
ПУТЬ
72 КЛЮЧА К ОСОЗНАННОСТИ
АННА ЧЕРНОЛИХОВА

АННА
ЧЕРНОЛИХОВА



ПУТЬ

72 КЛЮЧА К ОСОЗНАННОСТИ

Москва
Самиздат
2024

Все права защищены.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, распространена, передана, скопирована, записана или использована в любой форме и любыми средствами, включая электронные, механические, фотокопирование, запись или иные методы, без предварительного письменного разрешения автора. Исключение составляют краткие цитаты в критических статьях или обзорах, при условии указания автора и названия книги.

Нарушение авторских прав преследуется по закону.

© Анна Чернолихова, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия 8

От автора: 9

Введение 11

Как работать с книгой 12

ЧАСТЬ 1: ОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ЭТАПЫ ВНУТРЕННЕГО ПРОБУЖДЕНИЯ 14

Этапы осознания в современном мире 14

ЧАСТЬ 2: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО 72 ЭТАПАМ РАЗВИТИЯ 15

Описание этапов: глубина и современные примеры 15

ЧАСТЬ 3: ИНТЕГРАЦИЯ ОСОЗНАНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ 16

Как внутренние изменения помогают в современном мире 16

ЧАСТЬ 4: ИСТОРИЧЕСКАЯ И КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА 18

Происхождение игры лила 18

Эволюция и развитие методики 19

Значение символики и состояний 20

ЧАСТЬ 5: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО 72 СОСТОЯНИЯМ 21

Чакры и позвоночный столб концепции осознания 21

УРОВЕНЬ 1: КОРНЕВАЯ ЧАКРА (МУЛАДХАРА) 22

1. Состояние JANMA - РОЖДЕНИЕ 23

2. Состояние MAYA - ИЛЛЮЗИЯ. ОБНУЛЕНИЕ 25

3. Состояние KRODHA - ГНЕВ 27

4. Состояние LOBHA - ХОТЕНИЕ. ЖАДНОСТЬ 29

5. Состояние BHU LOKA - РОД. ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН 32

6. Состояние MOHA - ЗАБЛУЖДЕНИЕ 36

7. Состояние MADA - ТЩЕСЛАВИЕ И САМООБМАН 39

8. Состояние MATSARA - НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ И АЛЧНОСТЬ 42

9. Состояние KAMA LOKA - ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА 45

УРОВЕНЬ 2: САКРАЛЬНАЯ ЧАКРА (СВАДХИСТАНА) 48
10. Состояние ТАРА - ОЧИЩЕНИЕ 49
11. Состояние GANDHARVA - РАЗВЛЕЧЕНИЯ 52
12. Состояние IRASYA – ЗАВИСТЬ....55
13. Состояние ANTARIKSHA - НИЧТОЖНОСТЬ....57
14. Состояние BHUVAR LOKA - СВЯЗИ И ОТНОШЕНИЯ....60
15. Состояние NAGA LOKA - ФАНТАЗИИ....63
16. Состояние DVESHA - НЕПРИЯТИЕ И РЕВНОСТЬ....66
17. Состояние DAYA - СОПЕРЕЖИВАНИЕ, СОСТРАДАНИЕ И ЭМПАТИЯ 69
18. Состояние HARSHA LOKA - РАДОСТЬ 72
УРОВЕНЬ 3: СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ (МАНИПУРА)....74
19. Состояние KARMA LOKA - ДЕЙСТВИЯ. КАРМА 75
20. Состояние DANA - ОТДАВАНИЕ. БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ. СЛУЖЕНИЕ...78
21. Состояние SAMAN PAAP - ИСПРАВЛЕНИЕ. ИСКУПЛЕНИЕ. ПЕРЕДЕЛЫВАНИЕ....81
22. Состояние DHARMA - ЖИЗНЬ В СОГЛАСИИ С ПРИРОДОЙ 84
23. Состояние SWARGA LOKA - УВЕРЕННОСТЬ. НЕБЕСНЫЙ ПЛАН. СИЛА ВОЛИ 87
24. Состояние KU SANG LOKA - ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ 90
25. Состояние SU SANG LOKA - ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ 93
26. Состояние DUKHA - ПЕЧАЛЬ....96
27. Состояние PARAM ARTHA - САМООТВЕРЖЕННОЕ СЛУЖЕНИЕ. ВЫСШАЯ ЦЕЛЬ 99
УРОВЕНЬ 4: СЕРДЕЧНАЯ ЧАКРА (АНАХАТА) 102
28. Состояние SU-DHARMA - ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ И СОГЛАСИИ СО СВОЕЙ ПРИРОДОЙ И ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕМ.... 103
29. Состояние A-DHARMA - НАРУШЕНИЕ ЕСТЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА..... 106
30. Состояние UTTAMA GATI - ХОРОШИЕ ТЕНДЕНЦИИ.... 109

31. Состояние YAKSHA LOKA - УЧИТЕЛИ 112
32. Состояние MAHAR LOKA - ПЛАН РАВНОВЕСИЯ 115
33. Состояние GANDHA LOKA - АРОМАТЫ. ПРЕДЧУВСТВИЕ. ИНТУИЦИЯ 118
34. Состояние RASA LOKA - ВКУС. ПОСЛЕВКУСИЕ 120
35. Состояние NARAKA LOKA - ЧИСТИЛИЩЕ 122
36. Состояние SWATCCHA - ЯСНОСТЬ СОЗНАНИЯ 124
УРОВЕНЬ 5: ГОРЛОВАЯ ЧАКРА (ВИШУДДХА) 127
37. Состояние JNYANA - МУДРОСТЬ 128
38. Состояние PRANA LOKA - ЭНЕРГИЯ 131
39. Состояние APANA LOKA - ОТПУСКАНИЕ 134
40. Состояние VYANA LOKA - ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ 136
41. Состояние JANA LOKA - РЕАЛИЗАЦИЯ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПЛАН 139
42. Состояние AGNI LOKA - ОГОНЬ. ТРАНСФОРМАЦИИ. ПЕРЕРОЖДЕНИЕ .. 142
43. Состояние MANUSHYA JANMA - РОЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОГО ЧЕЛОВЕКА. ПРОБУЖДЕНИЕ 144
44. Состояние A-VIDYA - НЕВЕЖЕСТВО. НЕВЕДЕНИЕ 146
45. Состояние SU-VIDYA - ПРАВИЛЬНОЕ ЗНАНИЕ 150
УРОВЕНЬ 6: ТРЕТИЙ ГЛАЗ (АДЖНА) 154
46. Состояние VIVEKA - РАЗЛИЧЕНИЕ 155
47. Состояние SARASVATI - НЕЙТРАЛЬНОСТЬ 159
48. Состояние YAMUNA - СОЛНЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ 163
49. Состояние GANGA - ЛУННАЯ ЭНЕРГИЯ 166
50. Состояние TAPA LOKA - ПРЕОДОЛЕНИЕ 170
51. Состояние PRITHVI - РЕСУРСЫ 174
52. Состояние HIMSA LOKA - БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ РАЗРУШЕНИЕ 177
53. Состояние JALA LOKA - ПЛАН ВОДЫ И ЖИДКОСТЕЙ 180
54. Состояние BHAKTI LOKA - ПЛАН ПРЕДАННОСТИ 183

