

Михаил Орлов
*Медитация — внутреннее восприятие
внешнего мира в Самопознании*

Сложное о простом



Михаил Орлов
**Медитация – внутреннее
восприятие внешнего
мира в самопознании.
Сложное о простом**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70197904
ISBN 9785006206113*

Аннотация

Книга сэнсэя Орлова Михаила «Медитация – внутреннее восприятие внешнего мира в самопознании. Сложное о простом» утверждает, что без целостного восприятия жизни наши действия не достигнут своего потенциала; книга об исследовании простых истин и постижении себя через медитацию. Книга объединяет две отдельные книги – «Сложное» и «О простом», чтобы помочь читателям глубже проникнуть в суть сложных понятий.

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	7
От автора	10
Книга первая.	14
Часть первая.	16
Глава первая.	16
Глава вторая.	46
Глава третья.	61
Глава четвёртая.	73
Глава пятая.	84
Конец ознакомительного фрагмента.	92

Медитация – внутреннее восприятие внешнего мира в самопознании Сложное о простом

Михаил Орлов

Редактор Виктория Василенко

Фотограф Алексей Велицкий

Фотограф Денис Виноградов

Фотограф Анна Седых

Иллюстрации Нейросеть Kandinsky

© Михаил Орлов, 2023

© Алексей Велицкий, фотографии, 2023

© Денис Виноградов, фотографии, 2023

© Анна Седых, фотографии, 2023

ISBN 978-5-0062-0611-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Данная книга посвящена внутреннему восприятию внешнего мира в самопознании, и её главное утверждение состоит в том, что без целостного восприятия жизни наши действия никогда не достигнут своего полного потенциала. Наше восприятие формирует реальность, определяет наши мысли и взаимодействия. Без глубокого понимания жизни наши действия лишены смысла и цели. Медитация – это практика, которая позволяет людям развивать целостное восприятие посредством спокойствия и расслабления. Погружаясь в глубины медитации, мы можем обрести глубокое понимание нашей истинной природы и взаимосвязи всех вещей.

Под замысловатым заголовком «Сложное о простом» автор исследует превратности понимания, оживляя истину, которая потерялась во множестве излишне подробных и запутанных рассуждений. Проницательно и выразительно он восстанавливает изначальный смысл этих простых истин в душе читателя.

Книга состоит из двух больших частей, которые носят названия «Сложное» и «О простом». В первой части глубоко проникающе исследуются основные концепции жизни, обнажаются непреходящие ценности, имеющие огромное значение для нашего существования, а также раскрывается про-

тиворечие между реальностью и иллюзией. Автор, проводник на пути самопознания, открывает перед нами ворота медитации как величайшего средства для развития целостного восприятия и гармонизации всех аспектов нашей жизни. Не оставляя нас без практических наставлений и ценных советов, последняя глава первой части приносит свет и надежду, подарив возможность наслаждаться более счастливой и целостной жизнью.

Во второй книге «О простом» автор более доступно предлагает размышления о судьбе, нашем пути в жизни, природе, бизнесе, различиях и сходствах, реальности, уроках, стереотипах и предрассудках и многое, многое другое. Книга «О простом» позволяет раскрыть глубину существования, обогатиться простотой и красотой жизни, а также развить критическое мышление и научиться видеть и ценить простые вещи в окружающем мире. С глубочайшим пониманием автор выявляет сокровенное учение, которым он непрерывно заряжает своих учеников и тех, кто его окружает, раскрывая возможность заглянуть в удивительный и естественный мир. Это магическое проникновение в учение автора виртуозно дополняет и расширяет наше представление о сокровенных истинах, открывая новую грань в самопознании и личностном росте.

Об авторе

В мире, где каждый стремится к достижению максимальных высот, появляются люди, которые становятся настоящими героями своего времени. Сэнсэй Орлов Михаил – один из них. Историк, юрист и мастер боевых искусств – Сэнсэй Орлов обладает не только рядом высших образований, но и глубокими знаниями, которые он передаёт со всей искренностью и щедростью. Его мудрость превышает объём просто знаний и сопровождает его на всём жизненном пути, что делает его не только учителем, но и настоящим источником вдохновения.

В юности Орлов Михаил выбрал историю как своё первое образование, чтобы понимать, где мы сегодня стоим и куда мы идём. Он был заморожён прошлым и жаждал узнавать всё об истории нашего мира. Затем закончил юридический факультет университета, стремясь разобраться в законах и правосудии. В дальнейшем он решил переключить свой интерес на боевые искусства, чтобы понять, как выжить в жестоким мире. Благодаря упорному труду и незаурядным способностям, успех пришёл к нему совсем скоро: за полтора года он получил чёрный пояс по Айкидо в Японии и в дальнейшем с благословения японских наставников стал основателем своего стиля в Айкидо – «Айкидо Тен Чи Итай» (Айкидо с объединенным небом и землей), открыл свою школу

«Тен Шин Кан» здесь, в России. На протяжении всей своей деятельности в качестве руководителя школы он продолжает учиться у японских учителей в Японии, оставаясь скромным и старательным учеником со строгой внутренней дисциплиной.

Сэнсэй Орлов, преданный принципам мудрости, отдаёт предпочтение учению от мудрых наставников, а не организаций. Он полностью привержен своим учителям, наставляющим его на путь истины. С его глубоким пониманием он продолжает сохранять традиции уникальных школ с преемственностью, которая находится в их основе веками и даже столетиями, уходящими в глубину времени на протяжении 400 лет.

Этот человек – уникальный учитель и наставник, который воплощает в себе истинные принципы Айкидо. Но не само Айкидо делает его уникальным, а те аспекты, без которых не было бы Айкидо: это Ки (жизненная энергия) и живое дыхание. Тот, кто знаком с этим учителем, отмечает его мощную энергетику и сильное восприятие. Он не только передаёт свои знания и навыки, но и помогает распространять духовную мудрость среди людей. На сегодняшний день его школа «Тен Шин Кан» – это школа пяти искусств: Айкидо Тен Чи Итай, Мисоги, Дзадзен, ТенКидо, Содзе Риохо.

