

Ступени пробуждения

Этот простой обзор ступеней пробуждения будет для вас ценным помощником, направляющим вас в вашей личной практике.

1. Направленный вовне

Вначале мы находимся в двойственном уме. Это интеллектуальная и ментальная фаза. Мы проявляем любопытство и обсуждаем различные идеи. Мы покупаем и читаем книги о духовности, но пока ещё не начали свою практику. Когда мы начинаем практиковать, наше внимание направлено вовне. Мы оглядываемся по сторонам и пытаемся убедиться, что мы в безопасности и правильно выполняем позы.

2. Внутренняя связь

Фокус нашего внимания начинает смещаться, мы используем свои ощущения, чтобы воспринимать то, что происходит внутри, а не снаружи. Наша сенсорная осознанность возрастает по мере того, как мы обращаем внимание на себя, а не на других людей, своё окружение или ментальные отвлечения. Мы перемещаем внимание от мыслей к ощущениям тела и осознанию своих чувств.

3. Мы получаем доступ к нейтральному уму

У нас есть опыт переживания внутреннего пространства, и этот опыт можно бесконечно расширять и делать глубже. У нас есть точка соотнесения для установления внутреннего центра и нахождения прибежища.

4. Внутреннее слушание

Мы можем быть молчаливыми и слушать внутри себя. Мы можем понять, что такое интуиция, и получить у неё доступ. Мы приветствуем слушание Бесконечного звука и тишины пространства внутри своего ума.

Слушание может проиллюстрировать ступени внутри ступеней:

1. Мы слышим в голове тишину.
2. Мы становимся более настроенными на свою интуицию.
3. Мы слышим послания сердца.
4. Для более полного общения со своей Душой мы добавляем к интуиции инстинкты.
5. Слушание со временем вырастает в расширенное состояние сознания, когда мы постоянно осознаём Бесконечное Поле и своё взаимодействие с ним.
6. Наше слушание становится настолько глубоким и осознанным, что мы принимаем руководство Вселенского Поля, которое взаимодействует с нашей Душой.

5. Вселенское поле

При помощи нейтрального ума мы начинаем устанавливать связь с качествами Вселенского Поля. Переживая эти качества, мы можем ощутить и определить их в уме и теле. *Я есть то*. Мы обретаем новое чувство идентичности. Мы можем действовать из этого состояния.

6. Внутренний магнетизм

Наша тяга внутрь постоянно усиливается, пока не становится более мощной, чем внешнее притяжение. Всё дольше и дольше мы можем удерживать фокус внимания на себе и своих ощущениях. Мы можем поддерживать чувственную коммуникацию со своим телом и наслаждаться отношениями ум/тело.

7. Мы становимся всё более и более пробуждёнными и осознанными

Мы становимся всё более пробуждёнными и осознанными. Наши сенсорные способности оттачиваются и расширяются. Интуиция и чувственная инстинктивная осознанность всё более доступны нам. Мы слушаем послания Души и следуем за ними. Мы больше не действуем из страха. Мы действуем и живём из состояния доверия и любви.

8. Бесконечная осознанность

Мы видим Божественное повсюду, внутри себя и в других. Мы действуем из состояния этой осознанности.