддерживать сосредоточение на себе и своей идентичности. Мы фокусируемся не на других, но на том, как мы сами реагируем и взаимодействуем.

6. Нимб – Есть нечто большее, и оно бесконечно.

7. Аура – Мы развиваем острую восприимчивость к тому, как мы взаимодействуем, и к воздействию нашего взаимодействия на ощущение самих себя.

8. Праническое тело – Наше дыхание даёт нам встроенный механизм расслабления в потоке души. Праническое тело связывает конечное и бесконечное, ум и эмоции, устойчивое и текучее. Праническое тело открывает ум и делает эмоции более расслабленными. Наше праническое тело обладает природной способностью балансировать полярности.

9. Тонкое тело – Тонкое тело просчитывает наше продвижение по пути, объединяя все наши грани и давая исцеление и разрешение.

10. Сияющее тело – Когда сияющее тело начинает светиться, у нас появляется свидетельство интеграции всех тел души и нашего человеческого опыта. Происходит пробуждение души!

11. Слово-Гуру – Как сохранять связь? Через звук, Свет, вибрацию и чувство. И через почитание того, что мы слышим, когда слушаем и чувствуем, то есть получаем инструкции при помощи сенсорной системы и следуем им. Вот так мы поддерживаем настройку своей воли на волю Божественного.



«Мы можем использовать осознанно максимум 5% мозга. Но если даже 0,3% возможностей своего мозга вы будете использовать осознанно, разумно и без вмешательства эго, то всё в вашей жизни будет идти гладко». – Йоги Бхаджан

Как мы творим свою реальность и наша самооценка (из Главы 10)

Наша постоянная задача – становиться всё более и более осознанными относительно того, *что* мы твоим и *как*. Существуют два основных фактора, которые определяют, *как мы участвуем* в процессе со-творчества. (1) Осознание и (2) Чувствование. (В списке ниже приводятся функциональные и дисфункциональные проявления двух вселенских полярностей души – Устойчивой и Текучей).

[1] Осознание

Уровень сознания/осознания – один из определяющих факторов нашей способности выбирать то, что мы творим. Чем более мы неосознанны, тем более подсознательные программы руководят нашими действиями, мыслями и настроением. Степень нашего невежества и неосознанности – это степень того, насколько мы не отвечаем за свои мысли и поступки. Чем более осознанными мы становимся, тем меньше наше подсознание мешает нам. Свободная воля – это способность принимать сознательные решения. Мы становимся более осознанными, пробуждая и используя *механизм осознания*.

[2] Чувствование

Сознательный выбор также зависит от реакции и откликов сознания. Чтобы понять, как и почему мы реагируем и отвечаем, нам надо понаблюдать за тем, как мы ощущаем себя в своём теле. Мы направляем внимание **внутрь тела**.

Мы упускаем жизненный опыт, если не чувствуем и не слушаем. Жизнь удерживается в заложниках нашим подсознанием. Невыраженная энергия создаёт боль, стресс и болезнь в теле, а также проявляет в жизни то, что нам не нравится.

То, как мы чувствуем, влияет на то, как мы удерживаем свет души и сияем, что определяет природу нашей проекции, качество и магнетизм нашего присутствия.

Пробуждая чувствование

Чувствование – столичная тонкая вибрация в теле. Мы можем пробудить механизм чувствования через ощущение жизненности в теле. Осознание дыхания и телесных ощущений удерживает нас в теле. Мы также развиваем осознание того, когда и почему мы закрываемся и подавляем то, что чувствуем.

Если мы хотим чувствовать себя лучше, нам надо чувствовать. Люди безумно хотят чувствовать себя лучше. Однако многие наши усилия заканчиваются тем, что мы убегаем от чувствования эмоций и тела. Стратегии отвлечения разобщают нас с нашей жизненностью, а

не соединяют с ней. Нам необходим беспристрастный нейтральный ум (осознанность), чтобы мы оставались внимательными как к приятным, так и неприятным ощущениям, и прорабатывали их.

**При помощи чувствования мы можем пробудить и улучшить наши механизмы восприятия и отклика.*

Чувства и эмоции – воспринимающий и творческий процесс

Мы ощущаем / прорабатываем то, что доступно и что влияет на нас во внутренней и внешней реальностях. Как правило, мы закрываемся от боли и остаёмся более восприимчивыми к приятным чувствам. Практика Кундалини йоги меняет наши ощущения в лучшую сторону, настраивая тело и усиливая вибрации, так что нам становится доступно больше света и любви. Со временем мы с удовольствием начинаем ощущать жизненность в теле.