Один из основных принципов этого учителя – бороться с дуализмом и невежеством в мире. Он призывает людей к единству и сознательности, стремясь помочь каждому най-

ти своё место в мире.

От автора

Уважаемый читатель!

С большим интересом представляю вам свою первую книгу, посвящённую реализованному опыту в медитации и всему тому, что окружает её.

Книг о медитации написано бесконечное множество, и я не ставил задачу передать вам основы медитативных техник или суть аскетичных практик, проходящих в моей школе «Тен Шин Кан». Может быть, в дальнейшем я поделюсь с вами этим бесценным опытом, но сейчас я поставил перед собой другую задачу.

Хочу сказать вам, что, несомненно, огромной движущей силой в её написании были и есть мои ученики, честно и бескорыстно постигающие Учение, совершенствуя свои Дух и Тело, постоянно дающие почву не только для размышлений, но и абсолютно не допускающие возможности для меня остановиться в своём личном росте и развитии не только как учителя, но и как человека, за что я им искренне благодарен.

Манера написания книги достаточно информативна и лишена художественных изысков, так как я не хотел вас отвлекать витиеватыми фразами, наоборот, старался планомерно и последовательно давать ответы на все вопросы, с которыми обращались ко мне как ученики школы, так

и люди вне её стен, находящиеся в замешательстве на определённых этапах своей жизни.

Я всегда начинал с изучения принципов жизни, а затем уже переходил к техникам для их реализации, и наоборот: с помощью техник пытался осознать бесконечную универсальность принципов Вселенной, изменяя таким образом не только свои взгляды и отношение к миру, но и сам способ мышления, что очень важно. Для этого необходимо посвятить немало времени как самим практикам в стенах школы, так и долгим размышлениям вне её, используя и претворяя полученные знания в повседневной жизни.

Несомненно, моё влечение к японской культуре и практикам, а также к самой Японии оказало значительное влияние на мою жизнь и привело ко множеству открытий. Однако в процессе этого я также укрепился в убеждении, что не важно, чем мы занимаемся, где и как мы живём, – главное, чтобы наши корни были крепкими и укоренёнными в нашей истории и наследии. В итоге я пришёл к выводу, что внутренние открытия могут быть достигнуты через различные пути, но самое важное – научиться различать и понимать, что нельзя смешивать их, а двигаться в одном направлении, умея отделить суть от пустой оболочки.

Прежде всего, хочу обратить ваше внимание, что духовного просветления невозможно достичь посредством только тренировки своего ума. Необходимо тренировать и своё тело, посвящая этому каждое свободное время.

Наших бесед с учениками на занятиях и семинарах оказалось недостаточно для того, чтобы осознать и осветить множество аспектов жизни, которые преподносит нам Вселенная, и в процессе своего развития у каждого рано или поздно возникают вопросы, на которые нужно дать ответ. Поэтому я решил написать эту книгу, чтобы люди могли обращаться к ней по мере необходимости на протяжении всего своего существования, получая лишь направление, дающее возможность более быстрому личному росту и самореализации в обществе.

Жизнь – единое целое, и все действия человека основаны на её понимании. Без правильного восприятия своей жизни деятельность человека не будет полноценной. Эта книга предназначена не только для моих учеников, но и для всех, кто стремится лучше понять мир и своё место в нём.

С уважением, Орлов Михаил

Истинное понимание – это не просто аккумуляция знаний. Нельзя овладеть пониманием, лишь слушая или читая о чужом опыте. Важно самостоятельно проникнуть в суть происходящего в данную минуту, улавливая мельчайшие нюансы восприятия.

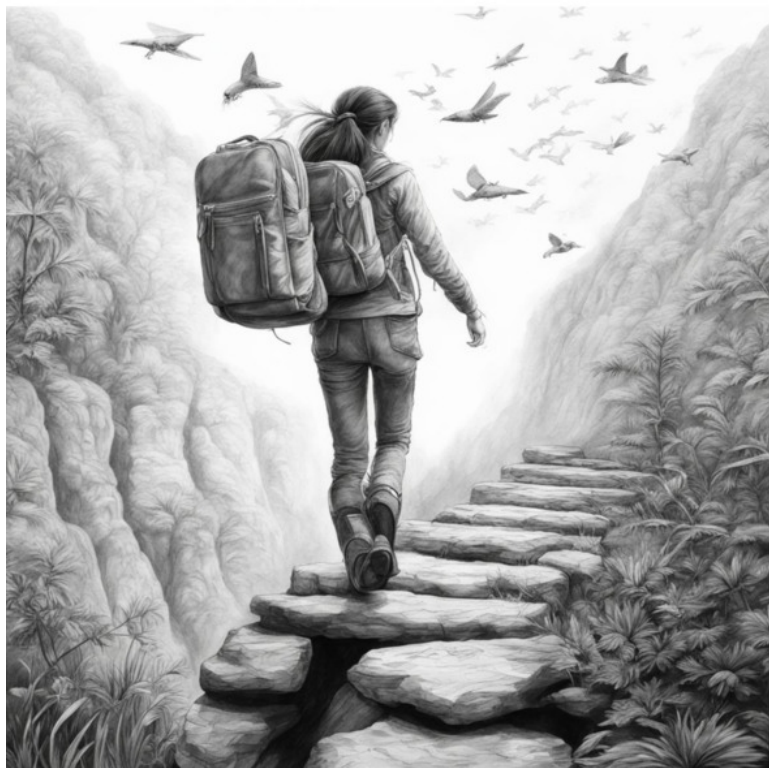
Орлов М.



Книга первая.

Сложное

Жизнь – это прекрасное путешествие, наполненное моментами, которые мы испытываем в настоящем. Наслаждайся каждым действием, развивая свой интерес ко всем её граням и аспектам, так как в конечном счёте никто из нас не выйдет из него живым.
Орлов М.



Часть первая.

Размышления

Глава первая.

