

ИССЛЕДУЯ УМ

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Ум – источник счастья и успеха	3
Синхронизация и решение проблем	4
ИССЛЕДУЯ ТРИ УМА	5
Сценарий ума	5
СХЕМЫ	
№ 1 Силы ума	6
№ 2 Три ума и их роли	7
№ 2а Как работает ум: обобщение	8
№ 3 Источники и направление трёх умов	9
№ 4 Нормальная прогрессия трёх умов	10
№ 5 Неправильное использование трёх умов	11
№ 6 Зацикленная негативная обратная связь	12
№ 7 Результаты зацикленности негативного и позитивного умов	13
№ 8 Как правильно использовать три ума	14
№ 8а Как использовать умы для создания желаемого: обобщение	15
№ 9 Совершенство ума	16
№ 10 Развивая нейтральный ум	17

«Что такое медитация? Это когда вы опустошаете себя и позволяете вселенной войти в вас». Йоги Бхаджан.

*«Аромат роз настолько притягателен, что вам хочет вдохнуть его.
Ваша благодать должна быть настолько привлекательна, чтобы люди хотели
ощутить её». Йоги Бхаджан*



Есть три области, в которых подсознание может захватить ваш ум, а вы даже не будете знать об этом. Вы можете быть захвачены чувством отсутствия безопасности, некомпетентностью или проекцией собственной действительности. - Йоги Бхаджан



Если ваша душа будет вращаться вокруг верной оси, то вы будете счастливы, независимо от того, богаты вы или бедны. Если же ваша душа будет вращаться по верной орбите, то вы будете богаты, независимо от того, счастливы вы или нет. Если же душа находится на верной оси и на верной орбите, то вы станете богатыми, счастливыми и щедрыми, как сам Бог. - Йоги Бхаджан

УМ – ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ И УСПЕХА

«Только две вещи будут работать — ваше присутствие и ваше неограниченная проекция». (55)*

ЗНАЙТЕ И ЛЮБИТЕ СВОЮ ИСТИНУ

«Почему бы вам не поиграть в одну игру, чтобы стать бесконечными и едиными с Богом? Это игра заключается в признании собственной глубинной истины и любви к ней. Когда вы сможете играть только в эту игру, которая не ограничена ни временем, ни пространством, то все остальные игры прекратятся. Правила игры – то, насколько вы приблизились к собственной истине, к действительности души. Насколько вы осознаёте эту истину и владеете ей? Счастье жизни пропорционально тому, насколько вы руководствуетесь в своей жизни этой истиной, и тому, насколько вы готовы жить согласно этой истине». (55)*

ДУША – НЕ РАБА

Наша цель состоит в том, чтобы научиться тому, как зависеть «от невидимого и безграничного» самого себя. «У души есть основная особенность, которая при взаимодействии с умом, придает вам влияние, разум и эффективность. Эта основная особенность заключается в том, чтобы быть «самосияющей, осознанной и сияющей идентичностью Бога. Она ничему не подчиняется. Этот известный факт был исследован и пережит на протяжении столетий. Душа – не раба. В действительности, всё остальное подчиняется душе и связано её проекцией. Таким образом, если вы призываете её и живёте соответственно ей, она действует безо всякой логики, причины или хитросплетений ума. (55)*

В СЕРДЦЕ НЕТ ОБСУЖДЕНИЯ

И где находится место ясности и мира? Это место находится в сердце. Как же вы узнаете, находитесь ли вы в сердце? Существует очень простой критерий – **там нет обсуждения**. Сердце – место обитания в теле нейтрального ума. Сердце находится в таком измерении действительности, которое лежит вне двойственности рационального ума. Нет буквально ничего, что могло бы оценивать, судить или противопоставлять и сравнивать. **Сердце просто ощущает и знает любовь.** – Гуру Раттана

* Цитаты из книги Йоги Бхаджана «Ум»

СИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Понимание того, как мы можем обрести способность решать любую возникающую проблему, состоит в нескольких основных фактах —

(1) «**Ум** безбрежен и простирается всюду по всей вселенной. Он содержится во всем» (4)*
Наш ум — часть Вселенского Ума.

(2) **Магнитное поле человека** полностью взаимосвязано со всеми формами жизни — всеми людьми, планетой и всеми сферами обитания.

