

РУКОВОДСТВО по пробуждению Нейтрального ума – канал мира и спокойствия¹

* Ниже приведён список основных рекомендаций по пробуждению внутренней энергетической реальности.

♥ Пробудите способности сенсорной системы и направляйте внимание

Для того, чтобы обрести внутренний мир, нам необходимо направить внимание внутрь себя. Нам нужно использовать способности сенсорной системы. Её основные способности следующие: (1) зрение, (2) слух, (3) чувствование, (4) вкус, (5) тактильные ощущения (прикосновение). Когда мы обращаем свою сенсорную систему вовнутрь, эти способности становятся нашим шестым чувством – интуицией и инстинктивным знанием.

Для пробуждения канала мира и спокойствия мы используем способности сенсорной системы, чтобы *фокусироваться внутри ума и тела, а не на чём-то внешнем.*

Мы направляем внимание, *(1) смотря, (2) слушая и (3) чувствуя* внутри себя.

**Направьте взгляд в центр головы и сосредоточьте там своё *внимание*.
Откройте дверь и идите внутрь.**

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

◆ *Определите*, что вы видите. Вот некоторые варианты: *пространство, пустоту, темноту, пещеру, ничего, тёмное пространство*. То, что вы видите (темноту) – это очень просто и может показаться скучным и неинтересным.

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

¹ Фрагмент руководства «Учительский тренинг Йога Осознания. Ваш путь к любви и внутреннему миру», Гуру Раттана, Ph.D.

Определите что-то, что находится за пределами ваших мыслей.

Если вы смотрите на цвета или образы, и они меняются, значит это не ТО. Смотрите глубже в чистое пространство. Ничего не выдумывайте!

Чтобы бы вы ни увидели, ЭТО не должно меняться, это *маршрут вашего доступа к внутреннему миру*.

◆ Смотрите в тёмное, чёрное пространство. Используйте способность *видеть, слушать и чувствовать*, чтобы осознать нейтральное пространство внутри себя.

♥ Указания к обретению Внутреннего Мира

1. *Смотрите* внутри головы, **ВИДЕНИЕ** становится сознанием

Когда вы обращаете способность видеть внутрь, она становится *восприятием и осознанием*. Вы больше не смотрите двумя глазами. Вы осознаёте и наблюдаете одним глазом, сознанием. Чувствуйте макушку (коронную чакру) и третий глаз, чтобы пробудить сознание.

Вы в нейтральном канале. Вы не думаете, вы просто осознаёте. Удерживайтесь от соблазна анализировать или о чём-то думать. Помните, мы переключаем каналы.

Как определить свой мирный канал – там нет никаких обсуждений/двойственности, конфликтов и разговоров.

2. *Слушайте* внутри головы **звук тишины**

Теперь слушайте *внутри головы*. Слушайте в пространстве между ушами, как будто у вас в голове есть внутренне ухо.

Слушайте глубоко за пределами любых мыслей, пока не услышите звук тишины. Вы осознаете «звук», который всегда присутствует фоном.

Бесконечный «звук тишины» очень успокаивающий и мирный.

Мирный звук тишины всегда присутствует без обсуждений. Это переживание постоянства успокаивает и помогает нам развивать доверие к Бесконечности.

3. Глубокое слушание становится чувствованием

Слушайте внимательно и глубоко, пока не почувствуете своё тело и вибрации мира в уме и теле. Наша тонкая восприимчивость к миру пробуждается в нейтральном канале.

4. Продолжайте возвращаться к нейтральности

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

Включите свою способность слушать, чтобы обращать внимание на звук тишины. (Не вовлекайтесь в мышление, оценку, анализ или суждение о том, что вы делаете. Обращая внимание на свои мысли, вы выпрыгиваете из нейтрального канала).

5. Пребывайте в своём Священном Пространстве

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

Наслаждайтесь внутренним святилищем, в которое вы всегда можете вернуться. Думайте о нём как о своём личном пространстве. Никто, кроме меня, не имеет доступа к моему пространству мира.

[5] Опыт переживания нейтральности

♥ Качества Нейтральности

◆ Качества нейтральности

В нейтральном уме и внутреннем пространстве мы углубляем свой опыт, направляя внимание на его качества. Первое качество – это *нейтральность*!

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

** Нейтральность не судит вас, не говорит, что с вами что-то не так, ни в чём не обвиняет вас!*

Здесь нет вины, стыда или упрёков. И нейтральности ничего не нужно!

Она просто есть для вас, поддерживает вас, принимая вас в точности такими, как вы есть!

◆ **Качество мира, спокойствия**

У моего пространства множество удивительных качеств. Оно мирное. Слушайте, смотрите и чувствуйте мир.

Моё пространство *спокойное, молчаливое, огромное, чистое и расширяющееся*. Смотрите, слушайте и чувствуйте спокойствие, тишину, своё любимое качество. Каждое качество – мирное. Мир всегда мирный.

Умиротворённость не боится. Спокойствие расслабленно и гармонично. Чувствуйте состояние без страха.

Наслаждайтесь этим ощущением бесстрашной мирной энергии, которая существует независимо от капризов, мыслей, эмоций и перепадов настроения. Умиротворённость никогда не меняется. Спокойствие абсолютно свободно. Доверяйте мирному пространству, всегда присутствующему в вас!