Жизнь

1. Вечный вопрос

Многие люди испытывают трудности в поиске ответа на вопрос «Как жить?». Найти удовлетворительный ответ оказывается сложным для многих. Выбор образа жизни, соответствующего вашей индивидуальности и предпочтениям, может быть затруднительным, и трудно определить правильность такого подхода: следовать личным желаниям или вкусам. Возможно, со временем вы признаете: «Найти подходящий образ жизни невероятно трудно».

Если ответ всё ещё не найден, стоит пересмотреть сам вопрос. В действительности «Как жить?» означает «Как что-то осуществить?». Вопрос «Как что-то осуществить?» возникает только тогда, когда вы осознаёте, что должны делать. Без понимания «Что делать?» вопрос «Как делать?» теряет смысл. Основная проблема многих людей заключается в непонимании того, что им нужно делать, и это являет-

ся главным препятствием для каждого. Однако если вы точно знаете, что нужно делать, вы всегда сможете найти способ разобраться, как это осуществить. Определить, что делать на своём жизненном пути, иногда бывает сложно. Обдумывая те непростые периоды, которые были в вашей жизни, можно прийти к выводу, что тогда вы не определяли, что именно нужно делать. Но как только вы это понимали, вы успешно находили способы, как осуществлять действия, даже если это был не лучший или простой вариант. Поэтому главный жизненный вопрос должен быть «Что делать?», а «Как это делать?» – лишь последующим.

Большинство людей пытаются решить сложный вопрос «**ЧТО** делать?», опираясь на свои мысли и эмоции. Мысли на эту тему могут привести к путанице и головной боли, а опора на чувства может вызвать сомнения и потерю ответственности перед собой. В конце концов может возникнуть искушение обратиться к экстрасенсу с хрустальным шаром, но нельзя полагаться на его ответы на все вопросы из вашей жизни.

Поэтому вы перестаёте искать ответ на «**ЧТО** делать?» и начинаете размышлять о том, **КАК** воплощать то, что уже решили. Таким образом, вам не нужно сомневаться в прежних решениях, и жизнь продолжается безболезненно. Вы получаете удовольствие от улучшения того, **КАК** осуществляете свои планы. Однако настоящий смысл жизни заключается в вопросе «**ЧТО** мне делать сейчас?». Используя физи-

ческие или психологические тренировки для отвлечения – это не так уж важно, потому что настоящий вопрос «ЧТО делать?» всегда остаётся актуальным.

2. Восприятие и действие

Для решения проблем необходимо смело посмотреть им в лицо. Вопрос «Что делать в жизни?» состоит из трёх основных частей: «ЧТО», «ДЕЛАТЬ» и «ЖИЗНЬ». Ранее я объяснил разницу между «ЧТО» и «КАК». Теперь давайте поймём значение слов «ДЕЛАТЬ» и «ЖИЗНЬ». Какие же связи между нашими действиями и жизнью? Многие люди неправильно понимают суть жизни из-за мысленных преград, мешающих осознанию того, что делать или как это сделать. Однако если вы стремитесь к успеху, нужно задуматься о корнях процесса.

Важно воспринимать жизнь через призму восприятия и действий. Мы всегда что-то предпринимаем, даже в моменты бездействия наше восприятие продолжает работать. Восприятие – неотъемлемая часть нашего бытия. Когда вы чувствуете боль или страдание, вы невольно воспринимаете это, хотя от таких ощущений хотелось бы скрыться. Некоторые люди пытаются заглушить свои проблемы алкоголем, особенно при переживании горя. Они стремятся отстраниться от своих забот, но такие попытки обречены на провал.

Восприятие сопутствует каждому моменту вашего суще-

ствования. Таким образом, жизнь – это постоянное чередование действий и восприятия. Управлять восприятием сложно, поэтому мы стараемся контролировать наши действия. Это вызывает следующий вопрос: «Как контролировать свои действия?» Чтобы ответить на него, важно разобраться с основами поведения.

Одной из главных движущих сил, определяющих поведение большинства людей, являются их мысли и чувства, которые оказывают глубокое влияние на действия и выбор решений. Для понимания своих поступков нам необходим анализ и принятие правильного решения. Однако после принятия решения следует приложить максимальные усилия к его реализации и верить в себя.

Если размышления не приводят к решению, ум переключается, и выбор продолжается под влиянием чувств и интуиции. Вы стремитесь наилучшим образом принять решение. Многие согласны с этим подходом, однако сталкиваются с серьёзными препятствиями. Основная сложность заключается в процессе принятия решений, так как нам всем хорошо известно, насколько трудно выбрать верный путь.

Часто это связано с необходимостью использовать слова для описания действительности в процессе мышления. Вербальное изображение мира никогда не является абсолютно точным, как и сама реальность. Именно поэтому мысли не могут полностью передать реальность, что затрудняет принятие хорошего решения. В конечном итоге вам прихо-

дится убедить себя выбрать определённый путь, бросая вызов собственным сомнениям. Для достижения этого следует остановить размышления, поскольку ум продолжает искать ответы до тех пор, пока сомнения не исчезнут.

На практике вы можете обнаружить, что создание определённого напряжения в теле помогает остановить мыслительный процесс. Такое напряжение возникает во рту или в горле, помогая прекратить размышления. Вот почему люди, сталкивающиеся с жизненными решениями, часто испытывают сильное напряжение.

Стремясь к жизни без чрезмерного напряжения, попытайтесь выходить за рамки логического мышления и прислушиваться к своим чувствам и интуиции. Этот подход может снизить уровень стресса, но не гарантирует абсолютно верного выбора. Реализация решения зависит от вашего тела, но вам придётся справиться с двумя трудностями. Первая связана с множеством деталей, которые необходимо учесть при осуществлении планов. Исходное решение, основанное на словесном выражении сущности и не способное предугадать множество возможных действий, не даёт ясной картины этих нюансов. В результате вы можете столкнуться с новыми сложными вопросами, усугубляющими вашу задачу.

