

A woman with long dark hair, wearing a red dress with a dark lace collar, stands in a room with stone walls. She holds a glowing yellow lantern in her right hand, which is raised. In her left hand, she holds a small, dark, circular object. To her right, a large, golden, horn-like object is visible. The background features a stone wall and a window with a painting of a bird in flight.

КАК ПОЛУЧИТЬ
ДАР
ОТ ВСЕЛЕННОЙ?

ДРЕВНИЕ
ТЕХНИКИ РАБОТЫ
С СОЗНАНИЕМ

АЛЕССИЯ НОВОСВЕТОВА
САКРАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ

12+

Алессия Новосветова
Как получить дар от
вселенной? Древние
техники работы с сознанием

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56412215
SelfPub; 2023*

Аннотация

Если задумать и поразмышлять что такое фантазии? Ответом станет, что фантазии – это то, что ты уже можешь представить в своем сознании, значит это либо уже было, либо еще будет. Наша сознание это как база, фундамент, основа для фантазий и реальности, изначально все возникает в нем и в нем же и растворяется. В древнем мире сознание являлось особой ценностью. Сознание воспринимали как основу всего. Все вещи сначала возникали в сознании, а лишь затем становились вещами в реальности. В философии древнего мира материя являлась следствием сознания. Используя древние техники работы с сознанием, мы научимся взаимодействовать с вселенной таким образом, что сможем реализовать любое свое желание. Мудрецы древности изрекли «Вселенная изобильна» все их знания зашифрованы в древнейших техниках работы с сознанием,

которые и помогут впустить все изобилие вселенной в нашу жизнь.

Содержание

Введение	7
Четыре важных учения	9
Первый вопрос. В чем проблема? Сегодня в чем проблема?	10
Второй вопрос. В чем причина того, что мы потеряли взаимоотношения?	12
Третий вопрос. Возможно ли завершение чувства разделенности	14
Четвертый вопрос. Какой же путь?	15
Первый путь: саданы и активные практики	16
Второй путь: пассивная садана	17
Третий путь: принять помощь феномена	18
Что такое Феномен (или Высшее Я)?	19
Как получить помощь от феномена?	22
Три цели, которые можно достичь по средствам чтения этой книги:	23
Что делать, чтобы удовлетворить потребности я?	27
Что значит видеть?	28
Семь видов активности «я»	30
Первая активность: я выживает, заставляя тебя говорить ложь	30
Вторая активность: наше «я» всегда	34

стремится к удовольствию и избеганию боли	
Третья активность: Я всегда играет в игры	37
Шесть неправильных важных игр нашего «я»:	38
Первая игра нашего «я»: Я прав	38
Вторая игра нашего «я»: Я прав, а ты не прав	39
Третья игра нашего «я»: Попытка доминировать над другими	40
Четвертая игра нашего «я»: Не позволять доминировать собой	41
Пятая игра нашего «я»: У каждого есть образ себя	41
Шестая игра нашего «я»: Выживание	42
Четвертая активность: Я не слушает	43
Пятая активность: Безразличие	44
Шестая активность: Выдумывать проблемы	46
Седьмая активность: Я всегда пытается изменить мир вокруг себя, но не себя	48
Почему мы ищем связи с Высшим Я?	49
Процесс пробуждения связи со своим Божественным:	52
Как получить дары от древнего Священного Я?	54
Существует девять шагов получения дара от Древнего священного Я:	56
1 шаг: ясность	56
2 шаг. Подлинность	59

3 шаг. Прощение	60
4 шаг. Просить прощения	62
5 шаг. Взаимоотношения с Высшим священным Я	64
6 шаг. Благодарность	65
7 шаг. Молитва	66
8 шаг. Непривязанность	68
9 шаг. Обязательства	69
Заключение	70
Чтобы усилить связь со своим Высшим Я, можно ежедневно выполнять садану:	70

Алессия Новосветова

Как получить дар от вселенной?

Древние техники работы с сознанием

Введение

Мы часто фантазируем в своей повседневной жизни, проигрываем в голове более благоприятный для нас исход ситуации, нам снятся сны на грани фантазии и реальности. Иногда фантазии воплощаются в жизнь, а порой так и остаются только фантазиями. Но всегда есть вероятность того, что кажется только фантазией, может воплотиться в реальности.

Если задумать и поразмышлять что такое фантазии? Ответом станет, что фантазии – это то, что ты можешь представить в своем сознании, значит это либо уже было, либо еще будет. Наша сознание это как база, фундамент, основа для фантазий и реальности, изначально все возникает в нем и в нем же и растворяется.

В древнем мире сознание являлось особой ценностью. Со-

знание воспринимали как основу всего. Все вещи сначала возникали в сознании, а затем становились реальными вещами. В философии древнего мира материя являлась следствием сознания.

В настоящее же время представление о сознании изменилось на противоположную точку зрения, теперь сознание является следствием материи. Все в современном мире является лишь материей. Таково стало восприятие людей относительно сознания и окружающей их действительности.

***Например:** У тебя возникли проблемы с женой. В твоём уме сразу возникают мысли: что купить ей, куда ее отвезти. Ты начинаешь думать о вещах и действиях, которые основаны на материи. Ты усиленно обдумываешь, какие же внешние действия тебе совершить. В современном мире базой стала материя.*

Для удовлетворения потребностей «Я» необходима переориентация. Необходимо понимание, что базой является сознание, а материя лишь ее следствие. В этом осознании и скрыт весь смысл технологии работы с сознанием.

Четыре важных учения

В своей сутре «Путешествие начинается с того места, где вы находитесь», Шри Багаван обращает наше внимание на то, с чего необходимо начинать свой духовный рост.

Каждый человек хочет жить: счастливой, удовлетворенной, полезной и достойной жизнью, но если ты хочешь начать путешествие. То начать его надо с того места где вы сейчас находитесь, а не с того места где вы хотите оказаться. Фокус внимания должен быть на том, где мы находимся. Иначе нет фокусировки на настоящем, все мысли в несуществующем будущем. Пока мечтаем о том, где мы хотим оказаться, мы не находимся в настоящем.

Четыре учения это четыре важных вопроса, рассматривать которые стоит из позиции: «Какое у нас сейчас состояние?», «Где мы сейчас находимся как человечество?».

Первый вопрос. В чем проблема? Сегодня в чем проблема?

Если пристально присмотреться, то человечество постоянно проходит через кризисы, в основе которых: насилие, терроризм, пагубные привычки и вирусы. Но все мы как отдельный человек хотим оставаться в покое вместо того, чтобы стараться как-то разрешить возникающие кризисы. Нам главное чтобы нас это не касалось, остаться в стороне. Хотя в меру своих сил мы способны производить конструктивные действия, которые бы могли повлиять на течение ситуации.

Что стоит за всем этими кризисами? Шри Багаван утверждает, что отсутствие беспричинной любви в сердцах – это и есть основная причина. В детстве у каждого человека в сердце была беспричинная любовь. Она была в нашем сердце при рождении, но со временем мы ее потеряли, и это привело нас к страданию.

Выделяют два вида страдания:

– экзистенциальное страдание – само существование тебе скучивает, ты чувствуешь себя отделенным от других людей, ты одинок;

– психологическое страдание – может быть вызвано духовным или физическим страданием. Ум из всего пытается сделать страдание и проблему.

