

## СТУПЕНИ ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

### ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>[1] Это ваше уникальное жизненное путешествие</b>	<b>2</b>
<b>[2] Принципы пробуждения</b>	<b>3</b>
<b>[3] Ступени осознания</b>	<b>4</b>
Это простое описание ступеней осознания является весьма полезной последовательностью для руководства к вашему действию и к обучению	
<b>[4] Пять ступеней пробуждения – классическая йогическая модель</b>	<b>6</b>
<b>Тоска по Единому</b>	<b>7</b>
<b>[5] Ступени эмоционального пробуждения</b>	<b>8</b>
Краткое описание развитие эмоций от беспокойства к преданности	
<b>[6] Развитие Тонкого/Эмоционального тела</b>	<b>9</b>
В этом разделе мы кратко осветим разные подходы к духовному развитию.	
Различные классификации ступеней предлагают нашему вниманию критерии оценки и меры пройденного нами пути.	



## [1] ЭТО ВАШЕ УНИКАЛЬНОЕ ЖИЗНЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Этот курс предлагает вам технологию сознательного участия в эволюционной трансформации. Он содержит много информации, но цель курса – не в простом её изучении. Этот курс о том, как использовать технологию для того, чтобы начать ощущать свою жизнь по-новому. Этот курс предлагает вам путь, который изменит вас навсегда и приведёт к новому направлению в жизни. Вам будут даны ключи к открытию входа в другое измерение существования.

Ключ – это ежедневная практика технологии и терпеливое продвижение вперёд, шаг за шагом. Будьте с самими собой именно там, где вы находитесь в определённый момент времени, и сохраняйте присутствие в процессе своего развития. Ваша жизнь начнёт раскрываться удивительным образом так, как вы даже не могли себе представить.

**Доверяйте технологии и своей душе. Посвятите себя практике и отбросьте контроль над конкретными результатами.**

По мере того, как вы будете практиковать эту технологию, многое будет меняться, и вы получите множество неосознаваемых даров сознания.

♦ Ваша осознанность будет расширяться. Вы будете понимать людей, ситуации и себя на более глубоком уровне.

♦ Вы почувствуете, что вам необходимо интегрировать это расширенное знание в свою жизнь и отношения. Вы захотите, и у вас получится справляться с ситуациями, другими людьми и самими собой так, как вы даже и не думали раньше.

Чем больше внутренней работы вы будете выполнять, тем больше вы будете стремиться к ней.

♦ Чем больше вы соединяетесь со своим внутренним «я», тем больше вы осознаёте бесконечную глубину, которая ожидает того, чтобы её исследовали и насладились ей.

♦ Со временем ваше Божественное пространство и связь станут распространяться всё более и более широко. Вы сможете устанавливать связь и сохранять её всё время. Вы сможете поддерживать спокойное состояние, не позволяя чему бы то ни было соблазнять вас. Вы начнёте осознавать, что у вас есть выбор быть теми, кем вы хотите, и вы сможете каждое мгновение делать этот выбор.

♦ Вы осознаете, что имеет значение то, кем вы являетесь. Вы ощутите, что можете посылать различным ситуациям любовь и свет и оказывать влияние. Вы осознаете, что чем больше вы удерживаете пространство любви, тем больше вы вносите вклад в исцеление планеты. Чем больше вы осознаёте свою собственную истину, тем больше истин открывается вам.

- ◆ Вы сможете развиваться духовно, не потому что откажетесь от своих человеческих качеств и эмоций, а потому что научитесь признавать свою человечность и с любовью работать с эмоциональными энергиями. Вы сможете принять то, что ощущать себя рассерженными, испуганными и грустными – это часть человеческих переживаний и не будете избегать их.
- ◆ Охватывая своё эмоциональное тело как динамическое женское выражение души, вы сможете расслабиться в глубинном богатстве человеческого опыта. Обучаясь работать с эмоциональными энергиями, вы начнёте относиться к чувствам как к восхитительной пище, а не к пугающему сигналу о том, что вам необходимо покинуть своё тело и убежать в ум.

Когда вы оставите попытку упаковать и отформатировать свою идентичность и захотите исследовать тайну своей души, вы сможете по-настоящему проявлять самоуважение, уверенность в себе и любовь к себе. Любовь к себе и радость быть собой – это предельный дар, который вы выбрали для себя в этой жизни.

