

# **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.*



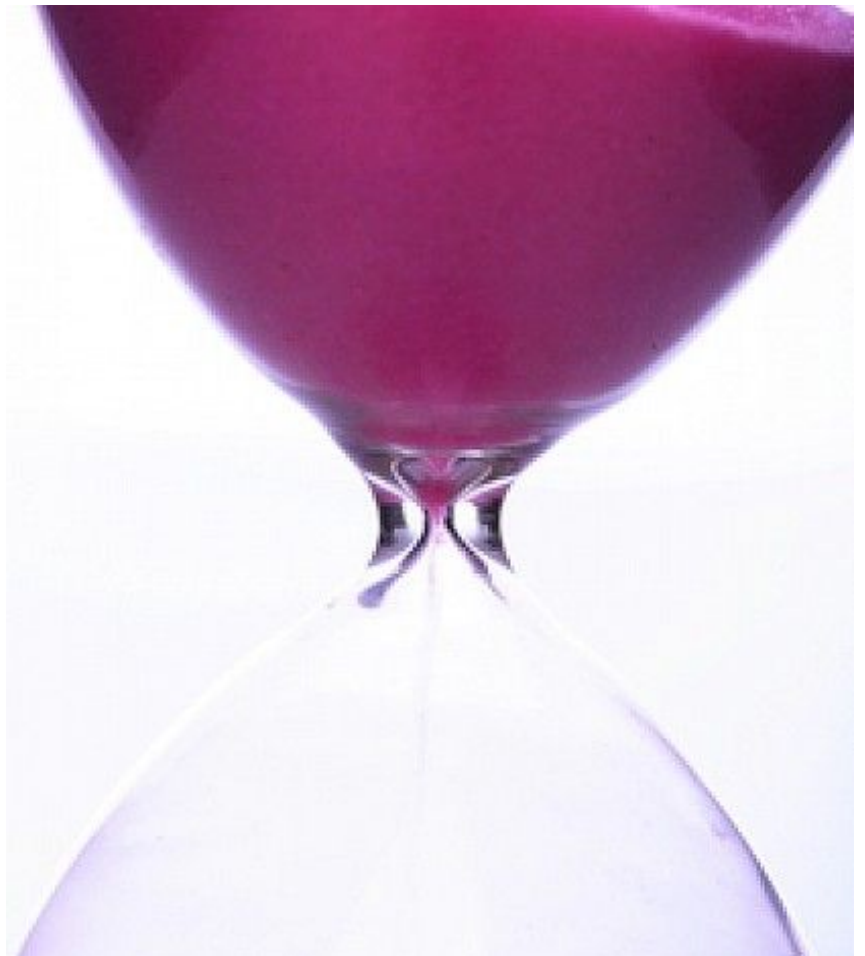
## 4. Место

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



# 5. Время

- *Утро – благость*
- *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!**