Вторая сложность заключается в том, что ваше тело иногда не желает следовать принятым решениям, что особенно заметно при попытках бросить курить или пить алкоголь. Даже после успешного принятия решения ваше тело может

быть неготовым к его выполнению.

Столкнувшись с множеством проблем, естественно задуматься о сущности принимаемых решений и приостановить их активное осуществление. Такое состояние может стать отправной точкой для озарения разума или медитации. В конечном итоге вы осознаете, что действия не всегда строятся на основе объективных решений. Постигнув это понимание, вы обретёте глубокое ощущение облегчения и свободы, открывая лёгкость жизни. Такое состояние часто называют просветлением.

Так в чём же суть действия? Суть действия определяется нашим восприятием мира, а не нашими мыслями или эмоциями. Вопрос «Что делать?» превращается в «Какое действие следует предпринять?». Многие ошибочно полагают, что действия определяются мыслями и решениями, то есть нужно решить, ЧТО делать. Однако главная ошибка заключается в том, что действие на самом деле не зависит от мыслей, эмоций или чувств – всё зависит от вашего текущего восприятия ситуации.

3. Что такое восприятие?

К сожалению, многие склонны смотреть на ситуации как на разрозненные. Если вами управляет определённая мысль, ваше действие является результатом этой мысли. Аналогично, если вами управляет эмоция, ваше действие определено

этой эмоцией. Из-за этого вы ошибочно полагаете, что действия основаны на отдельных мыслях или эмоциях. Такой подход может вызывать расхождение, внутренний конфликт и напряжение. Например, при виде нового автомобиля вы испытываете желание его купить. Затем возникает другая мысль о нецелесообразности такого шага. В итоге желание и разум поочерёдно заменяют друг друга, увеличивая нерешительность и конфликт.

Важно воспринимать всё как часть общей картины, из которой вытекают спокойствие и естественный порядок действий. Нет необходимости каждый раз выбирать свои действия, поскольку ваша активность происходит из безграничного восприятия – гармонии процесса действий. Главная задача – сохранять это глубокое, целостное видение.

4. Целостное восприятие

Теперь перед нами стоит задача осознания глубокого смысла фразы «целостное восприятие». Наши мысли и чувства могут определять наши действия, однако иногда возникают проблемы при их взаимном противоречии. В эти моменты мы можем заявить: «Не могу определиться с решением». В то же время одного простого оправдания недостаточно для осуществления действия. Рассматривая правильный путь, мы сталкиваемся со множеством трудностей и нюансов этого выбора. Нам приходится делать выбор на про-

тяжении всей жизни, так как полностью остановиться практически невозможно. К сожалению, чрезмерное количество мыслей и возникающие из-за этого конфликты могут иногда приводить к саморазрушению.

Теперь мы хотим прояснить понятие «целостное восприятие» и помочь вам усвоить эту концепцию. Чтобы достичь успеха, необходимо начать практиковать, а не только изучать теорию; к примеру, уделите время практике во время отдыха. Оставшись без дел и находясь изолированным от волнений текущего момента, закройте глаза и непрерывно рассматривайте свои ощущения. Вероятно, придётся сконцентрироваться на каждом аспекте поочерёдно, что является сложной частью медитации. Основная цель состоит в том, чтобы одновременно осознавать все элементы для достижения гармонии и наблюдать их как общую картину.

Далее я хочу уточнить понятие «целостного восприятия» и подчеркнуть его значимость. Чтобы овладеть этим, просто чтения недостаточно; нужно перейти к практике, например: широко раскрыв глаза, попытайтесь распознать и проанализировать сигналы, которые вы получаете, расширяя свой взгляд до периферийного состояния. Возможно, ваше внимание сосредоточится на каком-либо элементе из окружающей среды. Постарайтесь не задерживаться на нём. Ваша цель состоит в одновременном осознании всех объектов вокруг вашего поля зрения (фото 1.).



Фото 1

Вам понадобится наставник или учитель, который поможет достичь поставленной цели. Партнёр А должен быть спокойным, в то время как партнёр Б аккуратно и мягко нажимает кончиками пальцев на грудь партнёра А (фото 2).



心勝吾勝
甲午年

Фото 2

В итоге партнёр А может наклониться назад (фото 3) или вперёд, сопротивляясь давлению партнёра.



Фото 3

В этой ситуации действия партнёра А определяются его ощущением давления от партнёра Б. Затем партнёр А успокаивается и пытается почувствовать всё происходящее вокруг. Партнёр Б ждёт несколько секунд, пока партнёр А ощутит своё внутреннее состояние и убедится в своём восприятии. После этого Б снова осторожно нажимает на грудь А. Партнёр А остаётся неподвижным (фото 4), без сопротивления к давлению от партнёра Б, сохраняя равновесие естественным образом.



Фото 4

То есть спокойный разум приводит к тому, что тело также остаётся неподвижным. Партнёр Б не должен создавать избыточное давление: если он нажимает слишком сильно, партнёр А будет сопротивляться и не почувствует спокойствие разума и тела.

Когда вы ощущаете всё одновременно, ваше восприятие становится гармоничным и целостным – это состояние называется «целостное восприятие». Достигнув его, вы чувствуете расслабление, так как конфликтов нет. Сосредоточившись на мыслях и чувствах по отдельности, вы начинаете отождествляться с ними, что приводит к противоречию между вашими мыслями, чувствами, телом и действиями. Это создаёт внутренний конфликт. Однако когда вы ощущаете всё сразу, вы осознаёте различие между мыслями и чувствами без конфликта и не нуждаетесь в привязанности к чему-то одному.

Вам не требуется предпринимать особых действий, так как ваш интуитивный подход помогает уловить множество нюансов одновременно. Вы находитесь в состоянии «бездействия», полной расслабленности и гармонии. Заметив, что тело начинает выполнять неполноценные действия без вашей воли, вы сохраняете гармоничное восприятие. Это напоминает медитацию, интегрированную в повседневную жизнь, – вы наблюдаете за происходящим с телом, а не активно воздействуете на процесс.

