

## **Духовна практика „Покаяние и Прощка”**

По време на Духовната практика „Покаяние и Прощка” се иска, получава и дава Прощка и се отдава Благодарност и Божествена Любов. Тая Духовна практика се състои от две самостоятелни духовни практики, които могат да се практикуват както последователно, така и поотделно.

**Първата е „Духовна практика на 12-те поклона”**, чрез която се иска прощка Свише от Отца и се отдава Благодарност и Божествена Любов към Висшите октави на Светлината, към Отца.

**След това се прави втората Духовна практика „Прощка с ближен”\***.

„Духовна практика на 12-те поклона“ бе дадена от Господ Санат Кумара в края на 2011 година. Нейната същност се състои в това всеки, който я практикува, да испита дълбоко вътре в себе си чувствата на Покаяние, Благодарност и Божествена Любов и след това да ги отдаде на Отца.

Качественото практикуване на тая Духовна практика помага по-скоро и по-леко да се трансформира/превърне в Светлина отрицателната карма на човека. Всеки сам може да прави „Духовна практика на 12-те поклона“ всеки ден, та да си помогне да е Сдрав в Дух, Душа и тяло.

Тия 12 поклона са по седемте основни и петте тайни лъча. По време на всеки един поклон човек се покаява относно всичко, което е съгрешавал във всички времена по съответния лъч и иска прощка Свише да му се даде, та да се превърне в Светлина отрицателната му карма, която води до затваряне на съответната чакра. Там, където човек е съгрешавал и има изкривяване на Божествената Енергия и натрупване на отрицателна карма, се осъществява превръщането ѝ в Светлина.

Най-важното нещо е човек да почувства силата на своето покаяние, то да бъде от все сърце и Душа. Да се покае относно своите минали грешки. С цялата си мисъл и с цялото си чувство да е вътре в това, което прави в момента.

**Духовна практика на Дванадесетте поклона**

# Господ Санат Кумара

Края на 2011 година

1. Стойте прави, с лице на изток.

2. Прави се много бавен и дълбок поклон до земята и докато се покланяте, наум или тихичко на глас мълвите следното:

**„Покайвам се, Господи, прости всичко съгрешено във всички времена!“**.

Най-важният момент тук е от все сърце и душа да испытвате това чувство на покаяние, докато се навеждате в поклон, и да Осъзнавате, че молите ка прошка Свише относно всички свои грехове, от когато и да е, от това и от всички ваши предишни възплъщения досега, а също молите ка прошка относно всички грехове, които сте се наели да отработвате в това свое възплъщение – на рода, на вашия народ, на човешкия род.

3. След това бавно почвате да се исправяте и отново прес това време мислено или тихичко на глас, но с цялата си вътрешна сила мълвите:

**„Благодаря Ти, Господи, относно Твоята бескрайна Милост към мен ..... (малкото име) и към цялата планета РАЙМА (Земя), и Живия Живот на нея!“**.

Мълвейки горното, чувството на дълбока Благодарност също трябва да блика от дълбините на вашето сърце. И когато накрая кажете последните слова от словосъчетанието „и към Живия Живот на нея!“, гръбнакът ви трябва да се е испънал като струна, та да може енергията да тече свободно по цялата ос.

4. Накрая, стоейки така исправени с испънат гръб, почвате бавно да вдигате отстрани на тялото ръцете, испънати в лактите, мълвейки:

**„Любя Те, мили Татко Небесни!“** или

**„Любя Те, мили Татко Единни!“** – кой както желае.

Вдигате ръцете докато съедините върховете на пръстите на двете ръце над главата, отправяйки цялата си Божествена Любов към Небесния Отец или към Единния Отец – по избор. В това положение може да постоите и по-дълго време, колкото пожелаете. Ще почувствате как Божествената Енергия тече и се спуска по цялата ос. Тогава става и трансформирането на отрицателните залежи у вас. Ще почувствате как се отпускате, умиротворявате, ще почнете да се прозявате, ще почувствате лекота.