УРОВЕНЬ 7: КОРОННАЯ ЧАКРА (САХАСРАРА) 187
55. Состояние AHAMKARA - ЭГОИЗМ 188
56. Состояние OMKARA - ПЛАН ИЗНАЧАЛЬНЫХ ВИБРАЦИЙ 191
57. Состояние VAYU LOKA - ПЛАН ВОЗДУХА 194
58. Состояние TEJA LOKA - СИЯНИЕ И РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ 198
59. Состояние SATYA LOKA - ПЛАН ИСТИНЫ 201
60. Состояние SU-BUDHI - УРОВЕНЬ ПОЗИТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА 205
61. Состояние DUR-BUDHI - НЕГАТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ 208
62. Состояние SUKHA - УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ 212
63. Состояние TAMAS - ОСТАНОВКА И ИНЕРЦИЯ 215
УРОВЕНЬ 8: ИНТЕГРАЦИЯ И ОСОЗНАНИЕ 218
64. Состояние PRAKRITI-LOKA - СВЯЗЬ С ЗЕМЛЁЙ 219
65. Состояние URANTA-LOKA - НАШЕ ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО 222
66. Состояние ANANDA-LOKA - БЛАЖЕНСТВО И БЛАГОДАРНОСТЬ 226
67. Состояние RUDRA-LOKA - УРОВЕНЬ ТРАНСФОРМАЦИИ И РАЗРУШЕНИЯ 229
68. Состояние VAIKUNTHA-LOKA - КОСМИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ 233
69. Состояние BRAHMA-LOKA - СОЗИДАНИЕ И ПЛАН АБСОЛЮТА 236
70 - 72. Состояние ГУНЫ - ПУТЬ К УРАВНОВЕШЕННОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ 239
70. Состояние SATTVA GUNA - ЧИСТОТА И ГАРМОНИЯ 239
71. Состояние RAJA GUNA - ЭНЕРГИЯ ДВИЖЕНИЯ 240
72. Состояние TAMA GUNA - ИНЕРТНОСТЬ И НЕВЕДЕНИЕ 241
Гуны как ключ к осознанию и триединству 242
ЧАСТЬ 6: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ 244
Применение состояний в длительных практиках 244
ЧАСТЬ 7: ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ 248
Заключение 248

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ 250
Приложения и инструменты: 250
Онлайн-платформы и сообщества: 250
Ретриты и семинары: 251
Книги и литература: 252
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ 257
Дневник отслеживания состояний и благодарности 258
Форма для постановки целей и планирования 262
Приложение 265
Краткое описание клеток и вопросы для саморефлексии 265
Благодарности: 290
Об авторе: 291
Конец 293

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Это моя первая книга, и я посвящаю её своим родителям и своему брату:

Крюковой Наталье Владимировне, Крюкову Владимиру Георгиевичу и Крюкову Павлу Владимировичу.

Только благодаря вам я смогла вырасти тем человеком, которым я являюсь сегодня. Вы поддерживали меня на каждом шаге этого пути, и я безмерно благодарна за всё, что вы дали мне. Люблю вас и ценю вашу любовь и мудрость, которые освещают мой путь.

ОТ АВТОРА:

Приветствую тебя, дорогой читатель.

Каждая наша жизнь - это невероятное путешествие, и каждый человек в этом мире проходит свой уникальный путь. Мы сталкиваемся с множеством вызовов и перемен, которые требуют от нас внутренней трансформации и осознания. Эта книга - моя личная навигационная система, инструмент, который поможет тебе увидеть твою жизнь в новом свете и осознать ее бесконечный потенциал.

Основываясь на древних ведических знаниях и поддержанной научными исследованиями осознанности, я создала эту книгу как карту для внутреннего путешествия. Здесь ты найдёшь не просто теорию, но и практическое руководство - пошаговый маршрут, через который можно перепроживать и осознавать ключевые состояния своего сознания. Эта книга объединяет в себе знания тысячелетий и современные научные достижения, предлагая тебе нечто большее, чем просто чтение. Это - квест, где каждый шаг ведёт к более глубокому пониманию себя, мира и своего места в нём.

Я написала эту книгу для тех, кто готов нести ответственность за свою жизнь и ищет способы жить в гармонии с собой и окружающим миром. Через древние учения, такие как буддийские традиции, и современные инструменты самопознания, в том числе игру Лила, ты сможешь не только понять себя, но и начать трансформацию на всех уровнях - от тела до сознания.

Мой собственный путь был непростым. Пройдя через глубокие внутренние изменения, я смогла изменить своё окружение, свои взаимоотношения с близкими, свою работу и своё здоровье. Эти перемены стали возможны благодаря осознанности, осмысленному подходу к жизни и внутренней работе над собой. Именно этот опыт я хочу передать тебе в этой книге.

Моя задача - не дать тебе готовый ответ, а показать, как ты можешь сам создать свою реальность, открыть себя настоящего и найти путь к счастью и гармонии. Ты держишь в руках инструмент, который не просто расскажет о жизни, а поможет тебе прожить её осознанно.

Эта книга - часть трилогии. Первая книга посвящена структуре и таблице эволюции человеческого сознания. Вторая - арсеналу инструментов для работы над собой, а третья, которую ты сейчас читаешь, - это детальная навигационная система для трансформации сознания. Это не просто книги - это целая система, которая поможет тебе пройти от первых шагов к глубоким осознаниям и изменениям.

Эта книга может показаться не для всех, но она полезна каждому. Она не просто про тебя - она для тебя. Это инструмент, который поможет раскрыть тебя самого, твои способности и потенциал.

Приглашаю тебя в это удивительное путешествие осознания.

С любовью,

Анна Чернолихова

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга - ваш навигационный инструмент, созданный для глубокого исследования внутренних состояний и трансформации восприятия себя и окружающего мира. Она представляет собой карту, которая ведет через 72 состояния, каждое из которых отражает важные аспекты вашего внутреннего роста. Каждое состояние сопровождается практическими заданиями и рекомендациями, которые помогут вам рефлексировать, осознавать и интегрировать полученные знания в повседневную жизнь.

