

ИНСТРУКЦИЯ
И
ПРАВИЛА
ИГРЫ



0. ПОДГОТОВКА К ИГРЕ

Прежде чем начать играть, важно настроиться. Для этого можно зажечь свечи и благовония либо окурить помещение травами или пало санто. Можно включить мантры или спокойную музыку. Также налей стаканчик воды или завари любимый травяной чай.

Перед первым применением ополосни свой кубик из оникса под струей прохладной воды (это простой способ очистки и обнуления наших помощников из натуральных камней).

Подготовь блокнот с ручкой. Тебе необходимо будет записывать все, что с тобой происходит по ходу Игры. Записывай свой путь, чтобы отследить картину своего движения по полю. Выгружай все приходящие мысли из головы на бумагу, чтобы держать ее свободной для входящего потока информации. Позже ты сможешь вернуться к своим записям и проанализировать их.

1. СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВОГО ПОЛЯ.

Чтобы настроиться на игру, ты можешь посмотреть на канале видео «Знакомство с полем игры «Лила. Поток | Значение каждого уровня | Почему зависаем на нижних уровнях?» и познакомиться с Игровым полем и его содержанием.



В нем я рассказываю про особенности каждого уровня и типы задач (целей, запросов), которые реализуются с каждого «этажа». Это поможет тебе предварительно определить, где ты сейчас и куда тебе нужно прийти, чтобы осуществить задуманное.

При желании ты можешь пропустить этот этап и сразу переходить к следующему.

2. СФОРМУЛИРУЙ ЗАПРОС

Важно находиться в расслабленном, спокойном состоянии, фокус внимания перевести вовнутрь. Ты можешь сделать это самостоятельно или воспользоваться аудиозаписью практики.



Для самостоятельной формулировки запроса: сядь, выпрями спину, закрой глаза и сделай 3 медленных глубоких вдоха-выдоха. Сконцентрируй внимание внутри себя, сфокусируйся на центре груди — в области сердечного центра. Как будешь чувствовать, что твое сознание полностью спокойно, проговори вслух или прошепчи беззвучно губами: «Выражаю намерение увидеть, почувствовать, узнать то, что мне важно знать сейчас, на этом этапе моего жизненного пути».

Теперь наблюдай за тем, что приходит. Никак не анализируй, просто принимай то, что приходит. Как будешь готов, сделай глубокий вдох-выдох и медленно открой глаза. Запиши свой запрос

на бумагу. Чем больше он тебя цепляет, откликается в теле, тем лучше. Также постарайся, чтобы он был коротким и емким. Иногда запрос может состоять только из одного слова.

Помни: здесь нет правильных и неправильных вариантов. Все, что твое и про тебя, — правильно.

3. РОЖДЕНИЕ В ИГРЕ

Для рождения в Игре нужно выбросить цифру 6 на игральном кубике.

Бросай кубик.

Обрати внимание, как ты бросаешь кубик. Это просто действие ради действия? Или ты вкладываешь свое внутреннее намерение в это движение?

Бросай кубик, концентрируясь на своем запросе.

Если после нескольких попыток не удастся выбросить 6, подумай:

- Возможно, тебе захочется что-то добавить или убрать из своего запроса?
- Когда в жизни у тебя что-то не получается, что ты делаешь? Меняешь состояние или подход? Тогда можно сменить положение в пространстве или внутренне «переключить» состояние.
- Почему ты не хочешь родиться? Дай себе честный ответ на этот вопрос.

Бросай кубик до тех пор, пока не выпадет цифра 6.

Когда выбросишь 6, отследь, что поменялось. Что ты сейчас сделал по-другому?

Если мысленный запрос, при котором выпала цифра 6, отличается от того, что написано в блокноте, — перепиши запрос.

Как в жизни Душа выбирает наилучший момент для воплощения (семья, физическое тело и пр.), так и в Игре должен наступить наилучший момент для рождения.

После рождения необходимо на клетку 1 «Рождение» установить какой-нибудь предмет, принадлежащий тебе, который будет служить твоим символом на протяжении всей Игры, и ознакомиться с описанием клетки «Рождение».

4. ИГРА

Игра длится либо по времени (ты сам определяешь, какое количество времени отводишь на Игру), либо до того момента, пока ты не дойдешь до конца (клетка «Космическое Сознание»).

Бросай кубик и двигайся вперед на количество очков, выпавших на кубике, начиная отсчет со следующей клетки после той, на которой находишься сейчас.