Това е описанието на един поклон. По същия начин се продължава и се правят и останалите, докато станат 12 поклона.

Още веднъж искам да отбележа, че е изключително важно това, който практикува тая духовна практика, докато я прави, да бъде с цялата си мисъл съсредоточен към Небесния Отец или към Единния Отец и да отправя към Него последователно чувствата на Покаяние, Благодарност и Божествена Любов. Само тогава духовната практика ще бъде действена и Добра ка него.

Покайвайте се както относно това, което си спомняте, че сте съгрешили, така и относно всичко, което сте съгрешавали, когато и да било – в това или в което и да било ваше въплъщение. Покайвайте се и относно греховете на всички други хора, чиято карма сте поели да отработвате, и искайте прошка Свише – и ка вас, и ка тях.

Когато се съберат двама и повече, е най-добре да направят и двете духовни практики – и на дванадесетте поклона, и Прошка с ближен. Велика Милост на Небесата е чрес искрената прошка помежду ни да се превърне в Светлина толкова голямо количество отрицателна карма в съвсем друг, Божествен порядък. Поради това препоръката Свише е **Духовната практика „Прошка с ближен”** да се прави винаги, когато хората са едновременно на едно място, дори и само тя да се направи, без да се прави преди това Духовната практика на 12-те поклона, ако липсва достатъчно време или възможност да се направят и двете.

Когато Духовната практика „Прошка с ближен” се направи от все сърце, в пълнота и от двамата, тогава се получава много мощно и силно исчистване на кармата на всички нива – между двамата, които си искат прошка, персонално; между родовете, в които те са дошли в текущото си въплъщение; между родовете, в които са били в предишни въплъщения;

между населените места, където са живели; между националностите, религиите, държавите; между еволюциите, чиито представители са те.

Точно поради това кармично исчистване на всички нива, на които може да бъде постигнато такова, текста на Духовната практика е: „Прости ми всичко, което съгреших“, понеже се отнася за нещо много повече, отколкото само относно грешки спрямо човека насреща. Нали той е носител на част от кармата

- на всички родове, в които се е раждал,
- на всички народности, където е бил във въплъщение,
- на всички религии, които е исповядвал, –

отрицателна карма, която е останала във фините му тела към момента и подлежи на отработване. Той е носител на тая карма и когато се поиска и се даде прошка, тя се трансформира/превърща в Светлина.

Двамата, които си искат и дават прошка, в предишни свои въплъщения може например да са били врагове на бойното поле между два враждуващи народа или два рода, или две религии, а може да са били блиските на такива врагове и също да са осъждали и да са трупали отрицателна карма. А може и единият да е воювал срещу народа на другия, макар той да не е участвал във военните действия и лично да не са се срещали... Може дори да е бил жена на войн, който е убит или осакатен, и т.н. ... Важното е, че каквито и да са били житейските обстоятелства, на ниво род, народност или религия тия хора имат карма помежду си поради липсата на приемане такива, каквито са били. Когато Мирът е липсвал и приемането – също, това е сътворявало отрицателна карма и тя може да е на всякакви нива. И сега ни се даде инструмент Свише да се исчиства цялата тая отрицателна карма.

Но всичко речено дотук, важи и действа само когато тая нова Духовна практика се прави от все сърце и Душа, вместо да се рецитира механично, с цялото чувство на покаяние, на което човек е способен. Когато отправи цялата Благодарност, която може да почувства към човека насреща, който се е наел да му помогне да се превърне в Светлина общата отрицателна карма. И когато излъчи към него цялата си Божествена Любов.