Мы обучаем себя замечать то, что чувствуем. Направление внимания на чувства уводит нас от отрицания и помогает осознавать послания эмоционального тела. Нам становится доступен механизм сенсорного чувствования, который через инстинкты и интуицию даёт нам информацию.

Творчество и процветание – это функция Источника и восприимчивости

Мы можем развивать и отслеживать свой опыт восприимчивости и сотворчества, настраиваясь на сущностные энергии **Солнца** и **Луны**.

Солнце – это Источник бесконечно изобильного Света души. **Луна** представляет восприимчивость. Источник и восприимчивость взаимодействующие, взаимодополняющие силы, которые работают вместе и творят жизнь.

В человеческом теле чувственное восприятие определяет то, как мы принимаем, перерабатываем, интегрируем и воплощаем в себе Свет. Наполнение Светом и его удержание происходят благодаря чувствованию. Всё перерабатывается через чувствование. Мы чувствуем элементы, которые являются веществом творения в физической реальности, это вода, огонь и земля, изменяющиеся и находящиеся в движении.

Что и как мы получаем определяет что и как мы творим. Мы исследуем свою восприимчивость и отклики, чтобы определить, как мы (1) блокируем, сопротивляемся или (2) принимаем, позволяем, удерживаем, собираем Свет. Мы можем увеличить восприимчивость двумя способами: (1) сознательно открыть пространство ума и (2) полюбить Свет эмоциональным телом.

Устойчивость и восприимчивость в 10 телах

Эволюция сознания – это вечный процесс, который обязывает нас очищать каналы, готовить путь и открывать пространство. Сначала мы работаем с умом, телом и эмоциями, при этом же все наши 10 тел – это механизмы восприятия и отклика. Пробуждая всю систему, мы усиливаем восприимчивость и осознанность. Все части нашего существа становятся более живыми, осознанными и способными коммуницировать с нами.

Жизнеспособно и само поддерживает себя

Настоящее и истинное – это то, что жизнеспособно и само поддерживает себя. Не имеет значения, что мы делаем, оно всегда есть. Оно не уйдёт подобно вещам физического мира, людям и местам. Оно безусловно есть. Вопрос только в том, можем ли мы настроиться на это настоящее, помнить о нём и удерживать на нём фокус внимания. Мы направляем внимание на устойчивую полярность и *помним* о ней.

Устойчивые тела

Чётные числа воплощают качества ума/осознания/сознания – устойчивой полярности. Эти тела служат для пробуждения нашего сознания и обретения устойчивости, для направления энергии осознания. Они объединяют нашу идентичность. Они ищут возвышения и расширения. *Они ищут Единства с Единым.*

#2 – Негативный ум – Фокусируется на формуле. Мы сосредоточены, не рассеяны. От мыслей к интуиции.

#4 – Нейтральный ум – Очищает пространство, поддерживает ясность пространства и намерения. Мы можем быть наблюдателями в своём нейтральном пространстве. Пробуждаются осознанность и сознание.

#6 – Нимб – Доверие нашей Божественной Связи. Сомнения рассеивают энергию и мешают намерениям.

#8 – Праническое тело – Вдох САТ, выдох – НАМ. Направление внимания на дыхание поддерживает физическую связь с Бесконечностью. Пробуждает сердце.

#10 – Сияющее тело – Излучает свет и любовь. Мы притягиваем и живём в режиме привлечения.

Чтобы принимать и отвечать на вечно меняющиеся энергии подходящим образом, нам нужна устойчивость. Чётные тела дают нам стабильность, необходимую для постоянного

развития. Устойчивость удерживает всё вместе. Устойчивость в уме создаёт основу для расслабленного и текущего состояния в нечётных числах изменчивых тел.

Текущие/изменчивые/чувствующие тела

Нечётные числа воплощают качества текущей/чувствующей/телесной/эмоциональной полярности.

Эти тела всегда ищут перемен, трансформации и эволюции сознания.

Они расширяют наше представление о себе и улучшают благополучие. Они развивают способность расслабляться и течь во вселенском потоке.

#1 – Тело Души – Почитайте своё развитие и наслаждайтесь им.

#3 – Позитивный ум – Жизнь – это приключение. Всегда есть что-то большее!

#5 – Физическое тело – Мы встречаем своих учителей каждый день.

#5X – Эмоциональное тело – Богатство бытия.

#7 – Аура – Восприимчивость как дар. Используйте его мудро.

#9 – Тонкое тело – Ваше влияние распространяется очень далеко.

С любовью к Бесконечной силе мы можем преодолевать любые сложности как единая идентичность, находясь в постоянном потоке энергии, которую мы называем Богом, Божественным, Вселенной, Единством, энергии, которая была, есть и будет.