Обязательно записывай свой путь — каждую клетку, на которую будешь попадать, друг за другом.

Фиксируй все мысли, инсайты, идеи, чувства, которые будут приходить по ходу. Позже ты сможешь к ним вернуться. Также, выгружая старые мысли на бумагу, ты освобождаешь место для новых.

Иногда «утро вечера мудренее», и через некоторое время «свежий взгляд» поможет увидеть новые пути решения или подарит новые идеи.

Помни, что в любой момент ты можешь изменить свою жизнь!

Действуй!

P.S. Знать и не сделать — все равно, что не знать.

P.P.S. Если ты чувствуешь, что хочешь помогать другим в поиске и нахождении ответов на вопросы с помощью Игры, то рекомендую пройти обучение на ведущего. Подробности на сайте elvira-skarain.ru.



1

РОЖДЕНИЕ

Добро пожаловать в Игру!

Рождение — это начало пути. Так принято считать. И нам еще только предстоит осознать себя, свои желания и истинные ценности, реализовать свое предназначение и научиться играть в игру под названием Жизнь. До рождения человек находится вне игры. Приняв рождение, он становится подвластен законам кармы — закону причин и следствий. Действия (бросок кубика) определяют судьбу игрока (его перемещения по полю). Наша жизнь — развлечение Духа. Вся жизнь — Игра, и нам предстоит осознать, как мы играем в эту Игру, проживаем эту жизнь.

Поле представляет собой карту внутреннего мира человека. Это наши состояния сознания. 55 клеток — 55 состояний сознания. Состояния расположены в 7 строк — 7 уровней осознанности и раскрытия нашего потенциала.

Параллельно строкам на игровом поле обозначены чакры. В процессе игры ты будешь подниматься от низшей чакры к высшей.

Как одна капля, взятая из океана, содержит все элементы, присутствующие в ее источнике, так и человеческое сознание является микрокосмическим проявлением Универсального Сознания. Все, что человек сможет когда-либо узнать или испытать, уже содержится внутри него как потенциальная возможность.

Поднимаясь на каждый последующий уровень, мы обретаем новые навыки, открываем планы законов и взаимодействия с миром и собой. Мы обретаем мудрость и учимся быть в гармонии.

Записывай свой путь, чтобы отследить картину своего движения по полю.

Наша задача — стать наблюдателем этого внутреннего мира. Отслеживай свои эмоции и чувства при перемещении по полю. Наблюдай за своими реакциями при попадании на ту или иную карту. Какие стратегии поведения, привычки, модели мышления ты применяешь в Игре?

Когда попадаешь в потоки (нисходящие и восходящие), внимательно анализируй, что именно тебя сюда привело и как это состояние мешает или помогает тебе в жизни.

Старайся смотреть глубже.

Задавай себе вопросы:

- О чем это состояние для меня?
- Как оно относится к моей жизни и моему запросу?
- Почему мне выпала эта карта? На что важно обратить внимание?

Отвечая на эти вопросы, будь честен перед собой и избегай самоосуждения. Так ты получишь более эффективный результат. Правильное отношение к каждой информации создаст движение вверх и поможет завершить Игру, трансформируя себя и свой опыт.

Бросай кубик и отправляйся в путешествие под названием Жизнь!

- Каждый раз, выбрасывая 6, ты получаешь возможность бросить кубик еще раз.

Два самых важных дня в твоей жизни: день, когда ты появился на свет, и день, когда ты понял зачем.

Марк Твен

2

МИР ИЛЛЮЗИИ

Когда кто-то становится игроком, осознание единства теряется в азарте игры. Один превращается в множество, чтобы играть в космическую игру, в прятки с самим собой.

Единство — реальность, множественность — иллюзия. Это сцена и декорации, в которых игрок разыгрывает трагикомедию своей жизни как микрокосма. Это сама Игра, предлагающая игроку пройти через множество различных ситуаций, каждая из которых несет в себе ключи к пониманию его истинной природы.

Иллюзию можно увидеть на любом уровне. Само человеческое тело не является независимой единицей существования, оно состоит из огромного числа различных клеток. Именно индивидуальное эго создает отдельные единицы существования, но это само по себе иллюзия. Эго не может функционировать без ума, ум также не может работать без органов чувств. Находясь в этом состоянии сознания, мы все делим на добро и зло, свой — чужой, богатый — бедный и т. д. Мы начинаем стремиться к одному и избегать другого.