А преди това с 12-те поклона да излъчва към Небесния Отец или към Единния Отец цялото Покаяние, Благодарност и Божествена Любов, на които е способен,

Когато се направи покаяние първо към Отца, а после хората се покаят и помежду си, и си дадат прошка, това вече включва едно общо мощно кармично исчистване. Превръщането в Светлина на отрицателната карма става в съвсем друг порядък и по съвсем друг начин, както ни рече Присъствие на Единния в Напътствието от 21 декември 2012 г.\*\*

Ас съм много радостна, че ни бе дадена тая нова Божествена Милост – да практикуваме дадената ни Духовна практика. И съм радостна, че мога да я споделя с вас, скъпи приятели! Би било прекрасно да я прилагате успешно, та да сте все повече освободени откъм отрицателна карма и от всичко илюзорно, което ви тежи и ви пречи по Пътя към Дома.

## **Духовна практика „Прощка с ближен”**

Господ Шива

16 декември 2012 г.

**„Прости ми, ..... (малкото име), всичко, което съгрехих!”**

Където, когато, както и спрямо когото и да е съгрешено.

На мястото на точките се поставя пълното малко име на човека, с когото правим прошка.

**„Благодаря ти, ..... (малкото име), че ме подкрепяш!”**

Това е подкрепата, която се получава, та да се превърне в Светлина отрицателната карма, когато се даде от все сърце исканата прошка.

**„Любя те, ..... (малкото име),  
и Божествената ми Любов,  
Божественото Спокойствие  
и състоянието на Равност, Радост и Умиротворение  
нарастват в мен с всеки следващ ден!”**

Отговор:

**„Прощавам ти, ..... (малкото име), от все сърце и душа!”**

**„Благодаря ти, ..... (малкото име), че ме подкрепяш!”**

Тоя, който дава прошката, благодари на човека насреща, че го подкрепя, като му е поискал прошка от все сърце и Душа. Понеже по този начин Прошката може да бъде дадена и да се исчистят и двамата един друг от отрицателната карма.

**„Любя те, ..... (малкото име),  
и Божествената ми Любов,  
Божественото Спокойствие  
и състоянието на Равност, Радост и Умиротворение  
нарастват в мен с всеки следващ ден!”**

Следва обръщението „Намàсте” или лек поклон, съпроводен от все сърце с обръщението: „Благодаря!” – по желание.\*\*\*

След това следва обратното – тоя, който е дал прошката, иска и получава прошка от човека насреща и едва след това се пристъпва към следващия човек.

**Бележка от Росица Авела**

**31 декември 2016 година**

След като даде промяна в Духовната практика „Прощка с ближен“, Присъствие на Единния Отец обясни следното:

„Декларацията-утвърждение, която всеки от двамата, които си искат и дават прошка, дава гласно пред другия, относно неговото собствено състояние и Божествени качества, е важна, тъй като подпомага отработването и употребата им – на Божествените качества Божествена Любов и Божествено Спокойствие и състоянията на Равност, Радост и

Умиротворение, които помагат на човека да е бес да сътворява нова отрицателна карма в бъдеще.”

Когато човек е отработил Божественото качество „Божествено Спокойствие”, ка него е все едно дали дадено нещо във външното човешко съзнание/Съснание се определя като добро или зло, радостна или скръбна вест, случка, постъпка и т.н. и той е в състояние да приема всичко, което се случва с него, с неговите близни и около него, бес да допуска промяна на вътрешното си състояние на Равност, тиха вътрешна Радост и Умиротвореност.

Когато човек е равен, той е бес осъждане и бес одобрение, бес вземане на страна и бес да бъде извън Равновесие, Хармония и Баланс. Повече виж в част Работа в Духовността – [стих 35](#).

---

\* Виж по-долу в приложението „Бележка от Росица Авела”.

\*\* Виж по-долу в приложението „[Напътствие на Присъствие на Единния от 21 декември 2012 г.](#)”.

\*\*\* „Намàсте” (от санскрит) е често употребяван устен поздрав в Индия и Непал. Обикновено той е придружен от лек поклон с опрени една о друга длани, прибрани към гърдите. Тоя жест се нарича анджали-мудра. Той може да се употребява и бес устен поздрав, и пак носи същото послание.