(3) «Космос устроен таким образом, чтобы собственное магнитного поля человека и его ментальные проекции отпечатывались и распространялись во вселенском магнитном поле». (57)

Когда мы на личном **опыте** знакомы с вышеупомянутым, наши целостность, непорочность и мудрость встают на место интриг ума. (57) Мы развили способности ума синхронизироваться с космосом. Когда мы синхронизируем собственное магнитное поле с космическим магнитным полем, которое в свою очередь имеет полную взаимосвязь со всей жизнью и информацией во вселенной, то подобная синхронизация предоставляет нам своё «руководство и пути решения каждой проблемы». (8)

Для каждой проблемы существует путь решения.

«Чтобы посеять семя истины в мире, достаточно иметь один ясный ум, чьи действия не захвачены интригами». (57)

Чтобы посеять в мир любовь, достаточно иметь один преданный ум, который подчиняется сердцу. GRK

Более высокий ум и эмоциональное тело способны не только ощущать, но также и удерживать во всём теле чувство вселенской любви.

* Цитаты и ссылки из книги Йоги Баджана и Гуручарана Сингх Хальса «Ум», Институт Исследования Кундалини, 1998. Имеется в продаже на сайте www.yogatech.com на английском языке.

ИССЛЕДУЯ ТРИ УМА

В этом разделе мы исследуем природу трёх умов – негативного/защищающего, позитивного/расширяющего и нейтрального. Следующие таблицы обобщают рассмотрение природы и сил трёх умов и дают подсказки о том, как воспитывать ум, чтобы он был соединён с бесконечным умом.

СЦЕНАРИЙ УМА

Ум производит 1000 мыслей за одно мановение ока.

Когда мы фокусируемся на одной мысли, эта мысль рождает чувства.

Чувства рождают верования и фантазии, из которых мы начинаем действовать.

Верования либо возвышают нас, либо ведут к интригам, проблемам и конфликтам.

Ум необходимо направлять, чтобы он возвышал нас, а не запутывал в своих интригах.

Вызов человека – это сделать ум слугой, а не быть его рабом.

№1. СИЛЫ УМА

Настраивается на душу

Простирается через всю Вселенную

Соединяется с Вселенским умом

Проецирует в Бесконечность

Запечатлевает вселенское магнитное поле

Проникает в невидимые сферы вселенской мудрости

Фокусируется и создаёт материю

Мгновенно интуитивно просчитывает и анализирует

Направляет наши человеческие переживания и
наслаждается ими

№2. ТРИ УМА И ИХ РОЛИ

НЕГАТИВНЫЙ/ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ (САМЫЙ БЫСТРЫЙ)

Информация	просчитывает для каждой ситуации, что может быть неправильно предостерегает
Роль/задачи	защищает, ставит границы объявляет об угрозах и опасностях
Природа	разрушает, сокращает до нуля

ПОЗИТИВНЫЙ/РАСШИРЯЮЩИЙ УМ

Информация	просчитывает для каждой ситуации пользу, позитивные последствия,
Роль/задачи	потенциальное удовольствие возможное благополучие возможности поддерживает, строит, ставит цели нацелен на результат, представляет позитивный исход
Природа	расширяется до бесконечности, нет границ

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ (САМЫЙ МЕДЛЕННЫЙ)

Ясность	наблюдает без суждений
Канал спокойствия	священное пространство истины
Выбор и решимость	оценивает, выносит третейское решение, отправляет интуитивные послания

КАК РАБОТАЕТ УМ: ОБОБЩЕНИЕ

СХЕМА №2А

Ум человека обладает тремя основными гранями или функциями.

Негативный/Защищающий ум

- служит как система предупреждения
- разрушает, забирает энергию, сокращает до нуля
- препятствует действиям, защищает от опасности

Позитивный/Расширяющий ум

- служит, чтобы двигать нас вперёд
- творит, расширяется до бесконечности
- ставит цели и намерения, нацеливается на результат, воображает позитивный исход

Нейтральный ум

- удерживает пространство для проявления, меняет, исцеляет
- настроен со вселенской энергией и космическим потоком
- существует за пределами фильтра мыслей, верований, суждений и запрограммированных эмоций
- голос души и интуиции
- может воспринимать и знать истину

Вопросы

Что ощущает наш ум?