Но обе составляющие противоположности присутствуют в Едином. Это внутренний и внешний мир, непроявленный и проявленный, мужское и женское начала, солнце и луна, плотный мир и тонкий, свет и тень. Это две стороны одной медали.

Все, что нужно сделать Игроку, — это осознать, что он Игрок и что испытываемое им чувство отдельности является иллюзией. Все восприятия, получаемые игроком из внешнего мира, существуют внутри него самого в виде сигналов, поступающих через органы чувств, и являются иллюзией. Современная наука, кото-

рая своими методами пытается исследовать природу реальности, подтверждает это положение.

Как в современной науке, так и в древних знаниях считается, что существует одно первичное вещество, к которому могут быть сведены все различные формы материи. Существование всех явлений — это не что иное, как одно из множества проявлений одной и той же основной единицы.

Целью игры является единение, прекращение двойственности.

Каждый из нас носит в себе и ад, и небо.

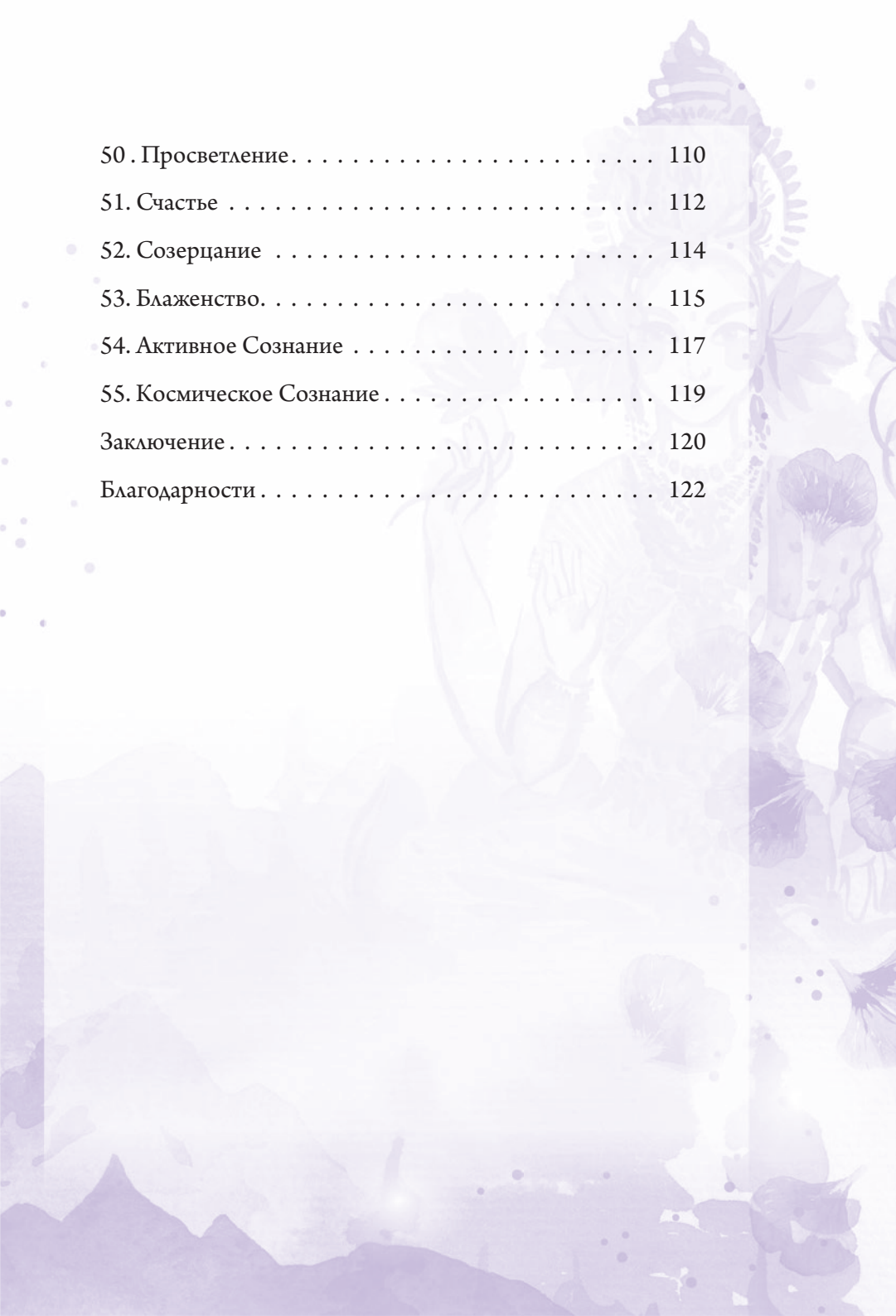
Оскар Уайльд

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
1. Кубик	6
2. Видео на YouTube-канале	6
3. Бонусные материалы	7
Инструкция и правила Игры.	8
0. Подготовка к Игре.	9
1. Содержание игрового поля.	9
2. Сформулируй запрос	10
3. Рождение в Игре	11
4. Игра	12
5. Завершение Игры и подведение итогов	14
1. Рождение.	16
2. Мир иллюзии	18
3. Гнев	20
4. Жадность	22
5. Физический план.	24
6. Заблуждение.	26
7. Тщеславие	28

8. Зависть	30
9. Чувственный план	32
10. Очищение	34
11. Развлечения	36
12. Малодушие	37
13. Ничтожность	39
14. Фантазия и воображение	41
15. Страсть	43
16. Ревность	45
17. Сострадание	46
18. Радость	48
19. План действий	50
20. Благотворительность	52
21. Искушение	54
22. План Дхармы	56
23. Идеализация	58
24. Плохая компания	60
25. Хорошая компания	62