Эта книга также является настольным инструментом для мастеров и проводников игры Лила. Состояния в ней описаны не только через призму древних ведических знаний, но и адаптированы к реалиям повседневной жизни современного человека. Это делает её ценной для тех, кто хочет не просто изучать концепции, а проживать их в реальной жизни, применяя эти знания для работы над собой и другими.

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

ИДИТЕ ПОЭТАПНО:

Начинайте с первого состояния и двигайтесь последовательно, или выбирайте те состояния, которые наиболее актуальны для вас в данный момент.

ПРАКТИКИ И ЗАДАНИЯ:

Выполняйте задания, предлагаемые для каждого состояния. Они могут показаться простыми, но за ними стоит глубокий смысл. Попробуйте подходить к ним без оценочно и с доверием, понимая, что за простотой скрыта квинтэссенция знаний, адаптированных для современного мира.

РЕФЛЕКСИЯ:

Ведите дневник, отслеживая изменения в восприятии себя, своих эмоций и реакций. Это поможет закрепить полученные результаты и увидеть, как трансформируются ваши состояния и восприятие мира.

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ:

Обратите внимание, как одно состояние вытекает из другого, и как ваше внутреннее восприятие начинает изменяться. Со временем вы заметите, что начинаете смотреть на многие вещи шире и реагировать на них иначе.

Все практики и инструменты в этой книге - это квинтэссенция многовековых знаний, включающих психологию, квантовую физику и современные методы самопознания. Несмотря на их простоту, они направлены на глубинные трансформации, помогая вам осознанно двигаться по пути саморазвития и гармонизации своей жизни.

Эта книга предлагает вам не просто знания, а системный подход, который позволит вам более осознанно и эффективно развивать себя, трансформируя восприятие как внутренних состояний, так и окружающего мира.

ЧАСТЬ 1: ОСОЗНАНИЕ ЧЕРЕЗ ЭТАПЫ ВНУТРЕННЕГО ПРОБУЖДЕНИЯ

ЭТАПЫ ОСОЗНАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Каждый человек в течение своей жизни проходит через различные стадии пробуждения осознанности, которые представляют собой процесс глубоких внутренних изменений. Эти 72 ключевых фазы отражают наши эмоциональные, ментальные и духовные трансформации. Они помогают понять не только свои реакции на внешние обстоятельства, но и раскрыть свою истинную природу.

В современном мире, полном стресса, неопределённости и быстрых изменений, понимание этих фаз становится особенно важным. Наша способность управлять внутренними процессами и адаптироваться к изменениям помогает сохранить баланс и выстраивать более осознанную жизнь. Эти фазы — ключ к глубокому пониманию своих мыслей, чувств и реакций, что способствует личностному росту и гармонии.

Кроме того, осознание и проработка этих этапов помогают управлять своими эмоциональными реакциями в условиях постоянного потока информации и высоких темпов жизни. Важно научиться понимать, как ваше внутреннее состояние отражается на восприятии мира и как сознательные изменения могут привести к более гармоничному взаимодействию с окружающей действительностью.

ЧАСТЬ 2: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО 72 ЭТАПАМ РАЗВИТИЯ

ОПИСАНИЕ ЭТАПОВ: ГЛУБИНА И СОВРЕМЕННЫЕ ПРИМЕРЫ

Эти 72 этапа можно воспринимать как универсальные метафоры для описания жизненных ситуаций и личностного роста. Каждая фаза не только отражает символические аспекты внутреннего мира, но и тесно связана с практическими ситуациями, с которыми мы сталкиваемся. Например, внутренний конфликт может быть вызван трудностями на работе или кризисом в личной жизни. Эти этапы учат видеть проблемы не как препятствия, а как возможность для роста и осознания.

Каждый этап сопровождается практическими заданиями, которые помогут глубже понять происходящие процессы. Практики включают медитации, рефлексию и задания для самоанализа, помогающие осознать, в каком внутреннем процессе вы находитесь. Проработав каждую фазу, вы не только глубже поймёте её смысл, но и научитесь находить решение для жизненных ситуаций, опираясь на внутреннее осознание.

Важно помнить, что это путешествие — не просто теоретическое. Практическая часть каждой главы помогает интегрировать эти знания в вашу жизнь. Чем больше вы работаете с этими этапами, тем яснее становятся взаимосвязи между внутренним миром и внешними обстоятельствами.

ЧАСТЬ 3: ИНТЕГРАЦИЯ ОСОЗНАНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

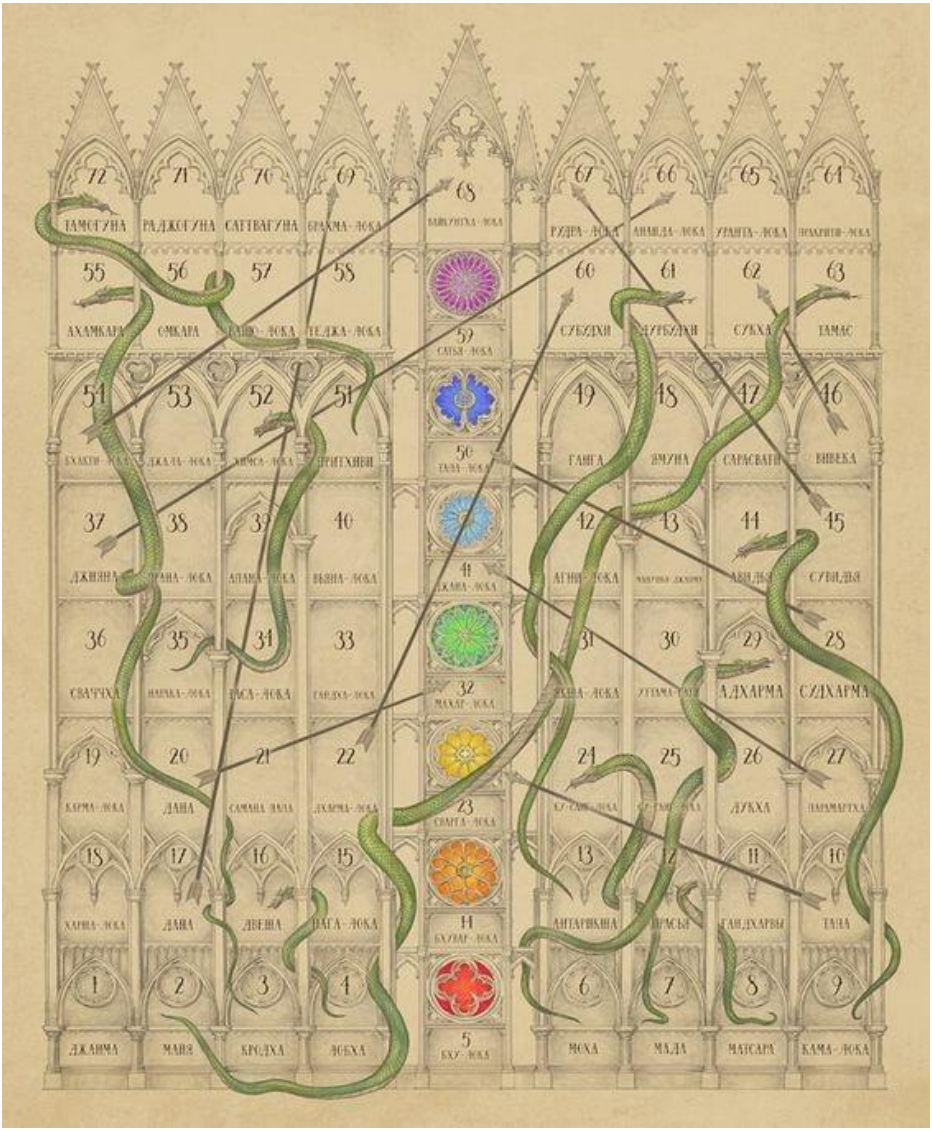
КАК ВНУТРЕННИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОМОГАЮТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Осознание и интеграция 72 этапов вашего внутреннего мира помогают наладить гармонию во всех сферах жизни: будь то работа, личные отношения или физическое здоровье. Каждый этап трансформации способствует пониманию себя и своих реакций, что, в свою очередь, помогает улучшать качество жизни.