Как мы используем разные аспекты ума?

Что мы создаём или разрушаем?

Как мы обучаем ум, чтобы создать то, что хотим?

Как мы обучаем ум, чтобы ощутить Божественное?

№3. ИСТОЧНИКИ И НАПРАВЛЕНИЯ ТРЁХ УМОВ

НЕГАТИВНЫЙ/ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ *(рациональное левое полушарие)*

Источник:

Подсознательный ум
Негативные эмоции
Первичные инстинкты

Направление:

Предупреждение
Защита
Выживание

ПОЗИТИВНЫЙ/РАСШИРЯЮЩИЙ УМ *(творческое правое полушарие)*

Источник:

Подсознательный ум
Позитивные эмоции
Первичные инстинкты

Направление:

Расширение, эволюция
Творчество

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ/КАНАЛ СПОКОЙСТВИЯ

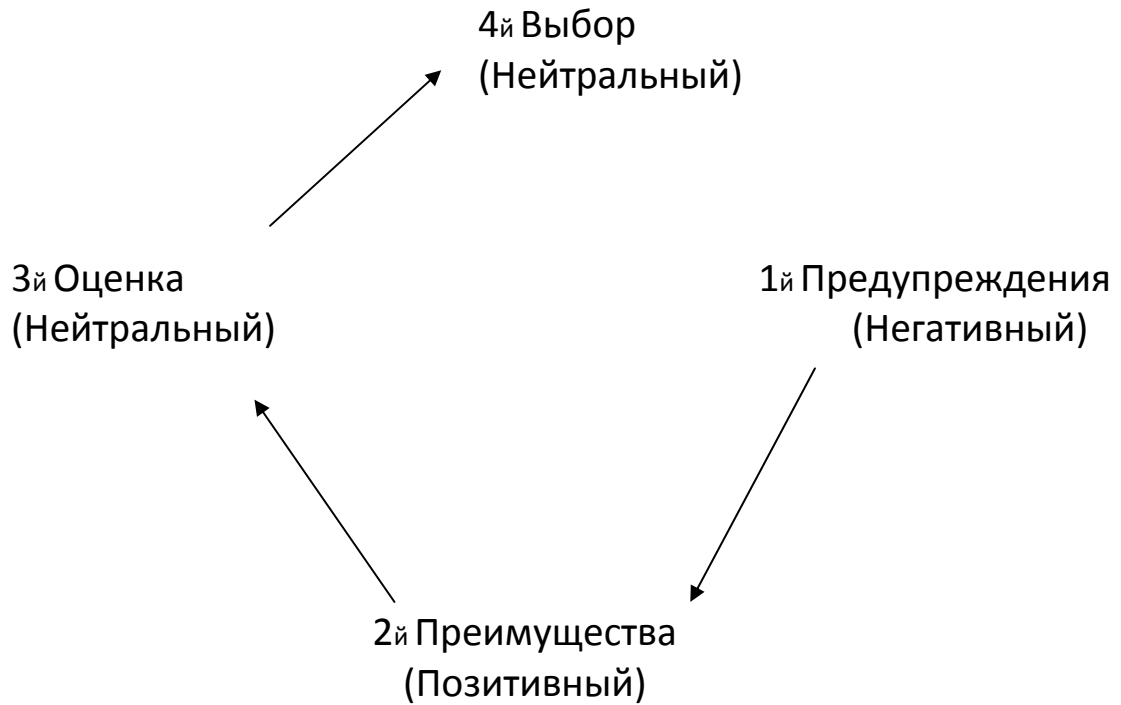
Источник:

Душа и Вселенский ум

Направление:

Предназначение, Высшая цель, реальность
Вселенская Истина и Спокойствие

№ 4. НОРМАЛЬНАЯ ПРОГРЕССИЯ ТРЁХ УМОВ



Звучит хорошо. Так в чём же проблема?
Почему наш ум часто рождает интриги, конфликты и отчаяние
вместо решимости, надежды и спокойствия?