Болтовня ума вызывает стресс, что провоцирует потерю

энергии, которая отражается на физическом теле психосоматическими заболеваниями и физическими проблемами. Мы не созданы для страдания, мы созданы, чтобы проживать радость и счастье. Отсутствие беспричинной любви вызывает страдание. Человек хочет уйти от страдания и ищет различные пути бегства: насилие, алкоголизм и наркотики, трудоголизм. Но нужно держать в своем уме основную причину страдания, что изначально страдание происходит из-за отсутствия любви в сердце. Видимые проблемы – это бегство от страдания, чтобы было, на что отвлечься и не проживать страдания.

Что произошло, когда мы потеряли беспричинную любовь? Когда ум стал активен, мы потеряли способность взаимодействовать: с собой, с семьей, с обществом, с миром, с природой. Мы потеряли искренние и душевные взаимоотношения. И появилась самая острая проблема – это отсутствие взаимоотношений или наша неспособность выстраивать взаимоотношения с другими людьми. Пока в нашей жизни есть взаимоотношения, в ней есть радость и нет страдания, потому что мы чувствуем соединенность с людьми.

Второй вопрос. В чем причина того, что мы потеряли взаимоотношения?

Мыслительный процесс чаще происходит в ракурсе: насколько я уникален; насколько я отличаюсь от других людей. В детстве мы были склонны видеть «Насколько я такой же, как другие дети», поэтому малышам важно иметь точно такие же игрушки и вещи. Вместо чувства соединенности взрослея, мы стали чувствовать разделенность.

Развиваясь, головной мозг ребенка, сгенерировал новое ощущение. Основой этого ощущения стала информация, которую в мозг передали органы чувств ребенка: зрение, осязание, обоняние, тактильные ощущения, слух. На основе поступившей информации от органов чувств ум стал чувствовать свою уникальность, свое отличие от других и вместе с тем и отдельность, мы приобрели своя личное «я» и потеряли чувство соединенности с жизнью, миром и Богом.

По природе своей мы созданы для соединенности. Наше сознание в голове едино, другой человек такой же, как я; я такой же, как другой человек.

***Например:** у ребенка экзамен через два дня, а маме надо защищать проект на работе и они оба испытывают беспокойство. Опыт беспокойства один, хотя контексты у них разные.*

Но в то же время вместо того, чтобы поддержать ре-

бенка, мама говорит это легко, я же сама проходила через это. Тем самым она обесценивает опыт ребенка. Потому что, мама не чувствует соединенность со своим ребенком, ее ум соединен с ее личным «я», она связана только со своим беспокойством.

Этот пример показывает как два человека испытывающие одно и тоже чувство по сути могли пережить опыт соединенности, вместе переживая беспокойство. По сути это один и тот же опыт, хотя у каждого свои контексты. Переживание таких опытов соединенности возможно с животными и другими людьми, с любым видом сознания – контекст разный, а состояния мы испытываем одни: голод, страх, боль, спокойствие.

Проблема в том, что соединенность невозможна по причине отсутствия беспричинной любви. Когда нет соединенности, мы начинаем в этот момент судить и осуждать другого человека. Наш ум сразу выносит версию, другой человек не так сильно голоден, как я; он не может испытывать такие сильные чувства как я. Это пример того, как мы соединены со своим «я» и отстаиваем свою уникальность.

Третий вопрос. Возможно ли завершение чувства разделенности внутри?

Учение говорит, что это возможно.

Четвертый вопрос. Какой же путь?

Троичный путь может привести к завершению чувства разделенности:

Первый путь: саданы и активные практики

Люди думают, что любых вещей можно достичь только активностью, т.е. это путь становления и деятельности.

Второй путь: пассивная садана

Другие думают, что не надо ничего делать, т.е. это пассивный путь наблюдения.

Третий путь: принять помощь феномена

Другие думают, что все надо оставить на волю Божественного, не надо быть ни активным, ни пассивным, т.е. упование только на помощь Высшего Я.

Троичный путь в том и заключается, что чтобы достичь желаемого, надо использовать все три пути одновременно: усилия (делание, становление) + пассив (наблюдение) + помощь Высшего Я.

Что такое Феномен (или Высшее Я)?

Возьмите свое тело, в нем 290 клеточек, которые соединены вместе. То, что возникает от соединенности отдельных клеточек это и есть твое тело. Также возникает и коллективное сознание, которое содержит в себе все мысли и эмоции человечества.

Давай проведем эксперимент и вытащим одну клеточку из тела. Как ты думаешь, насколько долго она проживет?

Клеточка может жить только в теле, если ее отделить от тела, то она умрет. Каждая клеточка может поддерживать свою жизнь благодаря телу. Когда клетка голодна, она не может выйти из тела и поесть. Поесть может только все тело, и насыщение проникнет во все клетки.

Набор клеток – составляющие тела.

Без тела клетка не может существовать.

Без клетки также нет тела.

Они тонко связаны меж собой:

Индивидуальное сознание зависит от коллективного.

Коллективное сознание состоит из индивидуумов.

Коллективное сознание обладает силой, оно более мудрое и более разумное.

Виды коллективного сознания, можно перечислять бес-

конечно. Видов коллективного сознания на нашей планете столько сколько биологических видов на ней обитает.

Например, существует:

– коллективное сознание оленей;

– коллективное сознание птиц, постоянные миграции на зимний период.

– коллективное сознание крабов.

Люди также составляют коллективное сознание, осознают они этого или нет. Без коллективного нет индивидуального, без индивидуального нет коллективного.

Коллективное сознание всегда берет ответственность на себя за вид в целом, чтобы убедиться, что индивидуальное чувствует себя хорошо, что клетка здорова.

***Например:** иголкой колем в клетку, а отзывается все тело. Каждый раз, когда индивидуальное человеческое сознание испытывает боль, оно посылает сигнал в коллективное сознание, которое откликается и стремится сохранить свой вид.*

Коллективное сознание чаще откликается в форме Феномена, т.к. само по себе коллективное сознание бесформенно, оно не имеет форму и его невозможно воспринять. Когда коллективное сознание хочет помочь своему виду, оно приходит в виде Феномена, например, Иисус Христос, Рама, Кришна или Будда. Каждый из этих феноменов приходил на землю и решал какую-то определенную проблему.

Проблема сегодняшнего дня – отсутствие беспричинной

любви.

Уровень энергии кундалини падает от невозможности разрешить многочисленные проблемы. Проблемы возникают из-за низкого уровня сознания. Получается замкнутый круг: кундалини падает, уровень сознания падает, что в свою очередь опять приводит к падению энергии кундалини. Чем ниже падает кундалини, тем ниже опускается уровень сознания.

Парадокс в том, что низкое сознание не может решить те проблемы, которые оно само же и создало. Поэтому необходимо вмешательство Божественного, которое имеет более высокий уровень сознания.

Феномен может решить проблемы человека, состоящих из сбоя разумности, нехватки знаний, отсутствие храбрости, здоровья, успеха и богатства, желание значимости и доминирования. Это бесконечная гонка низшего уровня сознания, основанная на желании получить обусловленную любовь. Но только после удовлетворения всех этих аспектов человеческой личности, возможно, будет наступление беспричинной любви в сердце, соединенности и свободы. Поэтому феномен или Высшее Я стремятся разрешить как можно большее количество проблем человека.

Практическое задание: опиши свой опыт, когда ты замечал, что какой-то биологический вид животных связан единым коллективным сознанием. Случалось ли подобное в твоей жизни?

Как получить помощь от феномена?

Феномен – это коллективное сознание, которое проявляется в любой из форм. В текущее время он проявился в форме Высшего света.

Так как коллективное сознание само по себе не обладает формой, то первая форма, в которой он проявился людям в текущее время это Высший свет. Высший свет может принимать совершенно любую форму, при этом он опирается на выбор человека и его обусловленность.