Интеграция этих знаний в повседневность происходит через осознанную практику. Например, осознание своих эмоциональных реакций в кризисных ситуациях позволяет быстрее находить способы управления стрессом. Это может включать практики внимательности, дыхательные техники, регулярные медитации или ведение дневника для рефлексии. Важно, чтобы эти техники стали частью вашего ежедневного ритуала, помогая вам поддерживать баланс.

Современные технологии также играют важную роль в этом процессе. Приложения для медитации, осознанности и рефлексии позволяют не только углубить практику, но и систематизировать работу над собой. Они помогают отслеживать прогресс, фиксировать изменения и видеть результаты в повседневной жизни. Например, использование медитативных приложений может поддерживать вас на пути самопознания, помогая легче справляться с ежедневными стрессами и укреплять эмоциональное здоровье.

Интеграция осознаний в работу, личные отношения и здоровье создаёт устойчивую платформу для достижения внутренней гармонии. Работая с каждой фазой осознания, вы получаете возможность не только лучше понимать себя, но и глубже выстраивать связи с окружающими, укреплять личные границы и принимать решения, основанные на осознанном восприятии жизни.


72 ТАМОГУНА
71 РАДЖОГУНА
70 САТТВАГУНА
69 БРАХМА-ЛОКА
68 ВАЙКУНТХА-ЛОКА
67 РУДРА-ЛОКА
66 АНАНДА-ЛОКА
65 УРАНТА-ЛОКА
64 ПРАКРИТИ-ЛОКА
55 АХАМКАРА
56 ОМКАРА
57 ВАЙО-ЛОКА
58 ТЕДЖА-ЛОКА
59 САТЬЯ-ЛОКА
60 СУБУДХИ
61 ДУРБУДХИ
62 СУКХА
63 ТАМАС
54 БХАКТИ-ЛОКА
53 ДЖАЛА-ЛОКА
52 ХИМСА-ЛОКА
51 ПРИТХИВИ
50 ТАЛА-ЛОКА
49 ГАНГА
48 ЯМУНА
47 САРАСВАТИ
46 ВИВЕКА
37 ДЖНЯНА
38 ПРАНА-ЛОКА
39 АПАНА-ЛОКА
40 ВЬЯНА-ЛОКА
41 ДЖАНА-ЛОКА
42 АГНИ-ЛОКА
43 МАНРИКА ДЖАНА
44 АВИДЬЯ
45 СУВИДЬЯ
36 СВАЧЧХА
35 НАРАКА-ЛОКА
34 ТАСА-ЛОКА
33 ГАНДХА-ЛОКА
32 МАХАР-ЛОКА
31 ЯКША-ЛОКА
30 УТТАМА-ТАТА
29 АДХАРМА
28 СУДХАРМА
19 КАРМА-ЛОКА
20 ДАНА
21 САМАНА ПАЛА
22 ДХАРМА-ЛОКА
23 СВАРГА-ЛОКА
24 КУ-САНА-ЛОКА
25 СУ-ГАНДХА-ЛОКА
26 ДУКХА
27 ПАРАМАРТХА
18 ХАРША-ЛОКА
17 ДАНА
16 ДВЕША
15 НАГА-ЛОКА
14 БХУВАР-ЛОКА
13 АНТАРИКША
12 ИРАСЬЯ
11 ГАНДХАРВЫ
10 ТАЛА
1 ДЖАНМА
2 МАНЯ
3 КРОДХА
4 ЛОБХА
5 БХУ-ЛОКА
6 МОХА
7 МАДА
8 МАТСАРА
9 КАМА-ЛОКА

ЧАСТЬ 4: ИСТОРИЧЕСКАЯ И КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ИГРЫ ЛИЛА

Исторически, Лила представляет собой философский и медитативный инструмент, который использовался в различных школах и традициях для понимания циклов жизни, кармических закономерностей и духовного роста. В основе Лилы лежит концепция сансары - бесконечного цикла рождения и смерти, который можно трансформировать через осознание и внутреннюю работу.

Игра имеет форму доски или поля с клетками, каждая из которых представляет собой определенное состояние сознания или этап духовного развития. Каждое состояние связано с определёнными жизненными уроками и практиками, направленными на преодоление препятствий и достижение гармонии.

Игра уходит корнями в древние ведические традиции Индии. Веды - это священные тексты древнеиндийской духовности, которые служат основой для многих философских и духовных практик. Эти тексты включают в себя гимны, мантры, ритуалы и философские трактаты, которые на протяжении тысячелетий передавались из поколения в поколение.

Санскрит, язык, на котором написаны веды, обладает глубиной и многоуровневостью, которые трудно перевести на современные языки. Этот язык считается священным и обладает высокой степенью точности и символизма. Каждое слово и каждое выражение в санскрите несёт в себе глубокий смысл и может быть интерпретировано на множество уровней. Это делает санскрит особенно подходящим для передачи духовных и философских знаний, так как он позволяет передавать сложные концепции и тонкие состояния сознания.

Хариш Джохари, один из современных мастеров, который популяризировал Лилу на Западе, сыграл ключевую роль в этом процессе. Джохари был выдающимся индийским учителем, который сочетал традиционные ведические учения с современными практиками. В своей книге «Лила: Игра Жизни» Джохари подробно описывает символику клеток, их значение и применение.