◆ **Другие качества нейтральности, все качества нейтральности – это сила**

В нейтральном уме мы ощущаем бесконечные качества Божественного, включая устойчивость, непоколебимость, тишину, спокойствие, обширность, чистоту и расширение. Смотрите, слушайте и чувствуйте спокойствие, тишину, своё любимое качество. Каждое качество мирное. Мир всегда мирный. Мир всегда свободный.

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

[1] Обращайте внимание на спокойствие/мир

Обращайте внимание на качество мира при помощи способностей своей сенсорной системы – осознания, слушания и чувствования. Используйте сознание (не «думание»), чтобы обращать внимание на спокойствие/мир.

Наслаждайтесь переживанием мира. Мир – это Присутствие, сила, вселенская энергия, которая живёт в вас и вибрирует в каждой клеточке тела.

Спокойствие/мир не подвержен влиянию наших мыслей, действий и эмоций. Мир всегда доступен, чтобы поддержать нас в состоянии спокойствия.

[2] Мир – это надёжный источник, гарантия безопасности, сила

Каждый раз закрывая глаза, смотрите на темноту и будьте внутри со своим пространством. Оно по-прежнему там! Оно всегда будет там для вас! Это основа развития доверия.

Мир – это надёжный источник, на который вы всегда можете рассчитывать. Мир – это гарантия безопасности, которая даёт вам защиту и комфорт. Пусть вам будет уютно в состоянии мира.

Пусть мир/спокойствие защищают и питают ваш ум, тело и эмоции. Пусть мир будет вашим другом жизни. Неизменность Присутствия Мира – это источник глубокого облегчения. А также переживание, на основе которого мы строим своё доверие Бесконечности.

[3] Пусть мир расширяется в вашем уме, теле и сердце

Создайте своё священное пространство, фокусируясь на мире и нейтральности *и расширяя своё переживание мира и нейтральности внутри тела.*

Чувствуйте способность ума, тела и сердца удерживать и быть сосудами для усиливающегося переживания мира.

Вы не можете контролировать Мир. Но вы можете рассчитывать на Присутствие Мира, что он всегда будет с вами.

Когда мы направляем внимание на Мир, он становится сильнее.

[4] отождествите себя с Миром, станьте едины с ним

Когда вы обращаете внимание на Присутствие Мира, то можете расслабиться и стать едиными с вселенской энергией.

То, что внутри нас, и есть мы. Отождествите себя с миром. Ваша душа мирная. Будьте со своей мирной душой (пусть она сияет, танцует и живёт в вас!).
Мастерство – это стать едиными с качеством мира.

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

Откройтесь Миру. Вы едины с Миром.

Полностью почувствуйте Мир и обнимите его. Мир – ваш лучший друг.

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

В состоянии мира доверяйте своей душе, Бесконечности, и всё встанет на свои места.

Делитесь и любите из состояния Мира

[5] Делитесь и исцеляйте Миром

В состоянии мира вы выполняете свою часть работы, чтобы привнести Мир в этот мир! Чувствуйте, как мир внутри расширяется в вашу ауру и окружает вас Миром. Чувствуйте, как Мир расширяется в ваше окружение и в мир. Чувствуйте, что вы можете удерживать мир и делиться им с каждым, кого вы встречаете на пути.

[6] Наслаждайтесь, расслабляйтесь и живите из своего Пространства Мира

В своём пространстве мира вы можете расслабиться и довериться своей Душе и Бесконечности, наслаждаясь жизнью в мире.

Если вы почувствуете желание оставаться в своём переживании и идти дальше, то это будет указывать на то, что ваш механизм желаний повернулся внутрь. Это очень хороший знак.

Каждый день практикуйте соединение с состоянием мира, внутри и вокруг себя. С каждым вдохом проживайте свою жизнь из этого пространства Мира.

Человек должен понять, что не так много времени нужно, чтобы настроиться на Имя Бога, и тогда поток Божественной энергии потечёт через него, и он наполнится до краёв любовью и Светом Бога. – Йоги Бхаджан

Тонкое упражнение

С открытыми глазами начните ходить по комнате и отмечать, как вы используете способности сенсорной системы. Отметьте, что ваше внимание находится вовне, и вы, возможно, думаете и не обращаете большого внимания на окружение и своё тело.

Теперь ходите по комнате с закрытыми глазами. Что изменилось? Отметьте, что необходимость направлять внимание сильно возросла. Ваша восприимчивость повысилась. Вам необходимо быть более внимательными. Вы не можете отвлекаться. Вы слушаете и чувствуете более внимательно. Вы думаете о настоящем и не фантазируете.

Пробуждение сенсорного механизма и использование его, т.е. обращение внимания, идут рука об руку. Мы используем сенсорные способности, чтобы открывать внутреннюю реальность, и затем обращаем внимание на то, что мы обнаружили – смотрим, слушаем и чувствуем.

Чтобы развивать свой опыт, (1) смотрите внутрь головы и определяйте пространство, (2) слушайте глубоко внутри головы звук тишины за пределами мышления, (3) чувствуйте ощущения в теле. Единственный способ понять – это получить свой опыт.

♥ Любовь Всем!

♥ Всет Всем!

♥ Мир Всем!