Например, человеку комфортнее выстраивать отношения и взаимодействовать с себе подобным существом. Поэтому Высший свет может принять и форму человека, или твоего близкого друга с которым у тебя самые теплые и близкие отношения.

Три цели, которые можно достичь по средствам чтения ЭТОЙ книги:

Первая цель: Научиться выстраивать взаимоотношения или взаимодействие с коллективным сознанием. Мы можем переживать иное качество жизни, взаимодействуя с коллективным сознанием.

Вторая цель: Узнать, как получать дары от Божественного?

Третья цель: Научиться делиться тем, что есть с другими людьми. Только тогда когда ты делишься с другими, ты можешь ощутить счастье в полном объеме. Феномен дает тебе то, чем можно делиться. Феномен дает отклик на молитвы, которые делали индивидуумы.

Чтобы получить помощь от Феномена:

1. Необходимо соединиться с ним и иметь живые отношения, чтобы была связь (коннект).
2. Необходимо приложить усилия для установления связи.
3. Чтобы обрести связь с Феноменом необходимо использовать инструмент «Видение».

Это и есть триединый путь. Рассмотрим каждый из пунктов более подробно.

Для обретения живой связи с Высшим Я необходим инструмент «Видение». Когда мы только родились, мы были

чистым сознанием, которое имело живую связь с Высшим Я и испытывало беспричинное состояние любви и счастья. Это было естественным состоянием нашего сознания.

Наши органы чувств устроены таким образом, что все, что поступает извне, они расценивают как сигнал. Такова особенность их функционирования. Органы чувств через слух передали шум грома или через вкусовые рецепторы вкус чили и от этого сигнала мы испытали шок. Это были экстраординарные переживания, слишком громко и слишком остро. Мозг максимально ускорился при обработке поступивших шоковых сигналов, и появилась разделенность, наше индивидуальное «я».

Каждый раз, когда наши органы чувств претерпевали шок, получая опыт чили или грозы (слух, орган слуха испытывали шок). Шок извне попадает в мозг, мозг ускоряет обработку данных, сигналов, которые поступают в него от всех органов чувств. Скорость работы мозга повышается при шоке и возникает маленькое «я». Возникает чувство «я» – чувство отдельности от мира, от того шока что вновь возник в нас.

Например, если в стакане с водой очень быстро водить палочкой, то возникает вихрь конической формы. Чем выше скорость вращения палочки в стакане, тем выражение коническая форма. Если перестать мешать воду, то коническая форма пропадает, и вода в стакане снова принимает свой обычный вид.

Ты не сам себя шокировал, это просто произошло. Поэто-

му «я» – это очень естественно, его создала сама природа. Наше тело тоже создала сама природа.

Все что хочет выжить имеет свои потребности. Удовлетворение потребностей это естественно. Поэтому когда другой человек ест или пьет, мы не чувствуем себя плохо. Мы знаем, что он удовлетворяет свои потребности.

Также как тело хочет выжить, так и наше «я» хочет выжить. Застревание происходит лишь тогда, когда мы сопротивляемся тому, что наше «я» хочет удовлетворить свои потребности. Как мы удовлетворяем потребности тела для его роста, также необходимо удовлетворить потребности «я» – для его расширения, оно чувствует, что оно живет, когда его потребности удовлетворены. Тогда твое «я» начнет расширяться, оно начнет двигаться вперед; ты будешь чувствовать удовлетворенность, начнется трансформация, благодаря которой ты ощутишь долгожданную свободу и пробуждение.

Что такое пробуждение? Пробуждение – это наблюдение за работой своего ума со стороны третьего лица. А просветление это когда в уме отсутствует диалог, что приводит к полному единению с Высшим светом.

Ты можешь начать свое путешествие к пробуждению и просветлению, но для этого тебе необходимо обрести удовлетворение, у тебя должно отпасть сопротивление к удовлетворению потребностей своего «я» и отрицанию своего «я». Ты должен пройти свой путь наполненности своего «я». Высшее Я должно стать живым и реальным для тебя. Если ты

позволишь своему «я» удовлетворить все его потребности, то оно больше не будет причинять боль другим людям.

Что делать, чтобы удовлетворить потребности я?

Прежде всего, необходимо перестать стесняться этих вещей и не нужно отрицать я.

Во многих религиях практикуют путь аскезы, путь усмирения потребностей «я». Единство придерживается пути наполненности, а не пути отрицания. У «я» (наше маленькое я, имеется в виду наше ограниченное «я» от которого мы постепенно двигаясь, можем расшириться до Высшего Я) есть потребности в росте и расширении, поэтому оно активно. Если ты видишь активности «я», значит, у тебя уже есть живая связь с Высшим Я.

Что значит видеть?

Видение – это наслаждение, когда мы просто обращаем внимание на внешние объекты.

Например, ребенок играет – ты просто следишь за действиями играющего ребенка, мы не пытаемся их понять, мы просто наслаждаемся.

Тебе необходимо научиться видеть и наслаждаться активностью внутри, не судить, не ругать себя – просто наслаждаться, наблюдать и тогда ты по-настоящему сможешь видеть то, что происходит.

Видение – это когда тебе ясно видно все что случается у тебя внутри.

Например, ты заходишь в темный зал. Ты впервые в этом зале и не представляешь, каких он размеров и что в нем может находиться. В кармане у тебя есть спички. Ты зажигаешь одну спичку, от нее мало света и она быстро потухает. Ты ничего не успел разглядеть. Но ты вспомнил, что у тебя есть свечка с собой. Ты снова зажгел спичку и поднес ее к фитилю свечи. Света сразу стало больше и со свечой уже можно ходить по залу какое-то время и рассматривать вещи, но она не может осветить тебе весь зал. Света от свечи достаточно, чтобы отыскать выключатели. Когда в зале загорелся весь свет, ты видишь весь зал целиком и уже не спотыкаешься о вещи и стулья в зале. Ты

сразу видишь и границы зала, и то, чем он заполнен – вся картина перед тобой прояснилась, все сразу стало видно.

Проведем небольшой эксперимент: ущипни себя за ладонь и все твое внимание моментом переместилось в место боли. Внимание продержалось, полсекунды на ладони и очень быстро переключилось обратно на текст книги.

Мы не можем удерживать внимание большой промежуток времени, максимально время для нас примерно около восьми секунд. Это равносильно из нашего примера с залом, что мы способны зажечь спичку и только этот объем внимания можем уделить тому, что происходит внутри нас. За это время мы ничего не успеваем рассмотреть.

Чтобы включить свет в нашем внутреннем зале – нам необходимо натренировать/развить этот объем внимания. Тогда наше видение станет такой интенсивности, что мы сможем увидеть не только всю активность своего внутреннего «я», а даже и последствия этой активности.

Активность «я» – это чаще то, что мы не хотим видеть; то, что порой даже не осознаем. Но как только ты натренируешь внимание и сможешь видеть активность своего «я», ты будешь находиться в своей правде и сможешь соединиться с Высшим Я.

Семь видов активности «я»

Первая активность: я выживает, заставляя тебя говорить ложь

Например, в один из дней с тобой происходит две ситуации:

– ты доктор, ты учился семь лет и стал дипломированным специалистом. Пришел пациент и обращается к тебе «Доктор» и тебе приятно.

– ты кому-то сказал ложь. Человек пришел к тебе и сказал «Лжец!» и ты чувствуешь себя плохо. Возникло сопротивление внутри, когда тебя называли лжецом.

