

Как мы творим свою реальность. Самооценка ¹

Наша постоянная задача заключается в том, чтобы всё лучше и лучше осознавать, *что* мы творим и *как*. Существуют два основных фактора, которые определяют то, как *мы участвуем* в процессе со-творения. (1) Сознание и (2) Чувство. (В таблице ниже перечисляются функциональные и дисфункциональные выражения двух вселенский полярностей и полярностей души – Устойчивой и Текучей).

[1] Сознание

Уровень нашего сознания – это определяющий фактор в нашей способности выбирать то, что мы создаём. Чем более мы неосознанны, тем более наше подсознательное программирование диктует нам наши действия, мысли и настроение. Степень того, насколько мы невежественны и неосознающи – это степень до которой мы не несём ответственность за себя. Чем более осознанными мы становимся, тем менее наше подсознание саботирует нас и мешает нам. Пробуждение свободной воли означает способность делать сознательный выбор. Мы становимся более осознанными, пробуждая и используя свои *механизмы осознанности*.

[2] Ощущения

Сознательный выбор также зависит от сознательных реакций и откликов. Чтобы понять, как и почему мы реагируем и отвечаем, нам необходимо наблюдать то, как мы ощущаем себя в своём теле. Мы направляем фокус внимания на **внутренний, телесный** опыт.

Мы пропускаем жизненный опыт, если не ощущаем и не слушаем. Наше подсознание удерживает жизнь в заложниках. Невыраженная энергия рождает боль, стресс и болезни тела, она заставляет происходить в жизни то, чего мы не хотим и что нам не нравится.

То, как мы ощущаем, влияет на то, как мы удерживаем свет души и сияем, что в свою очередь определяет природу нашей проекции, а также качество и магнетизм нашего присутствия.

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

Пробуждая чувствование

Чувствование – это тонкие вибрации в теле. Мы можем пробудить в себе механизм чувствования через ощущение жизненности тела. Присутствуя в своём дыхании и ощущениях, мы удерживаем себя в теле. Мы также развиваем осознание того, когда и как мы закрываем (подавляем) то, что чувствуем.

Если мы хотим почувствовать себя лучше, нам необходимо чувствовать. Люди очень хотят чувствовать себя хорошо. Однако многие наши усилия приводят к тому, что мы убегаем от переживания эмоций и от ощущений тела. Стратегии отвлечения лишают нас связи с жизненной энергией, вместо того чтобы устанавливать эту связь. Нам необходим беспристрастный нейтральный ум (сознание), чтобы мы могли оставаться внимательными и к приятным, и к неприятным ощущениям, и прорабатывать их.

**Ощущая, мы можем пробудить и настроить в себе механизмы приёма и отклика.*

Чувства и эмоции – процесс восприятия и творчества

Мы чувствуем/прорабатываем то, что доступно и что влияет на нас и во внешней и во внутренней реальности. Обычно мы закрыты от боли и более восприимчивы к хорошим ощущениям. Практика Кундалини йоги улучшает качество того, что мы чувствуем, настраивая тело и усиливая вибрации, чтобы нам было доступно больше света и любви. Со временем мы начинаем получать удовольствие от ощущения жизненности в теле.

Мы учимся замечать то, что чувствуем. Обращение внимание на то, что мы чувствуем, выводит нас из состояния отрицания и помогает осознать, что говорят нам наши эмоции. Механизм сенсорного восприятия начинает давать нам информацию через инстинкты и интуицию.

Творчество и процветание – это функция Источника и Восприимчивости

Мы можем развивать в себе и наблюдать ощущения восприимчивости и творчества, настраиваясь на суть энергий **Солнца** и **Луны**.

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

В человеческом теле наша чувственная осознанность (тело) определяет то, как мы воспринимаем, прорабатываем, интегрируем и воплощаем в себе Свет. Вхождение и удержание Света происходит через чувствование. Всё прорабатывается через чувствование. Мы ощущаем элементы, которые являются веществом творения в физической реальности, это вода, огонь и земля, изменяющиеся и развивающиеся.