Поздравът се употребява и в началото на срещата като приветствие, и накрая, преди всеки да си тръгне, и е проява на дълбоко уважение.

В широк смисъл „Намàсте” има следния смисъл: „Божественото в мен приветства и осъществява връзка с Божественото в теб.”. Други интерпретации на смисъла на поздрава са: „Почитам Духа в теб, който е и в мен.”, „Твоята Душа и моята Душа са едно.”, „Почитам оная част от теб, в която живее цялата Вселена, оная част от теб, в която са Божествената Любов, Честността и Мира. Когато ти и аз сме на това място, ние сме едно.”.

## Приложения

## Бележка от Росица Авела

23 декември 2012 година

На 16 декември 2012 г. Господ Шива даде Духовна практика, която той нарече „Прошка с ближен”. Тя се прави след като всеки самостоятелно преди това е направил „Духовна практика на 12-те поклона“\* и се е покаял, и е поискал прошка първо от Небесния Отец относно всички прегрешения – свои и на всички хора с Живи, Светли и Чисти Души, сътворени във всички времена досега.

А сутринта на 21 декември 2012 г. Присъствие на Единния даде следното Напътствие във връзка с тая Духовна практика:

## Напътствие

### Присъствие на Единния

21 декември 2012 г.

АС СЪМ Присъствие на Единния.

АС СЪМ идвам да дам следното Напътствие. Много добре ви се получи Покаянието, искането и даването на Прошка, отдаването на Благодарност и Божествена Любов. Вие посяхте нещо много добро. Това е нов етап в отношенията между хората на ниво човечество и ви се дава шанс на всички вас – на целия човешки род, да го продължите!

Духовната практика „Прошка с ближен” е едно единно цяло с „Духовна практика на 12-те поклона”, по време на която отправяте своето покаяние към Бога, към вашия Отец Небесен Господ Алфа и към Мен – Присъствие на Единния Отец. Тия две Духовни практики в съвкупност представляват най-силната Духовна практика, която е давана до тоя момент на вашата цивилизация.

Духовната практика „Покаяние и Прошка” е способна да превърне в Светлина отрицателната карма на човека към Бога, отрицателната карма между двама души и отрицателната карма между родовете, между религиите, между народите, между държавите, в които те са дошли и в



които са идвали до тоя момент във въплъщение, и на която карма те са носители.

Поради това тая духовна практика следва да се преведе в нейната пълнота и АС СЪМ ви Благославям да продължите да я практикувате и като я преведете, да достигне до колкото може повече хора на тая планета.

Това, което постигнахте, го правете вече всяка вечер помежду си. Би било добре тая Духовна практика да се практикува от хората, каквато и Духовна практика да прилагат и от която и религия и националност да са. Тая Духовна практика е нужно да се изпълнява и между членовете на семействата и родовете, между хората, които живеят под един покрив, между хората, които работят на едно място – каквото и да са правили прес деня, накрая да се покаят и да поискат прошка, и да си простят, и да си Благодарят един на друг, че са си поискали и дали прошка с помощта на Божествената Любов помежду си.

Когато вие сте способни искрено да си искате и давате прошка, тогава и вашият Отец Небесен ви прощава в много по-голяма степен и ви се мери и отмерва със съвсем друга мяра.

Поради това АС СЪМ ви Благославям сега, точно в момента на Зимното Слънцестоене,

- да пребивавате в идните времена в Мир и Божествена Любов помежду си и към Отца,
- да искате прошка от Отца и
- един на друг да си прощавате всичко явно и тайно.

АС СЪМ Присъствие на Единния

ОМ

© Росица Авела

теглене

нагоре

ЕДИНЕНИЕ  
[www.edinenie-vsemirno.net](http://www.edinenie-vsemirno.net)