Наше «я» выживает, заставляя нас говорить ложь. Мы не любим, смотреть на эту активность нашего «я». Многие начинают воздавать молитвы и просят изменить это. Не нужно менять это – просто начните это осознавать.

Одна вещь, когда мы говорим ложь другим людям и настолько привыкаем к этому, что даже не замечаем что начинаем лгать и себе.

Например, Ты набрала вес, доктор сказал, что если дальше так продолжать – то ты умрешь. Ты срочно села на диету. Затем настал твой День Рождения и столько

всего вкусного на столе. И ты накладываешь себе полную тарелку. Твои родные тебе ничего не говорят, но ты громко заявляешь «я долго сижу на диете и доктор говорил, что иногда можно нарушать диету». Так вот главный вопрос: «Если тебя никто не спрашивал, то кому ты отвечаешь?». И ответ прост – «себе, ты лжешь себе и оправдываешься перед собой».

Мы постоянно лжем себе, а потом пытаемся оправдать свои действия, это и есть активность «я». Ты не несешь ответственность за активность «я», таков механизм ее работы, но это не значит, что не будет последствий от его действия.

Ты не можешь быть причиной дождя, но это не значит, что ты не промокнешь, если начнется дождь. На этом примере ты можешь заметить, что у активности «я» есть последствия. Но заметить это нужно не через интеллектуальное понимание, а именно обращать свое внутреннее внимание (зажигать спичку или свечу) на эту активность «я» и рассматривать ее последствия.

Когда ты видишь последствия активности нашего «я», у нас появляется выбор: либо продолжать делать это, либо прекратить.

Поэтому важно замечать и осознавать активность «я». Для этого можно, например, выполнять практику, чтобы увеличить объем внимания.

Пранасса – дыхательная техника, которая дает повышение интенсивности внимания. Для интенсивного видения

необходимо перестроить мозг. Божественное может сделать это, если у тебя есть живая связь с ним.

Высшее Я может перенастроить мозг, тогда в перенастроенном мозге возникает связь с Высшим Я. Получается замкнутый круг, чем крепче связь с Высшим Я, тем больше перенастраивается мозг.

Связь с Высшим Я – это когда ты не пытаешься ничего изменить внутри себя, а просто наблюдаешь за тем, что там происходит.

Технология выполнения практики Пранаясаны:

- спина прямая, руки в мудре (указательный палец соединить с большим пальцем);
- руки положить на середину бедра;
- глубокий вдох, глубокий выдох животом (подышать так десять минут);
- наблюдай проявления своего «я»;
- наблюдай заряды, которые поднимаются внутри, а затем отпускай их
- закончите практику танцем, чтобы легкие энергии спокойно разошлись по всему телу.

Когда делаешь практику «пранаясану» нужно обязательно обращать внимание на активность своего «я», особенно когда оно пытается лгать самому себе. Хотя мы время постоянно, часто мы даже не осознаем этого. Если мы сможем замечать регулярно эту ложь, то обретем связь с Высшим Я.

Часто возникает вопрос «Как я узнаю о связи с Высшим Я?». Когда у тебя возникнет связь с Высшим Я внутри будет возникать чувство беспричинной радости и счастья.

Связь с Высшим Я будет укрепляться через видение не только деятельности нашего «я», но и последствий этой деятельности. Когда мы не меняем действия нашего «я» и видим последствия этих действий, мы пребываем в своей внутренней правде и соединяемся с Высшим Я.

Вторая активность: наше «я» всегда стремится к удовольствию и избеганию боли

Рассмотрим обычную ситуацию из повседневной жизни:

– тебе позвонили друзья и пригласили на ужин. Ты уведомлен, что приятно проведешь время. Ты счастлив и у тебя это вызывает восторг предвкушение ужина.

– снова звонок, но теперь уже звонит друг детства. Он просит тебя сходить с ним к его бабушке, которая все время говорит одно и то же, потому что забывает, что уже говорила это.

Какой выбор ты сделаешь?

- ужин и положительные эмоции;
- друг детства и негативные эмоции;

Природа нашего «я» в том, что «я» стремится получить удовольствие и в то же время наше «я» стремится избежать боли.

Что надо видеть? Куда необходимо направлять свое внимание?

- что наше «я» всегда вовлекается в активность центрированной на самом себе;
- природа нашего «я» избегать боли;
- наше «я» заиклено на себе;

Вопрос не в том хорошо это или плохо, тебя не просят быть или не быть центрированным на себе.

Если ты хочешь обрести связь с Высшим Я (живую связь с Божественным), то необходимо просто видеть, как твое «я» постоянно вовлекается в активную центрированность на себе. Если ты с большей интенсивностью сможешь это наблюдать тогда ты ясно сможешь увидеть и последствия центрированности на себе. Несмотря на то, что активность исходит от твоего же «я», ты сам являешься жертвой этого.

Человек, который центрирован на себе становится бесчувственным. Главным для него становится его собственное удовольствие. Он перестает быть чувствительным к тем, кто его окружает.

Для него становится не важно, что происходит с другим человеком, главное это его удовольствие.

Например, человек сейчас упадет с моста, для тебя может в этот момент главным снять видео и первым выложить вконтакт, чтобы собрать много лайков.

Так как человек сильно центрирован на себе, то никогда никому не помогает. Он даже не может предположить, что кто-то может помочь и ему. И если кто-то протягивает такому человеку руку помощи, он подозревает его в корыстности и вместо того, чтобы принять помощь, он ее теряет. Основная проблема, что такой человек погружается в подозрение, и не может получить помощь.

Или же наоборот мы настолько погружаешься в удоволь-

ствие, что может произойти сбой разумности. Мы становимся неспособны понимать в жизни ничего, кроме удовольствия, тем самым мы много лишаем в жизни. Ориентируясь только на получения удовольствия мы лишаем понимания того что правильно, а что нет. Вспомните наркомана, его интересует только один вопрос, где достать дозу и чтобы словить свой кайф.

Человечество эксплуатирует все вокруг, ради удовлетворения своих потребностей, оно полностью центрировано на себе.

Быть центрированным на себе это деятельность нашего «я», у нас нет контроля над этим. Активность головного мозга снижает с помощью ежедневных практик, для этого подходит, например практика «пранаясаны».

Если мы сможем научиться видеть свою центрированность на себе, это поможет выстроить живую и искреннюю связь с нашим Божественным.

Третья активность: Я всегда играет в игры

Наше «я» всегда играет в игры, но нам не нравится видеть это, это нарушает наше представление о самих себе. Мы кажемся себе хорошими, воспитанными и очень добрыми людьми. Но стоит нам всмотреться внутрь себя, оказывается что это далеко не так.

Шесть неправильных важных игр нашего «я»:

Первая игра нашего «я»: Я прав

Наше «я» хочет доказать, что оно всегда право.

Например, в вашей компании ты выдвинул идею, и она стала реализовываться. По прошествии некоторого времени стало ясно, что твоя идея не сработала и вызвала еще больший упадок компании. Тебя пригласило начальство к ним в кабинет и сообщило, что твоя идея провалилась, и ты долго не можешь это принять. Ты оправдываешь себя и говоришь, что только предложил идею, и не надо было ее реализовывать. У тебя возникает необходимость доказать, что ты все равно прав, и ты доказываешь это в компании, дома и в разговорах с друзьями.

Например, У тебя бизнес-встреча в другом городе. Ты не смог заранее собраться, проспал и с утра пихаешь теперь все вещи в чемодан. В это время твоя жена, что-то говорит тебе о ваших детях, но ты ее не слушаешь. Проходя контроль в аэропорту, ты обнаруживаешь, что забыл положить компьютер. Так как все данные на нем, то нет смысла без компьютера ехать на встречу и тебе приходится возвратиться домой.