**Анг Санг Вахэ Гуру! Восторг танцует в каждой клеточке моего тела!**

## **[2] ПРИНЦИПЫ ПРОБУЖДЕНИЯ**

Существует много способов описания духовного пробуждения. Основой всех подходов является идея о том, что наше духовное путешествие – это эволюционный процесс. По мере своего продвижения мы ощущаем взлёты и падения. Нам необходимо помнить, что трудности, также как и удовольствия – это часть нашего пути.

В определении ступеней духовного пути, мы всегда придерживаемся нескольких принципов:

1. Внутри уровней всегда много уровней внутри уровней.
2. Всегда есть нечто большее.
3. Каждый опыт ведёт нас к расширению и углублению осознания.
4. Не существует точно определённого пути. Просто продолжайте идти.
5. Мы не можем пропускать ступени.
6. Мы учимся через трудности каждой ступени.
7. Неизбежно возникнет новая ступень.
8. Необходимо наше полное участие.

### **[3] СТУПЕНИ ОСОЗНАНИЯ**

#### **1. ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ВОВНЕ**

Сначала мы пребываем в уме. Эта фаза интеллектуальная и ментальная. Мы любопытны и разговариваем о разных идеях. Мы покупаем книги и читаем о духовности, но мы пока ещё не начали свою практику. В самом начале наше осознание направлено наружу. Мы осматриваемся вокруг в своей комнате и пытаемся убедиться в том, что мы в безопасности и правильно выполняем позы.

#### **2. ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗЬ**

Мы начинаем перемещать фокус, используя свои чувства восприятия, чтобы ощутить то, что внутри, а не снаружи. Наше сенсорное восприятие возрастает, когда мы обращаем внимание на себя, а не на других людей, окружение или ментальные отвлечения. Мы перемещаемся от поглощённости в свои мысли к осознанию тела и ощущений.

#### **3. ПОЛУЧАЕМ ДОСТУП К НЕЙТРАЛЬНОМУ УМУ**

У нас есть опыт ощущения внутреннего пространства, которое теперь можно развивать и расширять. Теперь у нас есть отправная точка для установления внутреннего центра и прибежища.

#### **4. ВНУТРЕННЕЕ СЛУШАНИЕ**

У нас есть отправная точка для слушания, мы можем получить доступ к интуиции и определить её голос. Мы знаем, что нам есть что слушать помимо болтовни ума. Слушание может проиллюстрировать стадии внутри стадий (ступени внутри ступеней).

- (1) Мы слышим тишину внутри головы.
- (2) Мы становимся более настроенными на свою интуицию.
- (3) Мы слышим послания из сердца.
- (4) Мы добавляем инстинкты к интуиции для более полного общения со своей душой.
- (5) Слушание постепенно перерастает в расширенное состояние сознания, где мы постоянно осознаём Бесконечное Поле и наше взаимодействие с ним.
- (6) Наше слушание становится настолько глубоким, что мы получаем руководства, идущие как результат взаимодействия Вселенского Поля с нашей душой.

## **5. ВСЕЛЕНСКОЕ ПОЛЕ**

Через нейтральный ум мы начинаем связываться с качествами вселенского поля. Ощущая их, мы можем соотносить себя с ними. Я есть это. Мы обретаем новое чувство идентичности. Мы можем действовать из расширенной идентичности.

## **6. ВНУТРЕННИЙ МАГНЕТИЗМ**

Наше внутреннее притяжение становится всё сильнее и сильнее, пока не становится сильнее внешнего. Мы всё дольше и дольше можем фокусироваться на уме, на себе и своих ощущениях.

## **7. БЕСКОНЕЧНОЕ ОСОЗНАНИЕ**

Мы осознаём Божественное повсюду, внутри себя и в других. Мы действуем из этого осознания.

# **[4] ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ ПРОБУЖДЕНИЯ – КЛАССИЧЕСКАЯ ЙОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ**

## **1. САРАМ ПАД – НАЧАЛО**

*Пад* означает ступень.

Начало нашего духовного пути.

Нами движет боль, возможности или внутренний зов исследовать новый путь.

У нас происходит первое пробуждение, и мы получаем первый опыт того, что можно сделать иной выбор.

Мы учимся правилам (*можно и нельзя*), которым необходимо следовать, и получаем информацию о технологии.

## **2. КАРАМ ПАД – РАБОТА**

Нам необходимо работать и устанавливать ежедневную практику. Дать обязательство определённому распорядку дня.