Однако его подход к изложению материала часто оказывается сложным для современного читателя. Он использует множество терминов и концепций, которые могут быть трудны для восприятия без предварительного глубокого изучения ведической философии.

Тем не менее, труд Джохари остается важным вкладом в популяризацию Лилы. Его работы способствовали более широкому признанию этого древнего инструмента и позволили многим людям открыть для себя его глубинный потенциал. В то же время, для более доступного понимания и практического применения Лилы, необходимо упрощение и адаптация материала для современного читателя, что и является одной из задач этой книги.

ЭВОЛЮЦИЯ И РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ

В течение веков Лила эволюционировала и адаптировалась под влияние различных культур и философий. Сначала она была связана с индуистскими и буддийскими учениями, но со временем распространилась на другие традиции и стала доступной для более широкой аудитории.

В Средневековой Индии и Тибете Лила использовалась как часть духовной практики, направленной на достижение высшего уровня осознания и освобождения от материальных привязанностей. В этих культурах она также служила инструментом для передачи духовных знаний и наставлений.

С переходом в современную эпоху Лила адаптировалась к новым условиям, сохранив свои основные принципы, но получив новые формы и интерпретации. Сегодня она используется не только в традиционном контексте, но и в психологических и коучинговых практиках для поддержки личностного роста и трансформации.

ЗНАЧЕНИЕ СИМВОЛИКИ И СОСТОЯНИЙ

Каждая клетка Лилы несёт в себе символическое значение, которое отражает определенные аспекты человеческого опыта и сознания. Эти состояния охватывают широкий спектр эмоций, поведенческих паттернов и жизненных уроков, которые могут быть полезны в процессе личной трансформации.

Символика клеток варьируется от простых и прямых значений до глубоких и многослойных интерпретаций. Каждая клетка представляет собой ключ к пониманию внутреннего состояния, а также практический инструмент для работы над собой. Например, некоторые состояния могут быть связаны с преодолением страхов или прощением, тогда как другие могут фокусироваться на развитии творчества или установлении гармонии в отношениях.

Значение символики помогает в осознании текущих жизненных этапов и предлагает направления для работы над собой. Это осознание становится особенно важным, когда мы сталкиваемся с трудностями или ищем новые пути для личного роста.

Историческая и концептуальная основа Лилы открывает перед нами богатый и многослойный контекст, в котором разворачивается процесс самопознания и трансформации. Понимание её корней и развития позволяет глубже осознать значение каждого состояния и использовать Лилу как эффективный инструмент для работы над собой.

ЧАСТЬ 5: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО 72 СОСТОЯНИЯМ

ЧАКРЫ И ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ КОНЦЕПЦИИ ОСОЗНАНИЯ

Чакры - это ключевые энергетические центры, которые формируют позвоночный столб концепции осознания и трансформации, описанной в этой книге. Каждая из семи чакр представляет собой уникальный аспект человеческого существования, влияя на наше физическое, эмоциональное и духовное состояние. Работая с пониманием концепции о чакрах, мы можем глубже понять, как они взаимосвязаны с состояниями, которые мы будем исследовать. Эта связь помогает нам осознать, как внутренние изменения могут привести к гармонии и росту на всех уровнях.

УРОВЕНЬ 1: КОРНЕВАЯ ЧАКРА (МУЛАДХАРА)

Этот уровень связан с основами и фундаментом жизни, управляемыми корневой чакрой. Корневая чакра отвечает за ощущение безопасности, принадлежности и основные жизненные потребности. Здесь прорабатываются темы, связанные с материальной стабильностью, выживанием, семейными установками и связью с окружающим миром. Работая с этим уровнем, вы укрепляете свой фундамент, создавая устойчивую базу для дальнейшего роста и развития.

Важно понимать, что каждая чакра, включая корневую, играет ключевую роль в нашей жизни. Корневая чакра, расположенная в основании позвоночника, отвечает за наши инстинкты, потребности и связь с Землёй. Осознание её значимости позволяет лучше понимать, как она влияет на наше состояние и восприятие мира.

1. СОСТОЯНИЕ JANMA - РОЖДЕНИЕ

JANMA в санскритской традиции - это не только физическое рождение, когда мы появляемся на свет, но и начало пути, который мы сами выбрали. Это символ глубокого осознания того, что все обстоятельства нашей жизни - не случайны. Мы выбираем свою семью, родителей, тело и место рождения как отправные точки для нашего роста и развития.

Когда мы приходим в этот мир, мы принимаем на себя ответственность за то, кем мы становимся. Рождение - это не просто биологический процесс. Это также момент, когда душа решает воплотиться в определенных условиях, чтобы пройти свой уникальный путь. Это ключевая точка, где мы можем выйти из состояния зависимости и инфантильности, перейдя в осознанную взрослую позицию.

С психологической точки зрения, JANMA символизирует момент, когда человек перестаёт перекладывать ответственность на других и начинает осознавать, что каждый аспект его жизни был выбран им самим на уровне души. Это означает принятие своих обстоятельств как возможностей для роста и трансформации. Осознание этого помогает нам перестать обвинять внешние обстоятельства или других людей в своих проблемах и начать менять свою жизнь изнутри.

Выход из детской позиции подразумевает освобождение от убеждений, что кто-то другой решает за нас или несёт ответственность за наше счастье. Рождение - это символ того, что именно мы, осознанные и сильные, пришли в этот мир для того, чтобы формировать свою жизнь и преодолевать препятствия, которые нам встретятся на пути.

ЗАДАНИЕ НА РЕФЛЕКСИЮ

Воспоминание: Начните с того, чтобы мысленно вернуться к своим ранним воспоминаниям — к детству, семье, месту рождения. Как вы воспринимали свою жизнь тогда? Какие ощущения или впечатления приходят на ум, когда вы думаете об этом времени?

Принятие ответственности: Теперь задумайтесь, какие аспекты вашей жизни вы до сих пор считаете чем-то, что произошло с вами, а не благодаря вам. Например, сложные ситуации или условия, которые кажутся вам внешними обстоятельствами, неподвластными вашему контролю.

Трансформация восприятия: Перепишите мысленно или на бумаге эти ситуации, осознав, что каждый из них — это возможность для роста, которая была выбрана вами на глубоком уровне. Включите принятие своих выборов и ответственности за них. Как вы можете изменить свой взгляд на эти ситуации?

Наблюдение: В течение следующей недели осознанно замечайте моменты, когда вы склонны перекладывать ответственность на других или внешние обстоятельства. Записывайте эти случаи в дневник, чтобы потом проанализировать и переписать их, принимая на себя ответственность за своё восприятие и реакцию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

JANMA - это не просто начало жизни, а момент глубокого осознания, что каждый из нас сам формирует свой путь. Принятие ответственности - это ключ к пробуждению силы и способности активно создавать свою реальность.