Ты возвращаешься домой и начинаешь обвинять свою жену «Сколько раз я говорил, чтобы ты не мешала мне собирать вещи?!». Факт на лицо: ты ленив, ты сам не смог заранее собрать свои вещи, а виноватым оказался другой человек.

Ты всегда пытаешься доказать, что ты прав, ты даже не можешь допустить что ты не прав. Это первая игра, в которую мы играем во всех взаимоотношениях и даже в своей семье.

Вторая игра нашего «я»: Я прав, а ты не прав

Порой мы сами ищем кого-то, кто совершил ошибку. Ты готов бесконечно указывать на ошибки другого, пока не выведешь его из себя. Но сам ты не любишь, когда тебе указывают. Каждый раз когда тебе кто-то указывает, ты бросаешься в атаку чтобы доказать что другой человек тоже не прав.

Наше «я» всегда пытается указать на ошибку другого человека, хотя мы сами часто даже не замечаем этого.

***Например:** мама спрашивает, кто разбил вазу. А ты молчишь и ничего не говоришь. Мама откуда-то узнала, что именно ты и разбил вазу. На что ты говоришь маме: что слона раздуть, все что-то разбивают.*

Когда кто-то указывает на твою ошибку, ты начинаешь искать ошибку у другого человека, чтобы доказать что он не

прав, а ты прав.

Третья игра нашего «я»: Попытка доминировать над другими

У нашего «я» есть потребность чувствовать власть. Человек чувствует власть, когда контролирует кого-то. А контролировать кого-то ты можешь, только доминируя над другим человеком: для этого мы используем такие приемы как повышение голоса, определенные слова и жесты – это прямое доминирование.

Через взаимоотношения мы можем косвенно/тонко доминировать. Мы боимся лишиться возможности доминировать над тем, кем доминировали раньше. Поэтому пытаемся вселить чувство вины в другого человека, при этом тонко доминируем им. Используем слова и фразы, которые вызывают дискомфорт.

***Например,** твой младший брат, ведя свой бизнес, сам принял удачное решение. Ты внешне рад, но внутри чувствуешь, что теряешь доминирование над ним. И следующий раз, когда он спросит твоего совета, ты, скорее всего, скажешь, что он взрослый человек и сам все может решить – это называется тонкое доминирование. Ты вселяешь в него чувство вины, чтобы снова иметь возможность доминировать.*

***Например,** в свой день рождения ты будешь сидеть, и*

ждать вспомнит кто-то или нет. Ты хочешь убедиться, что все забыли и не поздравили. И даже тогда ты не скажешь, что они забыли. Чтобы потом у всех возникло чувство вины от их забывчивости.

Четвертая игра нашего «я»: Не позволять доминировать собой

Например, ты идешь в гости, и заранее выбрала себе наряд: розовое платье с белым бантом. А муж говорит «надень то розовое платье с белым бантом». И в результате ты одеваешь, любое другое платье. Хотя ты изначально хотела пойти в своем любимом розовом платье, которое и муж посоветовал тебе надеть. Но чтобы показать, что он не имеет право доминировать над тобой, ты меняешь свой выбор, даже если сама не желаешь этого.

Любой сигнал, что над нами доминируют, вызывает внутри сопротивление. Ты теряешь разумность, тебе становится неважно, вреден этот совет или полезен для тебя. Внутри остается только один критерий: доминируют над тобой или нет.

Пятая игра нашего «я»: У каждого есть образ себя

Например, ты можешь видеть себя внутри – как духов-

ной, хорошей и пунктуальной личностью.

Как только ты заметил, что твоему образу что-то угрожает, ты придумываешь огромное количество историй, чтобы его сохранить. Это своего рода маскировка.

В жизни ничего не может быть постоянным. Когда наше «я» начинает терять свой образ, то мы прикладываем массу усилий, чтобы создать новый образ. Выдумываем новые истории, чтобы сохранить себя, так наше «я» выживает.

Шестая игра нашего «я»: Выживание

Феномен не просит перестать наше «я» играть в эти игры. Ваша задача просто заметить и увидеть эти игры нашего «я». Проблема заключается лишь в том, что мы все время играем и отказываемся это видеть. Но это естественные игры для нашего «я», так с помощью игр оно выживает.

Четвертая активность: Я не слушает

Ты слышишь человека, но ты его не слушаешь.

Например, ты пришел взять у человека деньги – бизнес-займ. Ты слышишь этого человека и интерпретируешь, что он говорит, сравнивая его речь со своим мнением. Ты слушаешь не человека, а то, что ты сам говоришь о нем (у себя внутри). Слышишь его речь, но не слушаешь, ты слушаешь только свои комментарии о нем.

Это приводит к отсутствию соединенности, и ты не можешь услышать то, что тебе хотят донести. Потому что ты не слышишь другого человека, а только интерпретацию своего ума. Поэтому из-за отсутствия слушания у нас нет возможности находиться во взаимоотношениях с другим человеком.

В действительности ты никогда не слушаешь другого человека, наше «я» не позволяет нам этого делать. Когда наше «я» не слушает другого человека, внутри ощущается боль и разочарование. Но как только ты начинаешь слушать другого человека, ты начинаешь испытывать счастье от соединенности с ним.

В какой-то момент ты можешь увидеть, что другой человек такой же, как и ты. Тогда ты соединяешься с ним и перестаешь соперничать и начинаешь сотрудничать.

Пятая активность: Безразличие

Например, есть ты и твоя мама. До тех пор пока мама хвалит и говорит приятные слова, тебе приятно быть рядом.

В один день мама начинает хвалить твою сестру соседям больше, чем тебя. И твой опыт становится неприятным. И тебе уже не так приятно находиться рядом с ней. И тебе хочется уйти из этих отношений.

Твое «я» стало безразличным. Безразличие как вирус, может распространиться на все взаимоотношения в твоей жизни – безразличие к маме, к папе, близким людям и постепенно оно проникает во все взаимоотношения. Со временем ты обнаруживаешь, что тебе совсем не с кем общаться. Но безразличие касается не только взаимоотношений с людьми, безразличие проникает также и во все сферы вашей жизни, во все места, туда, где ты живешь, даже твои цветы не выживают от твоего безразличия.

Ты можешь приходить в любое самое красивое место, но ты не получаешь удовольствия от его посещения. Если ты не осознаешь это безразличие, то оно проникает во все сферы твоей жизни. Несмотря на то, что ты не ответственен за это. Но ты страдаешь сам от последствий активности твоего «я». Когда ты видишь последствия этого, неважно кончится проявление этой активности «я» или продолжится, но фокус в

том, что ты начинаешь пребывать в своей правде и чувствовать соединенность со своим Высшим Я, которая проявляется как ощущение беспричинной любви и счастья.

Шестая активность: Выдумывать проблемы

Например, старый друг, прошел мимо тебя на улице и не улыбнулся тебе. Если рассмотреть что физически из себя представляет улыбка, то это простое растягивание губ, при котором становятся видны зубы. Друг не улыбнулся и не показал тебе зубы. А незнакомый человек стоит на остановке, улыбается и показывает тебе зубы. Ты тут же начинаешь подозревать – почему он смотрит на тебя, что ему надо? Наполняем подозрением и печалью.

Как ты считаешь, в самом факте демонстрации зубов есть ли печаль или радость? Один человек не показал зубы тебе свои зубы, а другой показал зубы. Но печаль возникла в обоих случаях.