Некоторые учителя называют это явление «свидетель-

ствованием», однако термин «восприятие» более точно отражает его сущность. «Свидетельство» предполагает концентрацию на определённых явлениях, в то время как целостное восприятие охватывает всё происходящее вокруг. Таким образом, «свидетельствование» является формой неполного и частичного осознания. Полное осознание достигается через восприятие, которое расширяет нашу способность к интуитивному пониманию. В медитации «свидетельствование» не обеспечивает полного восприятия, и, следовательно, наше понимание остаётся частичным.

В сущности, распознавание передаёт информацию через мысли, выбор и решения. Узнаваемые явления отмечены образами и именами – собака, любовь, ненависть и подобное. Процесс осознания движений опирается на образы: тренеры, например, используют подходящие образы для обучения спортсменов правильным техникам.

Полное восприятие достигается только в отсутствие образов и названий. Следует отметить важность пассивности – активное восприятие приравнивается к действию, следовательно, неэффективно. В зависимости от наших предпочтений мы автоматически впитываем всю информацию об окружающем мире. Даже когда мы отказываемся видеть и слышать ужасные события, мы всё равно принимаем их на инстинктивном уровне. Живые существа естественным образом предпочитают приятные переживания, избегая негативных последствий.

Чтобы быть структурированным, давайте кратко опишем восприятие как состояние, свободное от мыслей и образов. Слушая музыку, например, мы объединяемся со звуком. В то же время словесное описание нарушает нашу гармонию и разрушает восприятие.

Если вы сознательно стремитесь ощутить что-то, на самом деле вы анализируете, а не воспринимаете. Восприятие возникает при отсутствии мыслей и является бессознательным процессом. Попытки контролировать восприятие лишают гармонии, так как логика недостаточна для полноценной жизни. Бесконечное восприятие является ключом к счастью и его достижению. Наступает момент, когда активные действия не требуются для счастья – это позволяет ощутить свободу и открыться истинному восприятию мира.

Находясь в состоянии счастья, вы будете продолжать взаимодействовать с окружающим миром, наслаждаясь самим процессом. Осознание положительного эффекта полного восприятия на вашу жизнь побуждает сохранить это состояние. Вы осознаете, что проникновение в тайны мира является неотъемлемой частью настоящего счастья, а поддержание такого состояния проще, чем кажется, – достаточно обратить внимание на своё мышление.

Применяя принципы целостного восприятия, вы обеспечиваете сохранение равновесия даже при выполнении различных задач и общении с окружающими. Теперь ваше взаимодействие с миром будет наполнено счастьем, независимо

от занятости и дел.

Целостное восприятие характеризуется устойчивостью, проявляющейся в проникновении пространства, в отличие от изолированных элементов или частичного восприятия, подверженных перемещению или фиксации. Осмысливая целостное восприятие, вы осознаёте постоянство своего разума. В то время как различение объектов может создать иллюзию движущегося ума, мешая достижению абсолютного спокойствия.

Целостное восприятие не требует постоянного осознания всех деталей, так как это невозможно. Главное – основывать действия на полноте вашего текущего понимания. Эта полнота неизбежно изменится под влиянием постоянных перемен и обстоятельств. Таким образом, действия могут быть сложными и непредсказуемыми, напоминая научную теорию хаоса.

Между двумя объектами может быть логическая связь, но сочетание трёх и более взаимодействующих факторов приводит к хаосу в основной логике и структуре. Несмотря на беспорядок вокруг вашего пространства, разрушительная путаница не возникнет, так как ваши действия будут определяться полнотой вашего восприятия.

5. Разум никогда не движется

Как определить сущность разума? Прежде всего, следует осознать разницу между определением и описанием. Что-

бы понимать абстрактное, важно ясно определить значение каждого использованного термина. Разум – это сила, побуждающая тело к действию; вот в чём заключается суть разума. Здоровый человек обычно активен – активность символизирует жизнь. Например, видя лежащего, неподвижного человека, вы предполагаете, что он спит. Попытавшись разбудить его, вы видите проявления активности. Однако отсутствие движения вызывает волнение – проверяете дыхание и находите его отсутствующим. Вам нужно проверить пульс: отсутствие сердечных сокращений подтверждает грустную реальность. Следующий этап – попытаемся реанимировать с помощью закрытого массажа сердца и искусственного дыхания. Данная ситуация подчёркивает связь между жизнью и активностью: если активность останавливается, жизнь заканчивается. Таким образом, смерть отражает переход от активности к неподвижности.

Что заставляет наше тело двигаться? Ответ кроется в концепции разума, где главная идея заключается в утверждении «Разум приводит тело в действие». Исходя из этой концепции, можно выделить два подхода. Первый – научно-философский, который анализирует динамику движения тел других людей. В данном контексте возникает вопрос о жизни после смерти. Альтернативный подход – медитация, инструмент для осознания сил, управляющих нашим собственным телом. В этом случае жизнь после смерти не обсуждается, так как нельзя предугадать особенности собственного вос-

приятия после смерти. Поскольку я понимаю, что моё восприятие мира стимулирует моё тело к действиям, изучение разума научными методами может быть сложным, потому что другие не могут полностью знать, как работает моё восприятие. Например, когда человек почти полностью парализован. Родственники и лечащие врачи осознают, что человек испытывает определённые ощущения, но они не могут точно определить характер или степень их проявления. Даже при абсолютном параличе мы не можем с уверенностью знать, хочет ли данный человек продолжать свою жизнь или нет.

Когда я испытываю гармонию в своём восприятии, она имеет свой основной центр. В моменты, когда я нахожусь один в своей комнате с закрытыми глазами и в полной тишине, моё восприятие преимущественно сосредоточено на ощущении моего тела. Это означает, что центр моего восприятия практически совпадает с центром моего тела.