По мере того, как мы продвигаемся, возрастает наше сенсорное осознание.

### **3. ШАКТИ ПАД\* – ЭНЕРГИЯ**

Мы чувствуем энергии и работаем с ними в своём теле.  
Мы чувствуем физическую связь и пробуждение праны и потока вселенских энергий.  
Мы продолжаем трансформироваться, либо мы отсоединяемся.  
Мы должны полностью предаться пути, отдаться ему.  
Или же мы разочаруемся и сдадимся. Или же наше ограниченное эго возьмёт верх, и мы будем думать, что дело сделано.

### **4. САХЕДЖ ПАД**

Сахедж – это состояние, в котором мы настроены на Бесконечное поле и свою душу.  
Наша внутренняя связь окрепла.  
Мы чувствуем радость и живём в потоке.  
Мы настроены на вселенское поле и свою душу.  
Мы следуем внутреннему руководству.  
Мы доверяем душе и вселенной.

### **5. САТ ПАД**

Самоосознание.  
Совершенство.

## **СТУПЕНИ НАКОПЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ**

Эти ступени являются ступенями накопления и содержания. Они не строго линейны. Переходя на очередную ступень, мы не оставляем позади предыдущую. Достижение нами ступени более высокого уровня лишь позволяет переместиться на ступень ещё более высокого уровня. Ступени активно взаимодействуют друг с другом и действуют все вместе. Поэтому, оказавшись в самом низу, не унывайте. А покорив вершину, не становитесь самонадеянными. Чтобы проследить развитие каждой ступени, нам необходимо рассмотреть их со следующих точек зрения:

---

\* Ступень *Шакти пад* не следует путать с понятием *Шакти пат*, которое относится к энергетическому благословлению от Учителя, достигшего сознания Бога.

(1) На каждой ступени всегда есть большее. Мы всегда являемся лишь начинающими. Мы всегда являемся студентами.

(2) Нам всегда необходимо заниматься практикой. Когда мы можем завершить наши занятия? В тот день, когда мы покинем своё тело. Ежедневно духовная практика, Садхана, является необходимым условием.

(3) У нас всегда будут новые и более глубокие ощущения вселенских энергий и своей души.

(4) Жизнь в потоке – это проживание каждого момента времени, присутствуя в нём. Оставаясь пробуждёнными, мы сможем быть участниками и наслаждаться.

(5) Существует очень много уровней мастерства. Именно поэтому настоящий мастер весьма скромн.

## **ТОСКА ПО ЕДИНОМУ**

*Гуру Раттана, Ph.D*

Моё тело вибрирует глубоким желанием физического единения с Единым.

Мои инстинкты пульсируют глубокой тоской об энергетическом слиянии с присутствующей во всём Сущности.

Мой дух жаждет сплочения в Божественном Союзе.

Моё тело стремится к ощущению присутствию Бесконечного.

Моя душа страстно желает единения со Светом.

Мой дух молится о союзе в Божественном сознании.

Упасть в Божественные объятия означает открыться навстречу сияющему всё сильнее Свету моей души.

Раствориться в Божественном присутствии означает наслаждаться гармоничным резонансом святости всей жизни.

Слиться с Единым означает позволить преобразовать сознание.

Подчиниться моей душе и моему союзу с Божественной Любовью означает обладать благостью всего бытия. Мы есть Одно.

## СТУПЕНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ

Уровень удовольствия, радости и счастья определяется состоянием ума, тела и эмоций. Все три составляющие должны проявиться в своей уникальности в нейтральности. Понятие нейтральности мы обычно соотносим с умом. Связь с нейтральным умом является одной из первых духовных задач. По мере нашего продвижения на пути внутреннего совершенствования мы понимаем, что нейтральность имеет более глубокое и более всеобъемлющее значение. **Нейтральность относится к состоянию, в котором мы соединяемся с Полем Вселенной и движемся из двойственного сознания.** Когда ум соединяется с Полем Вселенной, вся наша сущность начинает проникаться этим пониманием.