2. СОСТОЯНИЕ MAYA - ИЛЛЮЗИЯ. ОБНУЛЕНИЕ

MAYA в ведической традиции означает иллюзию или обман, который затмевает наше восприятие реальности. Это концепция, отражающая способ, которым наши умы создают искаженное восприятие мира, ведя нас к заблуждению и недопониманию. Maya - это не просто иллюзия, а всеобъемлющая сеть условностей и неверных представлений, которые маскируют истину.

MAYA - это не просто иллюзия, это концепция, показывающая, как наше сознание создает ложные образы и убеждения, которые скрывают истинную реальность. В состоянии JANMA мы взяли на себя ответственность за свою жизнь и путь, а MAYA помогает освободиться от ограничивающих иллюзий, которые могли сформироваться за время этого пути. Это как очищение сознания - обнуление, позволяющее нам смотреть на мир свежим взглядом и начать с чистого листа.

Обнуление не означает, что нужно разрушить всё, что вы построили в жизни. Это касается только внутренней трансформации - освобождения от старых стереотипов и привычек, которые могут мешать вам двигаться вперёд. Процесс обнуления - это очищение сознания и его открытие для нового опыта и осознания. Это как перезагрузка, которая помогает сбросить старые шаблоны и увидеть мир без искажений.

ЗАДАНИЕ НА ОСОЗНАНИЕ

Самонаблюдение: Осознайте, какие старые убеждения и представления о себе и мире мешают вашему развитию. Это могут быть страхи, ограничения, навязанные обществом или окружающими, а также ваши собственные представления о том, каким вы должны быть.

Обнуление: Запишите эти иллюзии на бумаге, придавая им форму. Задумайтесь, как они формируют ваше восприятие и поведение. Примите решение

освободить себя от этих ограничений, позволяя себе увидеть мир таким, какой он есть.

Практика освобождения: Создайте ритуал обнуления. Это может быть медитация, в ходе которой вы визуализируете, как освободитесь от старых установок, или символическое действие, такое как сжигание бумаги с записями. Это поможет вам освободить сознание и открыть себя для новых возможностей.

Наблюдение за изменениями: В течение недели наблюдайте за тем, как ваши мысли и эмоции меняются. Отмечайте моменты, когда старые убеждения пытаются вернуться, и в такие моменты напоминайте себе о процессе обнуления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

MAYA - это не просто иллюзия, это возможность освободиться от старых представлений и стереотипов, чтобы обрести более глубокое понимание реальности. Пройдя через процесс обнуления, мы очищаем свой внутренний мир и открываем пространство для подлинного роста и осознания. Освободившись от иллюзий, мы становимся более открытыми и готовыми принимать истину, что ведет к более полному и гармоничному восприятию жизни.

3. СОСТОЯНИЕ KRODHA - ГНЕВ

Гнев - это одна из самых ярких и мощных эмоций, которую каждый из нас хоть раз испытывал. Важным аспектом гнева является его способность как разрушать, так и очищать. Эта эмоция поднимается в моменты, когда наши ожидания не совпадают с реальностью или когда мы сталкиваемся с несправедливостью. Гнев может быть сигналом, указывающим на необходимость изменений и обозначающим, где мы, возможно, не берём на себя ответственность за свою жизнь.

Как и в состоянии JANMA - РОЖДЕНИЕ, где вы начали осознавать свою ответственность, гнев также может быть связан с отказом взять на себя ответственность за свои эмоции и реакции. Если мы игнорируем гнев, он может стать разрушительной силой, вызывая внутренний конфликт и негативные реакции. Однако гнев также является мощной трансформационной энергией, дающей возможность заглянуть внутрь себя и понять, что именно требует изменений.

Гнев, возникающий из разума, часто проявляется, когда мы чувствуем, что не можем изменить ситуацию. Однако гнев, исходящий из души, подсказывает нам, что пришло время действовать. Это может быть призывом к пересмотру своих границ, убеждений и внутреннего мира.

ПРАКТИКА РАБОТЫ С ГНЕВОМ

Осознание момента: Когда вы чувствуете, что гнев поднимается, остановитесь на мгновение. Обратите внимание на своё дыхание. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы вернуть контроль над своим состоянием.

Изучение триггера: Задайте себе вопрос: «Почему я злюсь? Что именно меня задело?» Постарайтесь понять корень своей эмоции: это может быть чувство несправедливости, страх или ощущение потери контроля.

Принятие ответственности: Осознайте, что гнев - это ваше внутреннее состояние, не зависящее от внешних обстоятельств. Вы сами формируете своё восприятие ситуации и можете изменить своё отношение.

Перевод энергии гнева: Используйте энергию гнева для конструктивных действий. Подумайте, как вы можете решить проблему или изменить своё поведение, чтобы гнев больше не захватывал вас. Например, если вас злит несправедливость, подумайте о конкретных шагах, которые можно предпринять для её исправления.

Отпустите эмоцию: После осознания и анализа дайте себе возможность отпустить гнев. Это может быть медитация, физическая активность или просто глубокий выдох. Важно не держаться за гнев, а трансформировать его в спокойное действие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гнев - это не враг, а сигнал о том, где мы уязвимы и что требует изменения. Учитесь видеть в нём не разрушительную силу, а возможность для роста. Принятие и осознание своих эмоций позволяют преобразовать их в источник внутренней силы и трансформации. Когда мы научимся управлять гневом осознанно, он станет проводником к внутренней свободе и новым возможностям.

4. СОСТОЯНИЕ LOBHA - ХОТЕНИЕ. ЖАДНОСТЬ

Жадность - это одна из самых сильных движущих сил в человеческой природе. Она может проявляться как неуемное желание обладать чем-то - вещами, деньгами, статусом или даже вниманием и любовью. Хотение, на первый взгляд, кажется естественным, ведь стремление к большему - один из мотиваторов роста. Однако где проходит грань, когда хотение превращается в жадность и стремление к лучшему становится источником внутренней пустоты?

Жадность возникает из чувства нехватки и страха, что, если мы не получим больше, будем неудачниками или незначительными. Это непрерывное желание "ещё" закрывает возможность наслаждаться тем, что уже есть, затмевая радость момента. Таким образом, жадность толкает нас в бесконечную гонку за удовлетворением потребностей, но чем больше мы бежим, тем меньше чувствуем себя счастливыми.

Хотение в форме жадности - это стремление заполнить внутреннюю пустоту внешними вещами. Но истина заключается в том, что никакое количество материальных благ не может насытить душу. Жадность не приводит к изобилию; наоборот, она лишает истинного удовлетворения и благодарности.