Вселенские полярности танцуют настолько синхронно, что кажутся единым целым.

Список 9: Устойчивая и текучая полярности

(из Главы 10)

Функциональные проявления

Дисфункциональные проявления

УМ – ОСОЗНАНИЕ – СОЗНАНИЕ – УСТОЙЧИВОСТЬ

Единство, простота	Разделение, сложности
Устойчивый, неподвижный	Нерешительный, неустойчивый, много мыслей (неправильный канал)
Невозмутимость, спокойствие	Хаос, колебания в двойственности
Умиротворение, устойчивость	Конфликтность, хаотичность, возбуждённость
Светлый, чистый	Тёмный, нечистый
Ясный, открытый	Растерянный, беспорядочный, неясный, закрытый
Интуитивный, решительный	Потерянный в рациональном уме, негативный, разбитый на части, нерешительный
Нейтральный, беспристрастный	Упрямый, предосудительный
Принятие, позволение	Критикующий, догматичный, категоричный, контролирующий
Свидетель, беспристрастность	Суждение/привязанность
Осознанный, сознательный, пробуждённый	Спящий, отрицающий, неосознанный, закрытый
Доступный, присутствующий, ЗДЕСЬ	Недоступный, потерянный, в прошлом и в будущем
Центрированный, фокусированный, целенаправленный	Несфокусированный, рассеянный, не видит цели

ТЕЛО – ЭМОЦИИ – ЧУВСТВА – ВОСПРИЯТИЕ

Текущий	Сопrotивляющийся, косный, застрявший
Ритмичный	Хаотичный, дисгармоничный, всё по принуждению
Желающий	Не желающий, реагирующий
Расслабленный	Стрессированный, ригидный, напряжённый, взволнованный
Отпускающий	Удерживает, привязывается, контролирует
Отдача	Испуганный, испытывает страх
Доверие	Недоверчивый
Собранный	Рассеянный
Заземлённый, в теле	Незаземлённый, в уме и фантазиях
Имеет поддержку	Заброшенный, сердитый
Успокоенный	Пренебрегаемый, изолированный
Удовлетворённый	Неудовлетворённый, недовольный
Творческий, развивающийся	Деструктивный, взрывной

Список 10: Осознание и опыт чакр и элементов *(из Главы 10)*

Следующее руководство поможет вам ощутить чакры и элементы и развить их осознание.

♥ Элемент Земли – Первая чакра/Корень

Чувствуйте ощущения в теле, под кожей.

Ощущайте физическое тело как сосуд для вашей осознанности и всех чувств.

Позвольте своему телу получать поддержку от Матери Земли и природных сил и быть единым с ними.

♥ Элемент Воды – Вторая чакра/Сексуальные органы

Чувствуйте поток и ритм (или сопротивление) пранической и эмоциональной энергии в теле. Наслаждайтесь богатыми, приятными или постоянно изменяющимися ощущениями.

♥ Элемент Огня – Третья чакра/Пупок

Чувствуйте и осознавайте энергию, жизненную силу и жар в теле.

Ощущайте жизненность, вибрацию и сияние души в теле.

В течение дня используйте эту живую и активную энергию для страстного участия в жизни.

♥ Элемент Воды – Срединная чакра/Солнечное сплетение

Принимайте без суждения, стыда или вины глубокие невербальные чувства гнева, страха и печали или же – застрявшей энергии, а затем полюбите все эти эмоции, чтобы открыть врата сердца.

♥ Элемент Огня и Воздуха – Четвёртая чакра/Сердце

В позвоночнике на уровне сердечной чакры почувствуйте тепло огня.

Расслабьтесь в ритме и потоке дыхания в груди.

Используйте воздух дыхания, чтобы открыться нейтральности и широте сердечного пространства.

Чувствуйте, как ваше дыхание без усилий принимает вселенскую жизненную силу и щедро отдаёт её обратно.

♥ ***Элементы Воздуха и Эфира***

Пространство – это вселенский сосуд. Ощущайте пространство, которое содержит физическую реальность и то, что находится за её пределами.

Чувствуйте единство с нефизической реальностью, из которой всё приходит, и куда всё уходит.

Ваше внутреннее пространство содержит в себе Вселенную. Вселенная содержит вас.

♥ ***Пятая чакра/Горло***

Внимательно слушайте, пока не почувствуете резонанс и вибрацию во всём теле.

♥ ***Шестая чакра/Третий глаз***

Наблюдайте ясность и чистоту. Будьте наблюдателем и ощущайте беспристрастную нейтральность.

♥ ***Седьмая чакра/Корона***

Наслаждайтесь широтой бесконечного пространства и позвольте своему осознанию расширяться в это пространство.