Однако в повседневной жизни я сталкиваюсь со множеством объектов, из-за которых центр моего восприятия непрерывно изменяется. Представим, что центр сначала находится в точке ниже пупа (точка А), а затем перемещается в другую точку – например, в левое плечо (точка Б). Произошло ли перемещение центра? Если бы это был материальный объект, он действительно должен был бы переместиться из А в Б. Но разум нематериален и способен исчезнуть из точки А и появиться снова в точке Б без физического движения. Таким образом, разум может выборочно менять своё

местоположение без прямого перемещения. В этом и заключается ключ к глубокому пониманию спокойствия и расслабления.

6. Мысли и чувства

Вы должны понимать, что эмоции и мысли выражают ваш внутренний мир в виде словесных форм. Однако нет необходимости всегда выражать их вслух. Стремитесь осознавать свой внутренний мир быстрее и лучше. Ключевым навыком является способность воспринимать что-то и не выражать это словами. Важно осознавать, что, когда вы даёте явлению определённое имя, вы уже осознаёте его. Слово может быть любым – даже «что-то» становится названием. Когда вы говорите: «Я что-то видел», вы уже даёте название. Важно понимать и воспринимать действительность и название, используемое вами, одновременно. Тогда название теряет свою значимость, поскольку без связи с реальностью оно не может долго сохраняться в вашем сознании. В результате вы начинаете воспринимать действительность непосредственно, без влияния мыслей или образов. Таким образом, одновременное восприятие реальности с определением элементов того мира, который вы распознаёте, делает процесс более захватывающим.

Со временем название исчезает, потому что оно не может сохраниться в вашей памяти без постоянной связи с реаль-

ностью. Таким образом, вы начинаете осознавать действительность без привязки к мыслям или умственным образам.

Основная цель медитативных практик – постижение Вселенной в её полноте и обнаружение мира, существующего как внутри наших тел, так и вокруг них. Я определяю это как гармоничное восприятие, основанное на проникновенном осознании основополагающего единства. Исследуйте разные методы медитации, такие как спокойное сидение с закрытыми глазами или умиротворённая прогулка в парке.

Вы заметите, что гармоничное осмысление наполнит вашу жизнь покоем и расслаблением. Вскоре станет ясно, что все ваши действия основываются на этом целостном понимании. Мысли и эмоции становятся лишь незначительными элементами глобального восприятия, выражаемого через словесную форму.

7. Как общество создаёт разделение

Мир, воспринимаемый нами в повседневной жизни, состоит из двух элементов: внешнего мира, простирающегося за пределами нашего тела, и внутреннего, размещённого в самом нашем теле. Однако общество сталкивается с проблемой разграничения этих двух аспектов. Эта проблема возникает из-за того, что общество функционирует благодаря соглашениям и консенсусам. Термин «общество» определяется как «группа людей, проживающих совместно», и,

для того чтобы устранить конфликты между ними, необходим порядок и хорошо спланированные действия. Именно в этом заключается значение соглашений, которые выступают стержнем для общественных отношений.

Восприятие мира за пределами наших тел является объективным и доступным для каждого из нас. Тем не менее уникальный мир, который каждый из нас испытывает внутри своего собственного тела, делает его осознание другими более сложным и интригующим. К сожалению, невозможно достичь соглашений относительно внутреннего мира каждого человека. Вот почему общество разделяет внешний и внутренний миры, оставаясь сосредоточенным на внешней стороне человека. В то же время таинственный внутренний мир остаётся в стороне от широко принятого понимания «восприятия».

Человечество воспринимает окружающий мир через пять или шесть чувств. Пять основных органов чувств – зрение, слух, обоняние, вкус и осязание – позволяют нам познавать внешнюю действительность. Когда что-то воспринимается необычным образом, мы говорим о шестом чувстве. Однако, рассматривая мир с точки зрения как внешнего, так и внутреннего состояния нашего тела, становится ясно, что чувства выходят за рамки простой классификации – мы просто их испытываем. В случае глубокого понимания окружения путём синтеза ощущений из внутренних и внешних источников деление на пять или шесть чувств теряет свою акту-

альность. Целостное восприятие – это единство всех чувств и внутреннего и внешнего миров.

Важно уделять значение самой жизни, а не строго следовать социальным догмам. Мы способны осознавать процессы, происходящие как за пределами нашего тела, так и в его глубинах. В то время как внешний опыт может быть измерен и проанализирован, изучение личных ощущений является сложным. Именно по этой причине наука не концентрируется на внутренних переживаниях. Современное образование больше ориентировано на научные истины, уделяя меньше внимания нашим личным чувствам. Именно поэтому мы отделяем понятия восприятия и чувствования. Чувства – это интерпретация нашего опыта с использованием языка, что позволяет передавать эмоции другим и делать их объектом исследований. Этим занимается психология – наука о человеческой душе.

В наши дни забота о собственной жизни приобретает больший приоритет, нежели наука, и нам крайне важно размышлять над всем, что происходит как внутри нас, так и во внешнем мире. Мы должны ценить связь с внутренним сознанием и окружающей реальностью. Основная сложность заключается в разделении этих элементов для успешного функционирования в обществе. В отличие от маленького ребёнка, который не делит мир на «внутри» и «вокруг», мы изучаем социальное поведение, с возрастом фокусируясь на внешних проявлениях и умиротворяя своё внутрен-

нее «Я». Чтобы обмениваться интроспективными переживаниями, мы используем эмоции или мысли, из-за чего можем прожить жизнь без подробного знакомства со своим внутренним миром. Главная проблема в данном контексте – продолжение разделения мира на две половины: свой внутренний мир и окружающий нас.

8. Медитация в повседневной жизни

Когда вы осознаёте, что ваше тело работает автономно без сознательного контроля и ваше гармоничное восприятие не нарушается нежелательными действиями, это становится первым шагом к применению медитации в повседневной жизни. Вам могут помешать три фактора.

Первый заключается в потере гармонии при возникновении старой привычки принятия решений. Это происходит, когда окружающие требуют выбора и вы начинаете обдумывать ответы. В такой ситуации нужно определить свои действия и вернуться к привычке принимать решения. Решение этого парадокса – обсуждать будущие действия и выполнять их, а не просто обмениваться мыслями.