Поскольку увеличивается наш опыт ощущения нейтральности, само нейтральное пространство начинает охватывать не только ум, но и сердце. Сердце обеспечивает нам доступ к эмоциональному телу, а не к тому беспокойному состоянию, в котором обычно пребывают наши эмоции. Подлинному эмоциональному состоянию несвойственная двойственность. Если и сердце, и ум действуют из сознания Поля Вселенной, то с помощью своего эмоционального тела мы можем углубить свою связь с Бесконечностью. Всем своим сердцем мы любим ЕГО. Из этого действия любви рождается состояние **Ананды**, обычно переводимого как «блаженство». **Ананд – эмоция мистического восторга.**

Эти высшие состояния заставляют всё тело вибрировать на более высоких частотах. Когда же всё тело и вся наша сущность расслабляются, растворяются, становясь частью Поля Вселенной, мы ощущаем **Ан(г) Сан(г) Ва Хе Гуру «Бесконечность вибрирует в каждой клеточке моего тела»**. И тогда мы можем интегрировать это состояние сознания в свою повседневную жизнь.

Отслеживая состояние своих эмоций, мы можем оценить своё духовное развитие. Мы пройдем через следующие эмоциональные стадии. Находясь на каждом этапе, обратите внимание на взаимосвязь, существующую между умом, телом и эмоциями.

1. оцепенение – ментальность
2. ощущение чувства
3. признание эмоции
4. принятие эмоций
5. ощущение потока эмоций, как они расслабляются и преобразовываются в ритмичный танец
6. эмоции преданности



## **[6] РАЗВИТИЕ ТОНКОГО/ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТЕЛА**

***Тонкое тело (9-ое) является эмоциональным телом, или женской полярностью души. Мужская полярность души – первое тело, или тело души. Тело души – чистый свет и существование в союзе с Единым.*** Но выбор души – это развитие. Её развитие запечатлевается в тонком теле. Самскара, или кармические отпечатки, характерны для нашего тонкого тела. Для нашего воссоединения с Единым необходимо избавиться от этих отпечатков и больше не создавать их. Совершая это, мы освещаем тёмные закоулки своей души или её неразвитые стороны.

Наши подсознательные отпечатки запечатлены в тонком теле. Подсознательные отпечатки перенесены из прошлых жизней и закодированы в повседневной жизни в виде непроработанных эмоций, которые были не выражены и захоронены. Хроники Акаши души запечатлены в нашем тонком теле.

### **СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ДУШИ**

Когда мы оставим своё физическое тело, состояние тонкого тела определит наш дальнейший путь. Если в нас присутствуют так и незавершённые эмоциональные отпечатки, мы не двинемся дальше астрального плана. Наша душа должна будет возвращаться на Землю до тех пор, пока не завершит работу над негативными эмоциями и не найдёт решения, и лишь потом мы сможем двигаться дальше. За астральным следуют и другие уровни, постепенно ведущие нас к Единому Свету. Когда наше тонкое тело полностью очищено, и нет никаких примесей, мы подходим всё ближе к Свету.

### **МЕХАНИЗМ ОСОЗНАНИЯ**

***Мы ощущаем тонкое тело как свое инстинктивное, невербальное эмоциональное понимание. Восприимчивостью тонкого тела мы ощущаем тот эмоциональный заряд, который характерен нашей душе.***

Через восприятие нимба (№6) и ауры (№7) мы ощущаем едва уловимые физические и нефизические проявления.

*Наша жизнь остаётся тайной без совершенства тонкого тела. Это просто, потому что без осознанности, к которой мы приходим через тонкое тело, мы не способны ощутить свои сущностные тонкие энергии. Когда мы пробуждаем механизм восприятия тонкого тела, то становимся осведомлёнными относительно всего, происходящего в нас.*

## **ЖЕНСКАЯ ПРИРОДА**

Тонкое тело по своей природе является женским. Энергия тонкого тела изменяется и развивается. Она находится в постоянном движении и потоке.

## **РАЗВИТИЕ ТОНКОГО ТЕЛА**

Проявление тонкого тела на самом низком уровне – эмоционально-беспокойное существование. Первыми шагами на пути установления отношений с тонким телом являются: (1) признание, (2) ощущение и (3) обучение присутствию с движущимся энергиям эмоций. Эмоции вплетены в физическое тело, поэтому мы воспринимаем их как ощущения в физическом теле.

Если тело неразвито, то эмоции заперты очень глубоко или подавлены. Нам трудно отделить свои мысли и эмоции от мыслей и чувств других людей, особенно навязанных со стороны.

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Девятое, тонкое, тело приводит нас к постижению смысла самосовершенствования. И поэтому нам необходимо избрать путь своего предназначения, то есть такую область, в которой мы желаем достичь высокого уровня мастерства. Признание своих способностей и следование своим наклонностям – необходимые предпосылки для переживания чувств наполненности и удовлетворения.