То, что и как мы воспринимаем, определяет то, что и как мы творим. Мы исследуем свою восприимчивость и ответную реакцию, чтобы определить, как мы (1) блокируем, сопротивляемся или (2) принимаем, позволяем, получаем, удерживаем, интегрируем Свет. Мы можем усилить свою восприимчивость двумя способами: (1) сознательно открывая пространство ума и (2) любя Свет своим эмоциональным телом.

Устойчивость и Восприимчивость в 10 Телах

Развитие сознания – это постоянный процесс, который обязывает нас очищать каналы, готовить путь, прокладывать маршрут и открывать пространство. Сначала мы замечаем ум, тело и эмоции и работаем с ними, однако все 10 тел – это механизмы восприятия и отклика. По мере пробуждения всей системы, у нас улучшается качество осознанности, восприимчивости и отклика. Все части нашего существа становятся более живыми, осознанными и способными взаимодействовать с нами.

Поддерживает себя и нас

То, что называется «Настоящим и Истинным», – это то, что поддерживает само себя и нас. Не важно, что мы делаем, оно всегда с нами. Оно не исчезает подобно физическим вещам, людям и местам. Вопросов нет – оно там. Вопрос в том, можем ли мы настроиться на ЭТО, запомнить ЭТО и удерживать на ЭТОМ своё внимание. По отношению к устойчивой полярности, это то, о чём мы *помним* и на что обращаем внимание.

Устойчивые Тела

Чётные тела воплощают качества ума /осознания/сознания – устойчивую полярность. Эти тела служат для пробуждения сознания и установления и закрепления фокуса осознания. Они консолидируют нашу идентичность. Они не меняются. Они ищут Единства с Единым.

#2 – Негативный ум – Сосредоточьтесь на формуле. Мы сосредоточенны, не рассеянны и не смущены. Развитие от мышления к интуиции.

#4 – Нейтральный ум – Очистите пространство, поддерживайте ясность пространства и намерения. Мы можем быть наблюдателем в своём нейтральном пространстве. Осознанность и пробуждение сознания.

#6 – Нимб – Доверяйте Божественной Связи. Сомнение рассеивает энергию и саботирует намерения.

#8 – Праническое тело – Вдох – САТ, выдох – НАМ. Обращайте внимание на то, как дыхание поддерживает физическую связь с Бесконечностью. Пробуждение сердца.

10 – Сияющее тело – Излучайте любовь и свет. Мы притягиваем и живём в режиме притяжения.

Нам нужна устойчивость, чтобы мы соответствующим образом принимали постоянно меняющиеся энергии и отвечали на них. Одиннадцать тел дают нам устойчивость, необходимую для развития без внешнего вмешательства. Устойчивость удерживает всё вместе. Устойчивость в уме создаёт основу для расслабленного и текучего состояния в нечётных текучих телах.

Текучие/Чувствующие тела

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

Эти тела всегда ищут перемен, трансформации и развития сознания. Они расширяют нашу самоидентификацию. Они развивают способность соединяться с вселенским потоком и расслабляться в нём.

#1 – Тело Души – Почитайте своё развитие и наслаждайтесь им. То, кем вы являетесь, имеет значение.

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

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

#5X – Эмоциональное тело – Изобилие бытия.

#7 – Аура – Восприимчивость – это дар, используйте его мудро.

#9 – Тонкое тело – У вас большое влияние.

С любовью к Бесконечной Силе мы можем жить во всех обстоятельствах как единая идентичность в постоянном потоке энергии, которую мы называем Бог, Божественное, Вселенная, Единство – которая была, есть и всегда будет.

Вселенские полярности танцуют в такой синхронности , что кажутся единым целым.

Таблица 9 – Устойчивая и текучая полярности

Функциональная	Дисфункциональная
УМ – ОСОЗНАННОСТЬ – СОЗНАНИЕ – УСТОЙЧИВОСТЬ	
Уникальность, единство, простота Устойчивость, неподвижность	Разделение, разъединение, усложнённый Нерешительный, неустойчивый, слишком много думающий, (неправильный канал)
Невозмутимость, спокойствие Мирный, тихий, устойчивый, спокойный	Хаотичный, неустойчивый в двойственности Конфликтный, хаотичный, возбуждённый
Светлый, чистый Ясный, открытый Интуитивный, решительный	Тёмный, нечистый Запутанный, суетливый, неясный, закрытый Потерявшийся в рациональном уме, негативный, поляризованный, нерешительный
Нейтральный, непредвзятый Принимающий, позволяющий	Упрямый, осуждающий Критически настроенный, догматичный, категоричный, контролирующий
Свидетельствует, отстранён	Оценивает/судит, привязан
Осознанный, сознательный, пробуждённый Доступный, присутствующий, пребывающий ЗДЕСЬ Центрированный, сфокусированный, целенаправленный	Спящий, отрицающий, несознательный, закрытый Недоступный, потерянный, живущий в прошлом и будущем Несфокусированный, рассеянный, не целенаправленный