В реальности нет проблемы. Разве может возникнуть проблема от того что показали тебе зубы или нет. Вовне нигде нет никаких проблем.

Все проблемы создает наше «я». Из 100% проблем, 99% выдумывает наше «я» и это чаще всего не является проблемой.

Наше «я» показывает нам всё как проблему: один не улыбается проблема, другой улыбнулся – проблема.

Многие вещи, которые называем проблемами – это выдуманные проблемы. Реальные проблемы решаются очень

быстро, а нереальные проблемы не решаются вообще, так как для этого они и созданы. Это наше «я» из реальности делает проблему.

Если бы ты смог это увидеть, то сбросил бы с себя массу проблем.

Большинство вещей проблемой не является – наше «я» только так и может выжить, из всего делая проблему.

***Например,** шел «процесс» и твоя соседка рыдает, а ты нет. Твое «я» тут же начинает делать и из этого проблему. Оно начинает говорить, что с твоим опытом что-то не так, ты посмотри, как она рыдает, а ты же так не рыдаешь.*

Если у тебя заболел живот, ты не сможешь сказать, что твое «я» сделало проблему. Ты сразу обращаешься за помощью к врачу, который выписывает таблетку и проблемы решается.

Если ты увидишь это, то все выдуманные проблемы пройдут. Но наше «я» может тут же придумать новые проблемы.

Седьмая активность: Я всегда пытается изменить мир вокруг себя, но не себя

Например, ты и так опаздываешь на тренировку в тренажерный зал, а администратор медленно надевает тебе на руку браслет. Ты раздражаешься. Бросаешь реплику «Почему нельзя было посадить сто человек?».

При минимальном дискомфорте ты сразу готов менять мир вокруг себя, хотя не раз убеждался, что это невозможно. Если что-то менять, это только себя, тогда нет необходимости менять мир. Понаблюдай за собой следующий раз, например, когда будешь стоять в очереди почтового отделения.

Если пытаешься изменить себя, что происходит? Когда меняешься ты, то и мир вокруг тебя меняется. Поэтому основные перемены должны происходить внутри.

Практическое задание: понаблюдай, как внутри тебя откликается, информация про активности «я». Затем запиши в блокнот самую яркую активность «я», которая всплыла в твоём сознании.

Почему мы ищем связи с Высшим Я?

В жизни мы часто испытываем одиночество. Любой человек хочет обрести кого-то родного и близкого в своей жизни, чтобы вместе с этим человеком разделить моменты радости или грусти. Многих людей в жизни мы воспринимали, как способ избавиться от своего одиночества, но это не помогло.

Феномен поможет тебе соединиться с твоим Высшим Я, чтобы ты смог завершить свой поиск. Речь идет о нашем поиске того, кто бы ни судил, ни наказывал нас, принял бы нас такими, какими мы есть, а не только после трансформации.

Коллективное сознание (проявившееся Высшим Светом) пришло как Феномен, но оно может прийти в твое сердце разными путями. И тогда ты сможешь иметь в своей жизни кого-то, кто будет принадлежать только тебе. В 1999 году произошло откровение, приход в жизни человечества Высшего света. Тогда он проявился как Золотой шар, но видеть его могли только дети.

Так как коллективное сознание не имеет формы, оно по сути своей бесформенное является синергетическим образованием всех нас. Антарьян – обитающий внутри нас, тот что живет в каждом сердце, единственное он не пробужден, потому мы и не чувствуем связь с ним. По сути бесформен-

ный антарьян пробуждается внутри тебя как: присутствие или энергия. Иисус, Будда ощущали своего антарьяна внутри себя как присутствие (он пришел в них как бесформенное Божественное, как присутствие). Каждая клетка тела вибрирует энергией в это время.

Наша обусловленность такова, что с детства мы привыкли общаться с кем-то или чем-то что имеет: форму (как выглядит?) и имя (как называется?). Антарьян говорит «Я буду пробужден в тебе» и тут возможны варианты исходя из нашей обусловленности:

- без формы;
- в той форме, которую ты выберешь сам;
- в форме, которой я выберу для тебя.

Высший свет приходит сейчас в форме Феномена Золотого шара. Когда форма является тебе, это не личность приходит к тебе, а Высший свет проявляется для тебя в этой форме. Такую форму он выбирает только для того, чтобы тебе было комфортно. Высший свет выбирает форму, в которой он проявится для тебя с учетом твоей обусловленности, кармы и опыта прошлых жизней.

Например, ты хочешь поиграть с ребенком. В момент игры ты спускаешься до уровня ребенка, берешь игрушечный телефон и начинаешь звонить по нему воображаемому персонажу. Но притом ты сам не становишься ребенком.

Для коллективного сознания нет ничего невозможного, оно тоже проявляется для взаимодействия с тобой на твоём

уровне развития. Также как ты можешь в дружбе позволить другому человеку быть собой и в то же время себе можешь позволить быть собой. Так и коллективное сознание воспринимает тебя, таким как ты есть. Поэтому Высший свет выстраивает с тобой дружественные отношения, а его основной посыл «Каждая форма – это моя форма. И я твой лучший друг».

Например, одному мужчине в Индии понадобилась экстренная операция, которую мог провести только один доктор. Мужчину привезли в ту самую больницу, где работал этот доктор. Сам доктор успешно провел сложнейшую операцию, и мужчина быстро пошел на поправку. Как потом выяснялось, что Божественное приняло облик и переняло все умения доктора, чтобы провести эту сложнейшую операцию. Тогда как сам доктор уже более 14 дней был в другом штате в командировке.

Процесс пробуждения связи со своим Божественным:

1. техника Випассана (не двигаемся 40 минут, наблюдаем дыхание);

2. техника Шавассана (этап полного расслабления, растекаемся от кончиков пальцев ног до макушки головы);

3. возносим просьбу с молитвой об усилении связи с Божественным и устранении всех трудностей препятствующих установлению искренних отношений с твоим Богом;

В жизни накопилось много страхов. Огромное количество страхов держит нашу жизнь мертвой хваткой. Когда страхи будут подниматься, выпускай их и не сдерживай. Чем больше эмоций ты выражаешь, тем больше внутренней свободы ощущаешь.

4. наблюдай свои разочарования, с которыми ты столкнулся в течение жизни. Они накапливаются в тебе, но во время наблюдения они начнут подниматься и улетучиваться. Так постепенно они все уйдут, и твое сердце станет свободным от разочарований.

5. начни открывать любовь к себе. Не обделяй вниманием свои негативные стороны себя. Вырази любовь к своему телу. Почувствуй, как чувствует себя твое тело, когда его любят и заботятся о нем.

6. приглашение Высшего света. Пригласи Золотой шар или Высший Свет, Высшее священное Я в своё сердце (выбери ту форму Бога, которая наиболее близка тебе).

7. выражай благодарность. Относись к Богу, пришедшему в твоё сердце как к самому дорогому Гостю. У тебя дома самый важный, значимый гость, общайся с ним, говори с ним, выражай то, что чувствуешь.

Выбери самые живые отношения в твоей жизни и строй со своим Богом подобные взаимоотношения. Самая лучшая позиция для общения с Божественным – общаться с ним из позиции ребенка. Вспомните, как просят дети у своих родителей, у них даже не возникает мысли, что мама или папа не дадут ему вожаделенную конфету. Если ты будешь общаться со своим Богом, как взрослый дядя или серьезная тетя, тебе очень тяжело будет что-либо просить у него. Поэтому проси у своего Бога как в детстве так же искреннее, чтобы в твоём сердце даже не возникало тени сомнения получить желаемую конфету.