Внутренним аспектом смысла совершенствования являемся мы сами. Осознавая тонкое тело, мы способны настраиваться на получение инстинктивных сообщений своей души и следовать за сердцем.

***Для совершенствования тонкого тела нам необходимо восстановить свою эмоциональную энергию.*** Не осознавая свою эмоциональную энергию, мы вовлекаемся в чужие дела и позволяем другим поглощать и использовать нашу жизненную силу. Если энергия не укоренена в нашем собственном поле, то она легко может отклониться в другом направлении и стать недоступной для применения в наших целях. Мы не можем пользоваться собственными энергетическими запасами. Они недоступны для наших же собственных проектов.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТЕЛА**

Чтобы восстановить эмоциональное тело, нам необходимо научиться говорить «нет», когда это необходимо. Мы должны обратить внимание на то, когда и почему мы для

обретения чувства безопасности, принятия и любви других, чувствуем себя обязанными заботиться о них. Нам необходимо прекратить заботиться обо всех и обо всём, что обращается к нам за помощью.

Создание границ является необходимым первым шагом, но достижение совершенства тонкого тела является намного более тонким процессом. Мы можем сказать «нет» повседневным обязанностям или ответить отказом на просьбу, но всё ещё терять энергию, если при этом мы испытываем жалость к кому-то и эмоционально вовлечены в ситуацию. Сознательно восстанавливайте своё эмоциональное тело таким образом, чтобы энергия не терялась. Сознательно перенаправляйте свою эмоциональную энергию внутрь к самому себе, собирая своей осознанностью это нестабильное и рассеянное энергетическое поле. Поскольку эмоциональная энергия находится в постоянном эволюционном движении, это не так же просто, как поднять и собрать в коробку все части целого.

Ещё нам необходимо научиться видеть различия между невротами и инстинктами. Это часть процесса очищения эмоционального тела. Изучая свои программы, мы рассеиваем темноту. Чем чище мы становимся, тем более комфортно чувствуем себя в своём эмоциональном теле. Чем более комфортно мы себя ощущаем, тем дольше мы можем присутствовать здесь и сейчас. Чем дольше мы можем присутствовать здесь и сейчас, тем больше нам доступно эмоциональной энергии.

Внешние обстоятельства могут разрушить и обеспокоить слабое эмоциональное тело. Любые агрессивные, резкие, требовательные вмешательства шокируют неразвитое эмоциональное тело, которое инстинктивно расценивает эти вмешательства как сигнал тревоги и нападение. Автоматически мы перемещаемся в режим защиты. Для совершенствования эмоционального тела необходимо, чтобы мы научились обращению с внешними обстоятельствами. По мере развития эмоционального тела, направленная энергия больше не расценивается как нападение.

## **НЕРАЗВИТОЕ СОСТОЯНИЕ**

Если тонкое тело не развито, и мы не осознаём, что:

**Мужская полярность/Воздух/Огонь – жизнь в ОТВЕРЖЕННОСТИ – отрицание эмоции – потеря связи с эмоциями**

**Женская полярность/Вода/Земля – жизнь в БОЛИ – идентификация себя эмоциями**

\* Мы импульсивно ведомы своим эмоциональным обусловливанием

\* Мы никогда не чувствуем себя эмоционально, физически или ментально удовлетворёнными

- \* Мы обычно сходим с ума от проработки избыточной информации
- \* Вместо того чтобы чувствовать, мы думаем о своих эмоциях
- \* Часто нас вводят в заблуждение поверхностные проявления
- \* Мы неотзывчивы к своим собственным потребностям и невосприимчивы к невербальным сигналам души
- \* Энергия и внимание рассеяны, и мы легко отвлекаемся в сторону
- \* Мы обеспокоены психическими энергиями и неспособны справиться со своей собственной психической восприимчивостью
- \* Эмоционально мы поглощены и отвлечены
- \* В целом мы боязливы и не сосредоточены, мы импульсивно реагируем
- \* Мы не пребываем в настоящем моменте, и поэтому неспособны увидеть возможности и использовать их в своих интересах
- \* Мы не понимаем, куда и откуда идём мы или другие люди
- \* Мы невосприимчивы к потребностям других и к невербальным коммуникациям