КАК ЖАДНОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ?

Материальные желания: Постоянная потребность приобретать что-то новое, будь то гаджеты или одежда. Как только мы получаем желаемое, на его место приходит что-то другое, и цикл начинается заново.

Жадность к признанию: Стремление к одобрению и похвалам, желание быть в центре внимания. Это желание подтверждения извне оставляет нас опустошёнными, если мы не получаем этого подтверждения.

Жадность к времени: Невозможность отпускать контроль, стремление сделать как можно больше, когда даже свободные минуты кажутся упущенными возможностями.

Эмоциональная жадность: Потребность в постоянной поддержке и любви, страх быть брошенным или ненужным.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЖАДНОСТИ?

Осознание изобилия: Поймите, что всё, что вам действительно нужно, уже внутри вас. Материальные вещи могут облегчить жизнь, но они не наполнят душу.

Практика благодарности: Ежедневно находите моменты для благодарности за то, что у вас уже есть. Это поможет переключить внимание с недостатков на изобилие в вашей жизни.

Баланс между желаниями и реальностью: Мечтать - это хорошо, но важно понимать, что без внутреннего ощущения наполненности никакое внешнее достижение не сделает вас по-настоящему счастливым.

Практика щедрости: Делитесь с другими - материально или просто своим временем и вниманием. Жадность отступает, когда мы начинаем бескорыстно делиться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Идентификация жадности: Запишите, в каких областях жизни вы испытываете жадность. Это может быть желание новых вещей, стремление к признанию или чрезмерная привязанность к людям. Осознайте, какие эмоции и мысли стоят за этими желаниями.

Переосмысление: Задайте себе вопрос: «Как это желание отражает моё внутреннее состояние? Чего мне не хватает на самом деле?»

Практика благодарности: Каждый день выделяйте время, чтобы записывать три вещи, за которые вы благодарны. Это может быть что-то простое - солнечный день, чашка кофе, улыбка незнакомца. Постепенно вы начнёте замечать, как ваши ощущения от жизни меняются.

Отказ от жадности: На протяжении недели попробуйте сознательно отказаться от желания что-то приобрести или получить. Отследите свои ощущения: что вы чувствуете, когда выбираете не действовать на порывы жадности?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Жадность - это признак нехватки внутри нас, это тень наших страхов и неудовлетворенности. Она закрывает двери к истинному счастью и глубине жизни, приковывая нас к бесконечным материальным желаниям. Но как только мы осознаем, что все необходимые ресурсы уже есть внутри нас - и счастье, и любовь, и изобилие - жадность теряет свою силу. Освободившись от нее, мы начинаем видеть настоящую ценность жизни: в простоте, в довольстве и в способности делиться с окружающими.

5. СОСТОЯНИЕ BHU LOKA - РОД. ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН

РОД - это корни, связывающие нас с предками и наследием нашего физического существования. BHU LOKA воплощает наш земной путь и физическое проявление в этом мире. Здесь, на земле, через тело и род, мы проходим уроки, учимся справляться с вызовами и раскрываем свои дары. Это не только о физическом теле, но и о том, как мы воплощаем свой потенциал в материальной реальности.

Когда мы говорим о роде, мы подразумеваем семейные связи, генетическое и культурное наследие, передаваемое через поколения. Мать - это жизнь, и мир будет относиться к нам так, как мы относимся к своей матери и к своим предкам. Отец - это материальная сторона этого мира, а братья и сестры представляют собой общую цепь энергии, связывающую нас со всеми. Осознание этой связи важно для нашего внутреннего роста. Мы должны принять и осознать, что без предков, не было бы и нас. Только когда мы займем свое место в системе рода, мы сможем быть в гармонии с базовыми законами и принципами жизни.

УСТАНОВКИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ЧЕРЕЗ РОД

Родовые установки формируют наше восприятие мира и влияют на наше поведение. Вот несколько примеров таких установок:

Финансовые установки: "Деньги - это зло" или "Деньги трудно зарабатывать." Эти убеждения могут привести к финансовым трудностям или боязни богатства.

Эмоциональные установки: "Не показывай свои чувства" или "Слабость - это позор." Эти установки могут препятствовать открытости и искренности в отношениях.

Отношение к труду: "Работа должна быть тяжелой" или "Лишь усилия приносят успех." Эти установки могут создавать стресс и недовольство, мешая наслаждаться процессом.

Отношение к любви и отношениям: "Любовь - это боль" или "Не доверяй никому." Эти убеждения могут ограничивать способность открываться людям и строить близкие отношения.

Установки о себе: "Я неудачник" или "Я недостаточно хорош." Эти установки формируют низкую самооценку и могут помешать достижению целей.

КАК РОД И ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОЯВЛЯЮТСЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ?

Наше тело - это наш инструмент взаимодействия с миром. Физический план напоминает нам о том, что важно заботиться о своем теле, ведь через него мы проживаем каждый день. Здесь мы учимся прислушиваться к своим потребностям, работать с границами, управлять энергией.

Семья и предки оказывают на нас сильное влияние. Иногда мы продолжаем определённые семейные сценарии, не осознавая этого. Например, можем повторять финансовые или эмоциональные модели поведения, переданные нам через поколение. Осознание этих связей помогает нам лучше понять себя и изменить нежелательные паттерны.

Материальные ресурсы через род и физический план помогают нам осваивать искусство управления материальными благами. Земля предоставляет нам всё необходимое для жизни, и то, как мы распоряжаемся ресурсами - будь то деньги, вещи или энергия - отражает наше внутреннее состояние и отношение к миру.

КАК НА ФИЗИЧЕСКОМ ПЛАНЕ МЫ МОЖЕМ ПРОЯВИТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ОСОЗНАННО?

Осознание своего тела: Начните с простого - прислушивайтесь к своему телу. Важно уделять внимание тому, как вы себя чувствуете физически, ведь это отражает ваше внутреннее состояние. Дышите глубже, двигаетесь с лёгкостью и заботой, и вы заметите, как ваше тело начинает отвечать благодарностью.

Забота о ресурсах: Учитесь управлять тем, что вам дано. Материальные ресурсы, как и энергия, требуют бережного и уважительного отношения. Развивайте чувство благодарности за то, что у вас есть, и стремитесь разумно распределять ресурсы, уважая природу и её дары.

Работа с родом: Исследуйте свою родовую историю. Какие паттерны передались вам через поколение? Это поможет освободиться от ненужных ограничений и добавить больше света в вашу жизнь. Восстановите связь с родом, выразив интерес к их жизненному пути. Это можно сделать через беседы, задавая вопросы о их опыте, или создавая письма благодарности, которые вы не обязательно должны отправлять.