Самопознание позволяет предвидеть свои поступки и находить подходящие действия в разных ситуациях. Если вы передумали, признавайтесь в этом, однако частое изменение точки зрения может вызывать проблемы с окружающими. Поэтому стоит заботиться о сохранении гармоничного вос-

приятия и углублённом понимании своей личности для точного предугадывания своих действий.

Во-вторых, целостное восприятие может нарушить психологическая боль. Чтобы облегчить это состояние, попробуйте изменить свою точку зрения. Это довольно часто происходит со многими людьми. Осознание важности целостного восприятия укрепляет гармонию организма и делает его более крепким и здоровым. В таком состоянии вы способны успешно справляться с болью и понимать, что преодолевать боль лучше, чем её избегать.

В-третьих, необходимость принятия значимого решения также может вызвать потерю целостного восприятия. Размышления о таком сложном вопросе требуют понимания своих желаний и амбиций. Вы хотите всё и сразу, но представьте свою жизнь через несколько десятилетий. Смерть неизбежна, поэтому какое наследие оставит ваш выбор? Осознавая это, мы начинаем понимать, что все мечты направлены на достижение благополучия и комфорта. Истинное благополучие заключается в целостном восприятии. Придя к этому осознанию, вы поймёте, что сохранение целостности восприятия значительно важнее скорости принятия решений и требует глубокого размышления.

Как только осознаете, что действия основаны на всеобъемлющем восприятии, станет ясно, что процесс принятия решений – лишь видимость. Выбирая одну особую мысль, мы делаем её основой наших действий, создавая иллюзию

зависимости от мыслительных процессов. Однако именно понимание того, что действия возникают из глубокого восприятия, даёт нам свободу и лёгкость движения к решениям. Так, вы будете поступать всегда и везде с силой, спокойствием и автоматичностью.

Цель медитации – осознание того, что действия основаны на целостном восприятии. Это предполагает возможность действовать без явных решений. Такая реализация не опирается на эмоции. Если использовать эмоции для принятия решений, ваше действие будет опираться на само решение. Если пользоваться интуицией, это также не будет действием без решений, ведь вы всё ещё выбираете на основе интуитивного восприятия. Здесь можно ошибиться. Сложность, когда вы действуете на основании целостного восприятия, заключается в том, что вы не знаете, что вы собираетесь делать в следующий момент. Но будьте осторожны: «без знания будущего» – это не то же самое, что «не думать о завтрашнем дне». Нужно и важно размышлять о будущем, но ваше действие должно быть непривязанным к мыслям о предстоящих событиях. Понимание играет ключевую роль в восприятии: это помогает осознать свою жизнь и интегрировать это осознание с вашим всеобъемлющим восприятием, что естественно отражается на характере ваших вещей и действий.

Хотя сейчас вы можете испытывать неуверенность из-за отсутствия чёткого плана на будущее, такая ситуация может вызывать беспокойство о возможных ошибках. Тем не ме-

нее, анализируя свои прошлые ошибки, можно осознать, что их причиной было непонимание или недостаток знаний. Принимая свободу мысли и действий, можно выбрать менее традиционный путь в жизни. Расширяя своё сознание и становясь более открытыми к новым идеям, вы получите больше инновационных возможностей и защищаетесь от возможных неудач. Вместо того чтобы фокусироваться на размышлениях о том, ЧТО делать или КАК это достигнуть, сделайте шаги на основе глубокого понимания реалий, чтобы минимизировать риски. В конечном итоге «промах» – это лишь результат столкновения между вашими мыслями и действительностью. Стремясь к всеобъемлющему восприятию окружающего мира, вы двигаетесь в направлении безошибочности.

9. Жить счастливо, не принимая решений

Когда вы осознаете возможность жизни без постоянной необходимости принимать решения, вы откроете мир спокойствия и свободы. Расслабленность возникает из-за отсутствия напряжения между действиями, а свобода основана на освобождении от бремени выбора. Это состояние часто ассоциируется с просветлением. Отказываясь от решений, вы не игнорируете размышления о будущем. Если вам зададут вопрос, не отказывайтесь отвечать. Вместо этого старайтесь избегать поспешных обещаний.

Общество стремится контролировать наши действия через слова, что порождает социальную норму: «Делайте то, что говорите». Однако вы можете следовать принципу «говорить то, что делаете». Начните действовать без полного понимания пути вперёд и со временем узнавайте свою природу, предугадывая свои действия в различных обстоятельствах. Ваша интуиция будет постоянно развиваться и улучшаться благодаря анализу прошлых решений. Если ваш выбор был ошибочным, признайте это и скажите: «Извините, я передумал». Развивая понимание себя, вы станете увереннее в своих действиях. Так, следуя принципу «говорить то, что делаете», вы совершите меньше ошибок и достигнете гармонии с окружающим миром.

Для осознанного выбора поступков и действий крайне важно уметь разбираться в себе и понимать свои истинные ценности. В противном случае ваше решение может оказаться под сильным влиянием массовых мнений, предложений и информации из окружающего мира. Таким образом, существует риск потеряться в бесконечных объёмах общественной информации и не обрести свою настоящую сущность.

Принимай мир в его истинном свете, а не в том, каким он кажется.

Орлов М.



Глава вторая.

Основные жизненные концепции

1. Не разделяйте чувства

Пять основных чувств – зрение, слух, обоняние, вкус и осязание – позволяют нам воспринимать окружающий мир. Однако они охватывают лишь внешний мир, не обращая внимания на наш внутренний, персональный мир. Какие чувства отражают наши ощущения счастья, горя, любви, ненависти и прочих эмоций? Найти ответ на этот вопрос сложно, что заставляет исследователей сосредоточиться преимущественно на изучении внешних чувств. Разумеется, нам нужно понимать окружающий мир для полноценного существования. Но это всего лишь его часть. Важно также осознавать процессы, происходящие внутри наших тел. Это подчёркивает значимость осознания и понимания своего внутреннего мира.