26. Печаль	64
27. Служение	66
28. Совесть	68

29. Отделенность	70
30. Благие тенденции.	72
31. Преданность.	74
32. Эмоциональный интеллект	76
33. Благодарность.	78
34. Чистилище	80
35. Равновесие	81
36. Ясность сознания.	83
37. Эгоизм.	85
38. Позитивный интеллект	87
39. Рождение Человека	88
40. Аскетизм	90
41. Состояние потока	92
42. Наблюдатель.	94
43. Негативный интеллект	96
44. Неведение	98
45. Правильное знание	100
46. Различение	102
47. Насилие.	104
48. Лениность	106
49. Космическое благо.	108



50 . Просветление	110
51. Счастье	112
52. Созерцание	114
53. Блаженство	115
54. Активное Сознание	117
55. Космическое Сознание	119
Заключение	120
Благодарности	122

54	53	52	51	50	55	49	48	47	46
АКТИВНОЕ СОЗНАНИЕ	БЛАЖЕНСТВО	СОЗЕРЦАНИЕ	СЧАСТЬЕ	ПРОСВЕТАЕНИЕ	КОСМИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ	КОСМИЧЕСКОЕ БЛАГО	ЛЕНОСТЬ	НАСИМЕНИЕ	РАВНОЧЕНИЕ
37	38	39	40	41	42	43	44	45	
ЭГОИЗМ	ПОЗИТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	РОЖДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА	АКРЕТИЗМ	СОСТОЯНИЕ ПОТОКА	НАБЛЮАТЕЛЬ	НЕГАТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	НЕВЕДЕНИЕ	ПРАВДАЬНОЕ ЗНАНИЕ	
36	35	34	33	32	31	30	29	28	
ЯСНОСТЬ СОЗНАНИЯ	РАВНОВЕСИЕ	ЧИСТИМИЩЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ	ПРЕДАННОСТЬ	ХОРОШИЕ ТЕЛЕНЦИИ	ОТДАЕННОСТЬ	СОВЕСТЬ	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	
ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ	ИСКУПЛЕНИЕ	ПЛАН АХАРМЫ	ИДЕАЛИЗАЦИЯ	ПЛОХАЯ КОМПАНИЯ	ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ	ПЕЧАЛЬ	САУЖЕНИЕ	
18	17	16	15	14	13	12	11	10	
РАДОСТЬ	СОСТРАДАНИЕ	РЕВНОСТЬ	СТРАСТЬ	ФАНТАЗИЯ И ВОобраЖЕНИЕ	НИЧТОЖНОСТЬ	МАЛОУЩЕ	РАЗВАЛЧЕНИЯ	ОЧИЩЕНИЕ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
РОЖДЕНИЕ	МИР ИАМОЗИИ	ГЕРБ	ЖАДНОСТЬ	ФИЗИЧЕСКИЙ ПЛАН	ЗАБЛУЖДЕНИЕ	ТЩЕСЛАВИЕ	ЗАВИСТЬ	ЧУВСТВЕННЫЙ ПЛАН	