Как получить дары от древнего Священного Я?

То, что мы просим, будь это большое или маленькое событие с точки зрения нашего «я» и когда нам даруют, мы называем это чудом. Ни одна молитва не остается без ответа, иногда ответ на молитву может прийти позже, но он всегда приходит. Мы не отделены от Высшего священного Я – мы соединены с ним, потому что наш Бог всегда слышит все наши просьбы и наши молитвы.

Божественное может использовать другого человека, чтобы исполнить вашу молитву. Важно знать, как просить. Молитва – это естественное состояние человека. Любой человек хоть раз в своей жизни в самый ее критический момент возносил молитвы Богу. Как ребенка не надо ребенка учить плакать, когда он голоден, он делает это естественно. Так и человек в критические моменты самым естественным образом возносит молитву всевышнему.

Человек и Бог это два конца одного спектра. Мы на одном конце, а Высшее священное Я на другом. Поэтому наши молитвы всегда будут услышаны. Молитвы как искусство, чем больше молитесь, тем лучше получается.

Практическое задание: Вспомни, приходил ли хоть раз в твоей жизни ответ на твою молитву? Какие чувства

ты испытывал в тот момент?

Существует девять шагов получения дара от Древнего священного Я:

1 шаг: ясность

Что такое ясность?

Когда мы хотим что-то попросить и садимся к Алтарю, и начинаем свою молитву: Боже помоги, мой сын не учится, нет денег, нет дома, нет машины, печаль и депрессия одолели меня – помоги мне. Обычно мы начинаем перечислять, то чего у нас нет, это больше похоже на ворчание или жалование. Богу очень сложно в такой формулировке понять, что именно ты просишь, в чем тебе нужна помощь.

Молитва – это когда можно попросить что-то ясно и фокусируясь на этом. Фокус должен быть на том, что хотим, а не на том чего не хотим.

Например, мужчина постоянно молился Богу и говорил «Мне надо подняться в своей жизни». В результате он переехал с первого этажа на второй. И снова и снова возносил молитвы своему Богу, говорил «Мне надо подняться в своей жизни». Со второго этажа он переехал на третий. Поэтому важна ясность, что именно вы хотите. Мужчина ука-

зывал в своей молитве «поднять в жизни» и Бог исполнял его просьбы, переселяя его с первого этажа на третий.

Женщина, стояла на остановке и молилась, чтобы быстрее пришел автобус. Молилась и автобус приходил, но не в том направлении, в котором ей нужно было. Автобусы после каждой ее молитвы приходили, но на противоположную остановку.

Ясность это умение держать фокус на том, что хотите, а не на том, что не хотите. Нельзя говорить «Хочу дом!». У тебя должна быть ясность: какой дом, в каком районе, из чего сделан и все детали должны быть конкретно визуализированы. Если ты воздаешь молитву за здоровье, то необходимо конкретно и ясно визуализировать, в чем тебе нужна помощь: помочь найти хорошего врача, помочь собрать конкретную сумму денег, отодвинуть временные рамки развития болезни.

Большинство людей молятся о финансовой защищенности, чаще всего такая молитва звучит как «хочу много денег».

История: Один мужчина молился своему Богу о том, чтобы изменилось его финансовое положение. Его молитва была следующий «Господи, я хочу столько денег, чтобы я даже не смог их сосчитать». В результате мужчина устроился в банковское хранилище и ежедневно он видел столько денег, что их было невозможно сосчитать, но это были не его деньги.

Поэтому прежде чем воздавать молитву Богу об улучшении твоего финансового положения, тебе нужна ясность как ты хочешь получить деньги, через построения своего бизнеса или повышения твоей зарплаты.

Если кратко говорить о ясности, то ты должен ответить на три вопроса: чего хочешь?; как хочешь?; когда хочешь?

Временные рамки тоже относятся к аспекту ясности, тут конкретно просишь Бога, к какому моменту времени ты хочешь, чтобы пришел ответ на молитву.

2 шаг. Подлинность

Честно ответь себе на вопрос «Почему я этого хочу?». Если ты из зависти хочешь, значит так честно и скажи своему Богу, хочу из зависти точно такое же. Внимательно рассмотри, какое намерение стоит за твоей молитвенной просьбой. Чем честнее ты будешь строить молитву, тем быстрее придет ответ на нее.

3 шаг. Прощение

История: Учитель в детском саду хотела обучить детей прощению. Спросила у детей, сколько у них есть обид? Дети назвали 2-3-5 обид. И она им сказала, что надо взять картофелину и подписать ее – написав на ней обиду, имя обидевшего человека и ситуацию. И носить эту картофелину с собой везде. По истечению нескольких дней картофель стал загнивать и неприятно пахнуть. И учительница сказала, что можно больше не носить с собой этот большой и плохо пахнущий пакет. Дети обрадовались. Учитель сказала, то же самое происходит с твоим сердцем, когда ты носишь в нем обиды.

Если мы не простим, то именно мы будем страдать. Человек, который обидел тебя, живет прекрасно. Это все равно, что ты держишь горячий уголь в руке, ты жжешь свою руку, а не его, страдаешь именно ты.

Когда ты прощаешь людей, что-то происходит в головном мозге. Определенные части головного мозга наполняются иной энергией, и ты получаешь дар или милость Бога, ты ощущаешь ее как спокойствие в своем сердце.

Но чаще всего мы держимся за ту боль, которую получили десять лет назад, мы держимся за нее и плачем. Мы не готовы ее отпустить. Шри Амма Багаван говорит «отпусти это и будь свободен». Если ты не научишься прощать, в тво-

их отношениях будет происходить одно и то же, одни и те же эмоции, одна и та же злость. Наш ум часто обманывает нас, говоря, что все давно простил, на самом деле он только делает вид что простил, то и это событие будет разрастаться и разрастаться в твоей голове. Ум как заезженная пластинка вновь и вновь прокручивает в твоей голове эти события, которые обрастают все новыми и новыми эмоциями. Наше тело воспринимает то кино, которое крутит для него ум, как ситуацию, происходящую сейчас в реальности. Тело начинает мобилизовать тебя, повышает кровяное давление и сердцебиение, спазмирует сосуды и ты вновь и вновь на телесном уровне переживаешь гнев, обиду, раздражение.

4 шаг. Просить прощения

Если в твоих взаимоотношения существует много обид, и ты сам никого не прощаешь и не просишь прощения за свои действия, то на молитву может и не прийти ответ.

Шри Багавану задали вопрос: почему так много боли мы приносим друг другу? Ответ был следующим: человечество находится в невежестве в отношении того, сколько боли мы приносим друг другу. Если бы могли это видеть, то не приносили бы друг другу столько боли.

***История:** взрослая женщина уже несколько лет не может спать ночью, спит только днем. Сестры в детстве все время спали в одной комнате с родителями. Когда им исполнилось восемь лет, у них появилась отдельная комната. В один из дней к ним пришел в гости дядя и остался ночевать, его хотели положить в комнате девочек. Девочки были против того, чтобы дядя занял их комнату, но отец предоставил комнату ему. Всех сестер снова положили спать в комнате родителей. Одна из сестер ослушалась и когда все в доме уснули, перешла спать в комнату, где она всегда спала со своей сестрой и которую сейчас по разрешению отца, занял дядя. Проснувшись ночью, отец увидел, что одной из дочерей нет в комнате, он пошел в комнату девочек и увидел, что она спит там. Отец сильно разозлился, что она ослушалась, и выволок ее на порог дома. Приказал ей стоять на*

улице. Через некоторое время мама сжалась и пустила ее в дом. Девочка от потрясения потеряла сон.