№5. ПРОБЛЕМА: НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЁХ УМОВ

НЕГАТИВНЫЙ/ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ

Реагирует из негативных эмоций – страх, гнев, грусть
(основывается на прошлом опыте и программировании, а не на современной реальности)

Обвиняет себя, испытывает вину, стыд

Судит, обвиняет, осуждает (себя и других)

Чувствует себя жертвой, проецирует бессилие

Предчувствует катаклизмы

Цинизм и оборонительное поведение

ПОЗИТИВНЫЙ/РАСШИРЯЮЩИЙ УМ

Подпитывает и сохраняет ментальность жертвы

Расширяет боль и преувеличивает проблемы
(поддерживая негативные интерпретации негативного ума)

Судит, оправдывает и пытается сделать нас «правыми» и «лучшими»

Рождает фантазии и иллюзии

Снисходительный, наивный, отрицающий виновность

Оправдывает получение немедленных удовольствий

«Спаси-меня», ментальность лотереи, бегство от действительности

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ

Мы не слушаем его. Не используем его.

Отрицаем его. Отменяем его. Отсоединяемся от НЕГО.

№7. РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАЦИКЛЕННОСТИ НЕГАТИВНОГО И ПОЗИТИВНОГО УМОВ

- ♥ ментальность сценария проблем
- ♥ отрезанность от интуиции и связи с душой
- ♥ неспособность объективно оценивать и принимать решения (нерешительность)
- ♥ чувство ограниченности, страха, депрессии и бессилия
- ♥ ощущение необходимости всё контролировать
- ♥ представление о том, что всё надо просчитывать самому
- ♥ сеяние конфликтов вместо решений и решимости
- ♥ подпитывание разочарования вместо синтеза
- ♥ застревание в замешательстве и ощущении ничтожности
- ♥ неспособность видеть более широкую картину
- ♥ блокирование видения того, что возможно
- ♥ истощение энергии, необходимой, чтобы предпринять действие к проявлению и творчеству
- ♥ вовлечённость в саморазрушающие интриги вместо использования энергии для творческого выражения в согласии с предназначением

№8. КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРИ УМА

НЕГАТИВНЫЙ/ЗАЩИЩАЮЩИЙ УМ

Наблюдайте, как мысли и эмоции подпитывают друг друга.
Обращайте внимание на истинную информацию и послания эмоций.
Не судите. Наблюдайте. Не будьте слишком серьёзными.
Определяйте верования и программы и различайте истину.

КРИТЕРИИ

Защита, предупреждение, опасность.
Соответствует ли эта информация действительности на настоящий момент?
(Или же проигрываются старые страхи?)

ПОЗИТИВНЫЙ/РАСШИРЯЮЩИЙ УМ

Используйте его для предоставления негативному уму ясной альтернативы.

КРИТЕРИИ

Оцениваю ли я возможности настоящего и будущего или действую, исходя из
прошлого программирования и фантазий?
Как эта ситуация поддерживает меня, продвигает к целям и даёт больше
счастья и покоя ума?
♥ Могу ли я направить вдохновение и энтузиазм для Божественной Связи и
перейти к нейтральному уму?

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ

Соединитесь с устойчивой и спокойной реальностью души и божественного.
Встречайте жизненные трудности с осознанностью, верой, спокойствием,
принятием и благодарностью.

КРИТЕРИИ

Нахожусь ли я в позиции наблюдателя? Вовлечён ли я эмоционально или же
отстранён от результата?
Как эта ситуация или мысль соотносятся с целью моей души?

№8а. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ УМ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЖЕЛАЕМОГО

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ

- рассматривайте негативные эмоции как источник информации
- используйте систему предупреждения
- не позволяйте через страх, осуждение, преследование, беспомощность негативному уму расходовать энергию, необходимую для воплощения ваших желаний,

ПОЗИТИВНЫЙ УМ

- воспользуйтесь им как понятным объективным инструментом анализа, который извлекает пользу
- изложите желаемое в **позитивных** формулировках («Я хочу быть счастливым», а не «Я не хочу чувствовать себя подавленным»)
- используйте позитивный ум для расширения и создания позитивных целей и намерений
- не делать оговорок, «да, но...»
- не закрепляйте «неудачи», ссылаясь на прошлое

♥ Мы создаем цикл движения от положительного ума к нейтральному уму через

**готовность
принятие
благодарность
доверие
доброту к себе и другим
слушание
замедление дыхания**

НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ

- открыть и удерживать пространство для созидания и исцеления
- позволять
- выравнивать
- знать

ВЫБОР

Учитывая природу ума и полярностей, существующих во вселенной, **мы стоим перед выбором каждое мгновение**. В нашей внутренней действительности противоположные чувства и мысли существуют одновременно. Какое же из них вы выберете в данное мгновение?