СВЯЗЬ С ЧАКРАМИ

BHU LOKA соответствует муладхара чакре - первой чакре, расположенной в области копчика. Эта чакра связана с нашей фундаментальной безопасностью, стабильностью и выживанием. Она отвечает за чувство принадлежности к Земле и связь с физическим миром. Через муладхара чакру мы ощущаем свою связь с предками и землёй, получаем ресурсы и поддержку для нашего физического существования. Баланс в муладхара чакре важен для обеспечения прочной основы, которая поддерживает наше развитие и интеграцию в материальном мире.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

BHU LOKA напоминает нам, что наше физическое тело и родовые корни — это дар, через который мы учимся взаимодействовать с миром. Это связь с землёй, с нашими предками и с будущими поколениями. Ответственность за свое тело, за свое наследие и за то, что мы передадим дальше, формирует нашу реальность на физическом плане. Земля даёт нам ресурсы для жизни, но как мы ими распоряжаемся — это наш выбор. Только осознавая свою силу и свои корни, мы можем раскрыть заложенный потенциал и внести свой вклад в продолжение родовой цепи.

6. СОСТОЯНИЕ МОНА - ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Заблуждение, или МОНА - это та пелена, которая скрывает от нас истинную картину мира. После того как мы приняли ответственность за свою жизнь (JANMA) и обнулили старые представления (MAYA), гнев помог нам осознать, что нужно изменять свою жизнь, а работа с родом вернула нас к корням. Но заблуждение - это более глубокая ловушка. Это не только семейные установки, но и влияние менталитета страны, культуры, международных ценностей, которые навязываются нам с самого рождения.

Когда мы смотрим на жизнь новыми глазами, важно задать себе вопрос: кто ты на самом деле? Ты ли выбираешь свою жизнь, или это выбор твоих родителей, общества, страны? Многие из нас не задумываются, что могут быть «программированы» на определённые убеждения и ценности, которые нам навязаны извне, через семью, социальные нормы и культурные стандарты. Заблуждение - это принятие этих внешних установок как своей реальности без осознания, что они могут не отражать нашу внутреннюю истину.

КАКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ В ЖИЗНИ?

Семейные установки: например, убеждения, что нужно получить определённое образование или работать в определённой сфере, просто потому что так делают все в семье. Или ожидания родителей, что ты создашь семью, станешь успешным в карьере, хотя это может не соответствовать твоим внутренним желаниям.

Социальные и культурные стереотипы: здесь можно говорить о концепциях, что счастье измеряется материальным успехом, статусом или количеством накопленных вещей. Или о том, что для достижения признания и успеха в обществе нужно следовать общепринятым нормам, как, например, "построить дом, завести семью, посадить дерево". Но является ли это твоим выбором или это модель, навязанная извне?

Влияние страны и культуры: каждый из нас также несёт на себе груз менталитета своей страны, который влияет на нас, начиная с детства. Например, в некоторых культурах считается важным подчинение авторитетам или коллективным интересам. Это тоже может быть источником заблуждений, когда мы думаем, что должны поступать так, как принято, а не так, как хочется нам.

КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕОДОЛЕТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЕ?

Самоанализ: задайте себе важные вопросы: «Я ли выбираю эту жизнь? Мои ли это убеждения, желания и стремления?» Начните сомневаться в том, что казалось само собой разумеющимся. Осознавайте, что не всё, что кажется правильным, действительно является вашим выбором.

Проверка ценностей: пересмотрите то, что вам казалось важным. Например, если вы считаете, что работа, отношения или социальный статус сделают вас счастливыми, задумайтесь: это ваш выбор или результат внешнего давления?

Отказ от привязанностей: попробуйте отпустить привязанности к материальным ценностям или общественным ожиданиям. Это не значит, что нужно разрушить всё, что у вас есть, но начните осознавать, что ваши внутренние ценности и ощущения гораздо важнее, чем внешние ожидания.

ЗАДАНИЕ НА РЕФЛЕКСИЮ

Проведите самоанализ. Запишите все ваши жизненные установки и цели. Затем пройдитесь по каждому пункту и задайте себе вопрос: это мой выбор или это результат влияния извне (семьи, культуры, общества)?

Поговорите с родителями, бабушками и дедушками. Узнайте их истории, осознайте, какие семейные установки передались вам. Пишите письма

благодарности, даже если не собираетесь их отдавать. Это поможет вам осознать свои корни и освободиться от заблуждений, переданных через поколения.

Создайте для себя «чистый лист». Представьте, что вы не обязаны ни перед кем, кроме себя. Какие ценности вы бы выбрали? Какую жизнь вы бы построили? Этот внутренний диалог поможет вам осознать, какие установки стоит пересмотреть.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

МОНА - это не только личное заблуждение, это результат накопленных влияний внешних факторов - от семьи до общества. Освобождение от этих иллюзий даёт возможность по-настоящему понять, кто вы и какой путь для вас истинно важен. Когда мы осознаем своё заблуждение, мы обретаем свободу выбирать свою реальность, не исходя из навязанных стандартов, а из своей глубинной истины.

7. СОСТОЯНИЕ MADA - ТЩЕСЛАВИЕ И САМООБМАН

ТЩЕСЛАВИЕ, или MADA, - это состояние, когда наше эго начинает управлять нами, создавая иллюзию превосходства и ложного самовосприятия. Оно возникает, когда мы оцениваем свою ценность через призму внешних достижений, статуса или мнения окружающих, что ведет к самообману и искажению реальности. Здесь важно понимать, что находясь под влиянием заблуждения (МОНА), мы можем легко попасть в ловушку тщеславия, веря, что внешние успехи отражают нашу истинную ценность.

ТЩЕСЛАВИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Ощущение превосходства - в современном мире это стремление выделиться среди других, добиться успеха любой ценой. Мы начинаем верить, что наши достижения делают нас лучше, забывая о том, что истинная ценность человека не определяется его статусом.

Погоня за внешними атрибутами: тщеславие подталкивает нас к приобретению материальных благ: модной одежды, статусных вещей. Мы ищем одобрение и признание, полагая, что это сделает нас счастливыми. Однако, как правило, это лишь временное облегчение, которое приводит к опустошению.

Игнорирование своих слабостей: люди, погруженные в MADA, часто не замечают своих недостатков. Критика вызывает защитную реакцию, ведь эго не допускает возможности ошибаться.

КАК MADA МЕШАЕТ НАШЕМУ РАЗВИТИЮ?

Тщеславие блокирует духовное развитие и осознание своей истинной природы. Мы тратим энергию на поддержание ложного образа, вместо того чтобы направлять её на внутреннюю трансформацию. Это состояние создает барьеры