Человек становится бесчувственным в своем гневе и не осознает, сколько боли причиняет другому человеку его невежество.

В Индии есть поговорка, что отличие зубной боли от боли в животе вы узнаете только в том случае, если у вас были личный опыт. Эта поговорка описывает особенность внутренней работы. Нам кажется, что если мы скажем слово «Прости меня» это сделает нас слабым. Поэтому до последнего внутри мы держим какую-то ситуацию, за которую не можем попросить прощения. Все наши жизненные силы и внимание сфокусировано на этом. Если внутри своего сердца ты не несешь ни обиды, ни ненависть, тогда ты с легкостью сможешь воздавать молитвы Богу и принимать его милость в свое сердце, там будет для нее место.

5 шаг. Взаимоотношения с Высшим священным Я

Мы люди и наш Бог человек. Высший свет может проявиться в форме человека, потому что в силу нашей обусловленности нам привычнее выстраивать взаимоотношения с себе подобными формами. Но если мы будем звать «Бог, Бог», то ничего не произойдет. Вспомните, как звал Христос, он произносил «Отец мой». Он говорил «Отец» и «мой», у тебя тоже должны быть настоящие взаимоотношения с твоим Богом.

Ты часть Бога, поэтому для тебя возможно: открыть Бога (свое Высшее Я) и выстраивать с ним взаимоотношения. Ты должен знать, что Высшее Я, настоящее и реальное, ты должен постоянно общаться с ним – тогда появится связь.

***История:** девушка ходила к монаху, он ей дал идола и мантру, которой необходимо было призывать Бога. Она призывала шесть месяцев, но ничего не происходило. Она снова пошла к монаху, он ей дал нового идола и новую мантру. Она зажгла благовония для нового идола, а старому закрыла ноздри, чтобы он не вдыхал благовония. И в это время старый идол явился ей и сказал «Что только сейчас, когда ты стала затыкать мне ноздри, ты подумала что я настоящий».*

6 шаг. Благодарность

Ты постепенно можешь открыть для себя, что все мы зависимы от других людей. Убери другого человека и тебя не останется. Мы столько получаем от других людей, которых даже не знаем. Например, даже покупая молоко в магазине, мы не замечаем, сколько людей приложили усилия, чтобы мы могли взять пакет свежего молока. Но мы никогда не поблагодарим за это. Главный признак железного века это отсутствие благодарности. Сознание людей находится на таком уровне, что они все воспринимают как должное. Чтобы обрести связь с Высшим Я, нужно видеть внутри себя насколько твое «я» неблагодарно. Созерцать то, что у тебя во многих ситуациях нет благодарности.

7 шаг. Молитва

Самый часто задаваемый вопрос: Как именно надо молиться? Здесь нет каких-то жестких рекомендаций, но есть советы, которые сделают твои молитвы более эффективными.

1. Твой фокус внимания должен быть сосредоточен на решении, а не на проблеме. Ясно представляй то, что ты хочешь, какое решение ты хочешь, чтобы воплотилось. Ясность, это когда ты фокусируешься на том, что именно ты хочешь, а не на проблеме.

2. Честность и подлинность. Не врать себе, честно ответить, почему я этого хочу?

3. Необходимо визуализировать или видеть все это с правой стороны в триДЭ- объемном изображении, в цвете. Особенности работы нашего мозга таковы, что это наиболее эффективный способ визуализации. Когда ты увидишь внутри себя, что ты получил все, о чем просил. У тебя возникнет сильная эмоция, именно из этой эмоции и выражай благодарность своему Богу.

Визуализировать необходимо как цветное кино. Если ты молишься о машине то, нужно увидеть что ты ведешь машину. Если ты молишься о получении денег, то ты должен увидеть деньги на своем счете, или ощутить наличные в своих руках.

4. Из этого состояния (из этих эмоций) вырази благодарность Божественному. В своем сознании представляй все как совершившийся факт.

8 шаг. Непривязанность

После того как помолился не должно быть привязанности, ты уже помолился за эту просьбу, это уже твое и ты более не привязан к этому. Вспомни, когда ты уже купил что-то, ты более не привязываешься к этому, потому что это уже твое.

***Пример:** Если ты посадил семя, то ему надо дать время вырасти. В огороде ты посадил семя моркови, его же не надо ежедневно раскапывать и проверять, как оно растет. Если ты будешь постоянно его раскапывать и доставать, оно не вырастет.*

Так и в молитве, воздал молитву и позволь вещам просто быть, происходить и ты получишь желаемое.

9 шаг. Обязательства

Например, Ты хочешь взять кредит в Банке. Для этого необходимо пройти процедуру получения кредита, заполнить разные документы, послать заявку и дожидаться ее одобрения. Менеджер подпишет твою заявку, если ты дашь обязательство постоянно выплачивать.

Также и твое Высшее священное Я хочет, чтобы ты помогал другим людям. Ты можешь помогать другим людям, таким образом, каким это возможно для тебя. Задумайся, чем именно ты можешь быть полезен миру, что ты в силах сделать для мира и людей.

Закон вселенной «Делится тем, что есть». Если ты что-то получаешь, ты должен что-то отдавать. Чтобы что-то получить, ты должен что-то вложить.

Заключение

Чтобы усилить связь со своим Высшим Я, можно ежедневно выполнять садану:

1. Выполнять практику пранапассану в течение семи минут каждый день (можно утром после пробуждения или перед сном).

Техника выполнения пранапассаны:

- спина прямая, руки ладонями вверх на середине бедра, указательный палец у основания большого пальца;
- Вдох на 1-2-3-4;
- Выдох на 1-2-3-4-5-6-7-8 (выдох должен быть в два раза длиннее вдоха);

Эта техника тонизирует головной мозг, усиливает видение тобой твоей внутренней правды и усиливает Связь с Божественным.

2. Пассивная садана, которую можно выполнять в повседневной жизни в любой ситуации, стараться видеть внутри себя активности нашего «я». Как наше «я»: лжет, играет в игры, не слушает, безразлично, меняет мир, делает из всего проблему. Просто наблюдай активности своего «я» в повсе-

дневной жизни; наблюдай за этим с таким же спокойствием, как ты наблюдаешь за игрой ребенка.

3. Одну минуту в день молиться за благополучие и разрешение какой-то ситуации, которая тебе сейчас кажется наиболее острой.

4. Делись чудесами, которые происходят в твоей жизни.

Все постепенно обретают связь со своим Божественным и становятся свидетелями чудес в жизни. Чудо это не обязательно что-то необычное. Все что казалось невозможным для ума – это чудо. Все что казалось невозможным в определенном контексте – бутылка воды в пустыне это чудо. Тогда как та же самая бутылка воды в городском парке – это уже не чудо. Чудо надо рассказывать в контексте, где оно казалось невозможным, но оно произошло. Божественное (Высшее Я, Высший свет) совершает чудо ради тебя, а не чтобы доказать что Божественное существует.

Для того чтобы чудеса происходили, надо делиться чудом с одиннадцатью людьми, тогда следующее чудо на подходе. Когда ты делишься чудесами и слушаешь их, чудеса умножаются, а твоя связь с Высшим Я становится крепче.

Макет обложки взят с сайта [canva.com](https://www.canva.com).

В оформлении обложки и коллажа использованы фотографии с сайта [pixabay.com](https://www.pixabay.com) с лицензией ССО.