### **РАЗВИТОЕ СОСТОЯНИЕ**

**Освободите врождённые силы, наслаждайтесь полнотой жизни. Будьте настоящими.**

- \* Мы обладаем восприимчивостью неявных проявлений
- \* Мы инстинктивно знаем, что произойдёт, и можем использовать открывающиеся возможности в своих интересах
- \* Мы соответствуем своему окружению и синхронны с потоком собственной энергии
- \* Перед тем, как что-то произойдёт или будет сказано, мы к этому уже психологически подготовлены и настроены (нимб)
- \* Внутри себя мы уже знаем о том, что происходит, и можем соответственно отреагировать на поток событий
- \* Нам комфортно жить своей жизнью и находиться на пути своего предназначения
- \* Наш жизненный подход отличается утончённостью, мягкостью манер и неконфликтностью.
- \* Мы в состоянии завершить начатые проекты и задания.

### **ЧТО УМЕЕТ МОЁ ТОНКОЕ ТЕЛО?**

Но почему же тогда святые и мудрецы говорят именно о тонком теле, а не об эмоциональном? Да потому, что они уже научились обуздывать энергию эмоционального тела. Они постигли всю мощь этого энергетического тела и не растрачивают его потенциал на низкопробные эмоциональные недостатки. Они используют свои тонкие тела для восстановления, очистки и удержания планетарных энергий в пространстве.

На самом деле, вы можете использовать его по этому же назначению. Но если вы не осознаёте происходящего, то почувствуете потерю энергии. Возможно, что мы никогда так и не узнаем на что способно тонкое тело, но сможем продвигаться по лестнице его познания.

При переходе от неосознанного понимания эмоционального/тонкого тела к осознанному мы проходим через несколько стадий: (1) онемение (2) боль (3) жизненность (4) удовлетворённость и (5) силу.

**От беспокойства мы направляемся к преданности.**

### СТУПЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТЕЛА

Ступени восстановления эмоционального тела:

0. **ощущайте** энергию в своём теле **и пребывайте** с ней
1. не думайте о своей энергии, ваш опыт должен быть **невербальным**
2. соединитесь с **источником и жизненностью** этой энергии
3. найдите причины, которые **задействуют, управляют и контролируют** эмоциональные реакции
4. чувствуйте эту энергию **во всём теле**
5. ощущайте, как эта энергия **окутывает** физическую оболочку
6. **удерживайте** эту энергию **и владейте** ей, чувствуя её во всём теле
7. используйте эту энергию, чтобы **полюбить себя**
8. испытывайте чувства **удовлетворения**
9. используйте эту энергию для **самоисцеления**
10. когда вы удерживаете эту энергию в самих себе, вы можете её использовать для проявления любви и исцеления других, при этом, не теряя энергию, в ином случае её применение истощит вас
11. наслаждайтесь этой энергией, поскольку она способствует установлению мира на планете и распространению вселенской любви

### ДЕВЯТЬ ИСТОЧНИКОВ БОГАТСТВА

Вот одна строчка из Ардаса, или молитвы, Сикхов: «медитируйте на Гуру Тегх Бахадура Джи, и девять источников богатства придут к вам». Гуру Тегх Бахадур был девятым сикхским Гуру. Во время смертной казни через обезглавливание он находился в глубокой медитации, что свидетельствовало о том, что спокойствие не покинуло его.

## УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В НЕЙТРАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

Для перемещения в более глубокое состояние нейтральности и для обретения эмоциональной зрелости вы можете выполнять следующие практики: крийя для Возрождения (книга «Расслабляйтесь и Обновляйтесь») и медитация подчинения сердцу (книга «Переход к Эпохе Сердца»). Для достижения этой цели можно выполнять любые крийи и медитации.

Вы можете вести себя через этот процесс, направляя своё осознание следующим образом:

♥ Ощутите нейтральное пространство в своей голове. Оно чёткое и устойчивое, предназначено для удержания постоянного пространства для расширенной осознанности в других чакрах. Оно расширяется, чтобы удержать сердце и энергии всего тела. Нейтральный ум удерживает пространство, в который сердце и мы сами сливаемся с Бесконечностью.

♥ Откройте своё сердце нейтральному пространству.

♥ Ощутите различие между энергиями в голове и сердце. Сердечная энергия более реальная и тёплая.

♥ Почувствуйте более плотные энергии тела.

♥ Ощутите, как разные энергии, сохраняя свои свойства, сливаются в единое целое – в ВАС!