ТЕЛО – ЭМОЦИИ – ЧУВСТВА – ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Текущий, жидкий Ритмичный Готовый к действиям Расслабленный	Сопrotивляющийся, косный, застрявший Хаотичный, негармоничный, притворный Неготовый, противодействующий Напряжённый, жёсткий, взволнованный
Отпускает	Держится, привязывается,

Сдаётся	беспомощный, контролирует
Доверяет	Боится, полон страхов
Сдержанный, собранный	Не доверяет
Заземлённый, в теле	Рассеянный, разбросанный
	Незаземлённый, в уме и фантазиях
Питаемый	Брошенный, сердитый
Получающий поддержку	Игнорируемый, изолированный
Удовлетворённый	Неудовлетворённый, недовольный
Творческий, развивающийся	Разрушительный, взрывоопасный

Таблица 10 – Чакра и элемент осознанности и переживаний

Следующее руководство поможет вам ощутить и развить чакры и соответствующие им элементы осознанности.

♥ **Элемент Земли – Первая чакра/Корень**

Чувствуйте ощущения в теле, в пространстве под кожей.

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

Позволяйте, чтобы ваше тело получало поддержку и питание и было в единении с Матерью Землёй и силами природы.

♥ **Элемент Воды – Вторая чакра/Половые органы**

Чувствуйте поток и ритм (или сопротивление) пранической и эмоциональной энергии в теле.

Наслаждайтесь богатыми, приятными и постоянно меняющимися ощущениями и чувствами.

♥ **Элемент Огня – Третья чакра/Пупок**

Осознавайте жизненность, жизненную силу и сердце в теле.

Ощущайте жизнеспособность, покаявания и сияние вашей души в теле.

В течение дня используйте эту живую активную энергию, чтобы с готовностью участвовать в своей собственной жизни.

♥ **Водный элемент Солнечного сплетения – Срединная чакра/Солнечное сплетение**

Примите и допустите, без суждений, стыда или упрёков, глубокие невербальные чувства гнева, страха и печали или же застрявшую эмоциональную энергию, а затем полюбите каждую эмоцию, чтобы открыть врата своего сердца.

♥ **Элементы Огня и Воздуха – Четвёртая чакра/Сердце**

В позвоночнике на уровне сердечной чакры чувствуйте тепло огня.

Расслабьтесь в ритме и потоке дыхания в груди.

Используйте воздух дыхания, чтобы открыть и расширить нейтральное пространство сердца.

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

♥ **Элементы Воздуха и Эфира**

Пространство – это универсальный сосуд. Ощутите пространство, которое содержит в себе физическую реальность и то, что находится за её пределами.

Почувствуйте, что вы едины с нефизической реальностью, из которой всё приходит, и в которую всё уходит.

Ваше внутреннее пространство содержит Вселенную. Вселенная содержит вас.

♥ **Пятая чакра/Горло**

Слушайте внимательно и глубоко, пока не услышите резонанс и вибрацию во всём теле.

♥ **Шестая чакра/Третий глаз**

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

♥ **Седьмая чакра/Макушка**

Наслаждайтесь широтой бесконечного пространства и пусть ваша осознанность расширяется в этом пространстве.

Наблюдая за восприимчивостью и осознанностью

Жизнь – это непрекращающийся танец изменений и ответных действий. Основной вопрос: «Как мы отвечаем?» Ниже представлено несколько способов того, как наблюдать за своей осознанностью и восприимчивостью.

◆ Отмечайте степень своей восприимчивости и того, насколько вы «застыли», осознавая свою позу, уровень напряжения, реакции, отсутствие реакций.

◆ Наши реакции также регистрируют степень того, насколько нам нравится или не нравится то, что мы получаем.

