

10 ОСНОВНЫХ НОСИТЕЛЕЙ гун

1. Источники информации (священные писания, книги)



2. Вода и пища

Чистота пищи зависит:

- от качества продуктов,
- от сознания и настроения повара,
- от сознания и настроения угощающего,
- от сознания и настроения того, кто ест,
- от времени и места приема пищи,
- от того, как заработаны деньги, на которые она приобретена.



3. Общение

*Скажи мне,
кто твой
друг, и я
скажу, кто
ты.*



4. Место

*Чистые места –
природа, лес,
горы, реки, моря
, храмы, святые
места.*



5. Время

- *Утро – благодать*
- *День – страсть*
- *Вечер и ночь - невежество*



- **Соответствует природе человека.**
- **Выполняется с чувством долга, без ожидания плодов.**
- **Совершается с пониманием высшего предназначения этой деятельности.**
- **Благоприятна для самого человека и общества.**
- **Совершается без насилия, агрессии и негативных эмоций.**
- **Совершается в чистом месте.**

6. Деятельность



7. Происхождение и второе рождение

- *Уровень сознания и личные качества родителей, их природные склонности и предрасположенности, воспитание, система ценностей родителей.*
- *Принятие духовного посвящения у квалифицированного учителя.*



8. Медитация

или предмет сосредоточения

- *Материальные объекты и усилия в направлении их достижения, приводят к усилению беспокойств и страхов.*
- *Сосредоточение на духовных аспектах приносит удовлетворение и возвышает сознание.*



9. Звуковые вибрации

Вознесение молитв и повторение мантр с целью развития духовных качеств и избавления от негативных черт характера.



10. Очистительные обряды (семейные и родовые ритуалы)

*«Самскара»
означает
«впечатление,
отпечаток».
Сутью этих
церемоний
является помощь
человеку в
очищении разума и
формировании
системы
ценностей.*



Результат культивирования благости (саттвы)

Саттва

(жизнь в чистом сознании)

Дхарма

(понимание своей психо-физической природы, законов мироздания и деятельность в соответствии с ними)

Атма-гьяна

(осознание себя как души – сат, чит, ананда)

Параматма

(связь со Сверх-сознанием, раскрытие глубинной интуиции)

Бхакти

(служение Богу из любви и благодарности)

7 критериев успеха

1. Стабильность в 4 сферах жизни

- **Физический уровень** – дисциплина
- **Эмоциональный** – энтузиазм
- **Социальный** - эмпатия
- **Интеллектуальный** – видение перспектив
- **Духовный** – деятельность по совести

7 критериев успеха

2. Развитие чистых привычек
3. Способность действовать проактивно
4. Построение взаимоотношений, основанных на любви и доверии
5. Состояние удовлетворенности
6. Вкус к самоосознанию
7. Желание служить людям и Высшему

**Благосостояние -
это состояние
БЛАГОСТИ!**