

Тест: Определение духовного уровня.

С помощью этого теста Вы сможете определить, насколько Вы близки к следующей ступени эволюции - «человек духовный».

Для более достоверного результата Вам понадобятся два условия:

1. Спокойное место, где Вас никто не будет отвлекать в течение, примерно, 10 минут, и Вы сможете сидеть прямо, удобно и расслабленно.
2. Немного воображения, чтобы представить себе Живую Вселенную. Можете представить её в виде скопления звёзд или потока энергии - как Вам проще.

Если эти условия у Вас уже есть – можете начать прямо сейчас, если нет – можно распечатать тест и попробовать позже.

ВНИМАНИЕ: Для чистоты эксперимента лучше всё делать по порядку, не забегая вперёд, и максимально искренне. Иначе потеряете половину удовольствия :)

Итак, сядьте удобно. Левую руку положите на колено ладонью вверх и выполните 5 простых действий:

1. Положите правую руку на сердце и произнесите (можно мысленно, про себя), обращаясь к образу Матери-Вселенной: **«Мать-Вселенная, я — духовное существо!»**

2. Положите правую руку на лоб, плотно прижмите и наклоните голову немного вперед. Произнесите (неважно сколько раз): **«Мать, я прощаю всех, и я прощаю себя»**. Постарайтесь простить всех искренне, от всего сердца. Это очень важно для духовного человека – уметь прощать.

3. Положите правую руку центром ладони на темя (это область на голове посередине между макушкой и лбом). Плотно прижмите ладонь и помассируйте кожу головы круговыми движениями по часовой стрелке.

Попросите: **«Мать, пожалуйста, дайте мне почувствовать, что я – духовное существо. Пожалуйста, помогите мне реализовать себя в жизни»**.

4. Теперь приподнимите правую ладонь над головой и послушайте ощущения на центре ладони и на темени. Они могут быть достаточно тонкими – прохлада, тепло или покалывание. Запомните их. Поменяйте руки: правую положите на колено ладонью вверх, а левую поднимите над головой и послушайте ощущения, направив ладонь к темени. Также запомните их.

5. Теперь положите обе руки на колени, закройте глаза на несколько минут и постарайтесь полностью расслабиться. Просто наблюдайте за ощущениями внутри себя, на голове, на ладонях и пальцах.

Если Вы всё проделали как написано – проверьте Ваши результаты:

1. Если после теста Вы чувствуете устойчивый прохладный бриз, дующий из темени и из центров ладоней, примерно, с одинаковой силой – наши поздравления – Вы уже – Человек Духовный! Ваши энергии работают в полную силу, и Вам нужно лишь научиться ими управлять.

2. Если Вы чувствуете бриз, но он достаточно слабый и неравномерный (на одной руке больше, на другой – меньше, в некоторых местах чувствуется тепло или покалывание) – Вы на правильном пути, но Вам ещё нужно над собой работать. И наверное стоит начать уже сейчас.

3. Если Вы ничего не почувствовали, не расстраивайтесь, возможно Вы просто устали и не можете сейчас сосредоточиться, попробуйте отдохнуть и попробовать ещё раз чуть позже и - добавить больше искренности :)

За основу теста взято введение в медитацию по методике комплексного восстановления здоровья человека «Сахаджа Йога», одобренной Минздравом РФ (в 2003 году внесена в каталог-справочник Министерства здравоохранения РФ «Диагностические и оздоровительные технологии восстановительной медицины»).