Будьте восприимчивы и различайте питающие энергии и деструктивные энергии.

◆ Когда и почему вы сохраняете осознанность или бываете неосознанными?

◆ Теряя нейтральную и устойчивую систему поддержки, мы падаем.

Какие ситуации и реакции опрокидывают вашу лодку, и когда вы можете оставаться на плаву и двигаться вместе с потоком?

◆ Что мне надо делать, чтобы воспринимать и прорабатывать то, что оказывает на меня влияние?

◆ Как я могу противостоять пагубным энергиям и отпускать их?

◆ Как я могу ощутить и проработать себе на пользу благотворные частоты?

Подсказка – Чем больше Света, тем легче чувствовать и чувствовать себя хорошо.
Занимайтесь Кундалини йогой!

◆ Сколько шагов вы сделаете? Каждый шаг делает возможным следующий шаг.

Честность и осознанность

Насколько вы осознанны? Наша самая большая экзистенциальная боль приходит от недостатка осознанности. Попытка управлять своей жизнью в спящем состоянии – это в лучшем случае работа наугад. Мы имеем дело не только со своим собственным невежеством, но мы должны иметь дело с другими неосознанными людьми и системами, которые пользуются неосознанными людьми.

(1) Вы осознанны или неосознанны? Присутствуете или отсутствуете? Думаете или чувствуете?

(2) Отслеживайте своё отношение и положение.

(3) Отмечайте разницу между своей способностью чувствовать, когда ваш ум настроен критически или нейтрально.

(4) Отмечайте природу своей энергии – нестабильная, возбуждённая, спокойная.

(5) Отмечайте сопротивление и ограничения в теле.

(6) Страшно ли вам чувствовать, когда вы чувствуете боль?

(7) Как долго вы можете оставаться в состоянии воспринимающей осознанности? Что заставляет вас выходить из этого состояния?

Будьте честными с собой. Не убегайте в ум и не отвлекайтесь на внешнюю активность, сосредоточенность вовне, оправдания, разговоры и «думание», используя их как маршруты побега. Мышление блокирует чувство. Чувствование возможно в нейтральном уме, с осознанностью.

Проверка себя

Конечно, мы всегда проверяем безопасность внешнего окружения. Если ситуации слишком неудобные или пугающие, мы уходим. Не лгите и не делайте вид, что всё в порядке.

В безопасных ситуациях отмечайте, когда вы оглядываетесь вокруг в поисках внимания или одобрения. Другими словами, отслеживайте свою потребность в этом, а затем переводите внимание внутрь себя, чтобы разрушить в себе эти программы зависимости!

Критерии осознанности

Что нужно осознавать во время и после упражнений:

Сознание – осознание, наблюдение, но не «думание».

Сосредоточенность – в пупочном центре и третьем глазе и позвоночнике.

Собранность – в пространстве под кожей, в теле и ауре.

Спокойствие – в мирном нейтральном канале, расслабленно течь в потоке жизни.

Сострадание – к себе и другим.

Жизнь начинается в пупочном центре.

Пупок или узел

Нейтральный или недовольный

Сейчас или никогда

Приятный или отталкивающий

Замечающий или оцепенелый

Держитесь

Никогда не сдавайтесь! Держитесь, продолжайте движение. Продолжайте восхождение.

Мы выигрываем игру жизни, когда можем доверять своей душе, Бесконечности или единству.

Просветление

Когда ваша сенсорная система воспринимает полноту окружения и универсальность ситуации, в которой вы стали центром момента в пространстве и времени, а затем вы выстраиваете связь с бесконечным потоком и перенаправляете его своим собственным существованием через поляризацию его направления, а затем достигаете точки, где вы не стремитесь к достижениям, вот тогда вы оставили наследие, пройдя свой путь и реализовав своё предназначение. – Йоги Бхаджан

Любовь – это клей. Силой любви мне даётся поддержка и забота! = мир, спокойствие

10 тел. Самооценка и продвижение по пути

1. Тело Души

2. Негативный ум

3. Позитивный ум

4. Нейтральный ум

5. Физическое тело

5X. Эмоциональное тело

6. Нимб

7. Аура

8. Праническое тело

9. Тонкое тело

10. Сияющее тело

11. Слово Гуру