№9 СОВЕРШЕНСТВУЯ УМЫ

- ♥ Учитесь отличать эмоциональные отклики, основанные на причинённой боли и верованиях, полученных в прошлом, от текущей действительности.
- ♥ Учитесь интерпретировать эмоциональные отклики с позиции своих собственных потребностей и желаний.
- ♥ Используйте позитивный ум, чтобы представить понятные альтернативы негативному уму.
- ♥ Наблюдайте за реакциями и соответственно изменяйте свои отклики.
- ♥ Обратитесь к уму. Вовлеките его в задание. Скажите ему, что необходимо сделать.
- ♥ Наблюдайте, но не попадитесь на крючок отрицательно-положительных колебаний.
- ♥ Будьте постоянно на связи с нейтральным умом. Фокусируйтесь за рамками отрицательно-положительных колебаний.
- ♥ Медитируйте – очищайте подсознание и перепрограммируйте ум мантрам вселенских кодов.
- ♥ Настройте и активизируйте храм тела с помощью Кундалини йоги
Тело должно быть уравновешено и здорово, чтобы мы могли иметь доступ к нейтральному уму, а двойственный ум при этом мог бы подробно анализировать и точно вычислять.
- ♥ Не принимайте всю жизнь (любую мысль, событие, реакцию и себя) всерьёз!
Расслабьтесь и смейтесь. Находясь в нейтральном канале, вы будете видеть космический юмор происходящего.
- ♥ Не верьте всему, что приходит вам в голову!

№10 РАЗВИВАЯ НЕЙТРАЛЬНЫЙ УМ

«КАК ПЕРЕЙТИ ОТ ПОЗИТИВНОГО К НЕЙТРАЛЬНОМУ УМУ, А НЕ НАЗАД К НЕГАТИВНОМУ»

Оцените ясно и объективно

- ♥ Избегайте быть наивно позитивными.
- ♥ Оценивайте, исходя из настоящего и из лучшей перспективы, а не на основе прошлых ошибок.
- ♥ Относитесь к эмоциональным откликам как к ИНФОРМАЦИИ, а не источнику травмы.
- ♥ Говорите правду себе и другим.
Чтобы говорить правду, мы должны знать свою правду, для того чтобы знать чего же мы хотим.
Мы узнаем её, слушая своё сердце, тело и эмоции.

Наблюдайте за тем, что и как вы просите

- ♥ изложите желаемое в **позитивных** формулировках (т.е. «Я хочу быть здоровым», а не: «я не хочу заболеть»).
- ♥ используйте позитивный ум для расширения и создания желаемого без оговорок или закрепления неудач.

Будьте открыты для работы в режиме «позволения»

- ♥ Примите без отказа или отрицания
- ♥ Будьте готовы к тому, что все изменится
- ♥ Будьте к себе добры. Не критикуйте и не осуждайте себя.

Пересмотрите интерпретации своего прошлого и «неудачи»

♥ Всмотритесь в прошлое, чтобы усвоить его уроки, духовно вырасти и снять с себя застаревшую вину.

Возвысьте своё сознание

- ♥ Пусть вашей целью будет быть мирными и свободными, а не правыми или справедливыми .
- ♥ Верните своё внимание к душе и божественному.
- ♥ Доверяйте и полагайтесь на невидимую и неограниченную в своих пределах душу
- ♥ Будьте благодарны.
- ♥ Научитесь высоко ценить и почитать жизнь.

Ведите дневник, в котором отмечайте (каждый день по 5 вещей для каждого пункта):

Сегодня я принимаю ... (вещи такими, какими они есть), (позволение)

Сегодня я готов(а) ... (к тому, что все меняется) ...

Я выражаю признательность себе за... ..

Сегодня я изучил(а)...

Я благодарен (благодарна) за