Для гармоничного развития личности и успешного взаимодействия с обществом мы должны развивать способность совмещать восприятие внешнего и внутреннего мира. Даже если нам непонятно, какие чувства применять, мы можем использовать разнообразные спектры ощущений и объединять их ради достижения гармонии. Такой подход меняет восприятие реальности, позволяя нашей жизни стать еди-

ным целым и избегать конфликтов на пути к самопознанию и развитию.

2. Почему мы воспринимаем?

Если вы осознанно воспринимаете окружающую вас реальность, это свидетельствует о вашей способности не только замечать мир вокруг, но и проникаться его сущностью. Истинное восприятие проявляется в состоянии безмятежности. В этом состоянии вы испытываете глубокий покой души и ума, что не имеет отношения к физической лени или бездействию. Даже находясь в состоянии покоя, уму сложно отвлечься от самокритики и забот. В какой-то момент осознавая свои ощущения, мы стремимся достичь счастья и умиротворения – центральная идея медитативных практик.

Успешная медитация поможет оставаться спокойным и стабильным в любых жизненных ситуациях. Безмятежность ума расширяет ваше видение окружающего мира и глобальных процессов. В таком состоянии вы сможете обрести гармонию и испытать счастье, исходящее от души. Вы начинаете осознавать значимость восприятия и его поддержания.

Понимая это, вы сможете сохранить ясность ума и покой даже среди повседневных занятий. Это является медитацией в быту. Ваши действия преобразятся и наполнятся новым смыслом, хотя приоритеты уйдут на второй план, поскольку

ку осознание счастья и гармонии станет главным. Важно сохранять внутреннее благополучие и развивать сознание даже в процессе выполнения рутины. Прежде всего необходимо уделять время на поддержание своего благосостояния, после чего следуют практические аспекты жизни. Хорошим примером могут служить таланты и способности, которые возникают и развиваются благодаря этому подходу.

3. Что такое целостное восприятие?

Целостное восприятие имеет статичный характер, так как оно охватывает всё пространство вокруг основной точки восприятия. В отличие от него, идентификация или частичное восприятие могут передвигаться и меняться. Осознав целостное восприятие, вы постигнете, что ваш разум устойчив к колебаниям. Если вы только распознаёте объекты, ваш разум кажется постоянно переходящим от одного объекта к другому, что делает умиротворение недостижимым.

Попробуйте следующий тест: партнёр А садится на колени и в целом созерцает пространство, охватывая как внешний мир, так и свой внутренний мир (фото 5).



Фото 5

Партнёр Б аккуратно толкает А, но А сохраняет равновесие (фото 6).



Фото 6

Затем партнёр Б более решительно толкает разные части

тела партнёра А (грудь, спину, плечо, колено и т.д.). Если партнёр А напрягается, он в конечном итоге потеряет равновесие и упадёт на пол. Проблема заключается в потере партнёром А целостного восприятия, когда его разум перемещается от одной точки к другой (фото 7).



Фото 7

Затем партнёр А закрывает глаза и концентрирует свой разум на образе своего восприятия, сосредоточенном на центре. Несмотря на то что партнёр Б пытается дестабилизировать А, толкая его в разные части тела, А сохранит спокойствие и устойчивость. Партнёру А удастся сохранить целостное восприятие всего пространства (фото 8, 9).



Фото 8



Фото 9

4. Что такое «создавать концепции»?

Слово «концептуализация» является интересным примером. В латинском языке «концептуализация» и «восприятие» гармонично сочетаются: *con-ceive* и *per-ceive*. Забавно, что «*conceive*» (формирование концепций) также означает «производить потомство», связывая две идеи с процессом создания.

Важно понимать, что мысли – это лишь частный случай наших концепций. Концепции могут быть выражены разными способами. Действия основаны на концепциях и часто служат демонстрацией нашего мировоззрения. Музыка, танец, театр, живопись и фотография – это альтернативные носители выражения концепций. Мысли – один из каналов коммуникации наших идей.

В современном обществе мы полагаемся на слова и мысли для общения в повседневной жизни. Во время учёбы нас учат логическому мышлению через последовательные аргументы для убеждения других и понимания научных принципов. Однако суть мышления заключается в передаче концепций словами. Развитие личности требует умения концептуализировать и делать суждения, а не просто мыслить. Так же как компьютер выводит текст на экран, ваш мозг завершает свою задачу при полном формировании мысли.

Попытка создать мысли через преднамеренное мышление – это всего лишь иллюзия, так как вы можете только влиять на их восприятие. В момент восприятия мозг начинает

формировать концепции, обрабатывать и выражать идеи без сознательных усилий. Это составляет наиболее продуктивное использование ресурсов вашего мозга.

Что такое «сознательное формирование идей»? Это процесс создания новой структуры на основе восприятия. Появление свежих идей меняет наше восприятие. В результате наш мозг активно занимается развитием и артикуляцией мыслей. Блеск этих идей напрямую зависит от ясности их выражения.

Иногда определённая информация или мысли могут вызывать неприятные чувства, которые мешают правильной обработке данных. Обратите внимание на эти сигналы: ваш мозг утверждает, что восприятие имеет решающее значение! Без него будущие анализы будут ограничены. Используйте этот момент и превратите своё дискомфортное состояние в ценный опыт. Учитесь на ситуациях и позвольте богатству мудрости направлять вас!

5. Конфликт между мыслью и чувством

Возможно, на подсознательном уровне вы считаете, что действия определяются мыслями и эмоциями. Это представление о разуме как наборе мыслей и чувств вызывает противостояние между ними, порождая сложности для людей во всём мире. Глубокое понимание этого конфликта является ключом к осознанию себя и окружающего мира.

Чистое чувство отличается от мысли, и на начальном этапе возникновения конфликта между разумом и эмоциями это ощущается как просто «что-то не так». Затем вы пытаетесь выразить это чувство словами и проанализировать его. Обычно вам удаётся найти «основание» своего дискомфорта, что становится коренной причиной разрыва между логическими мыслями и эмоциональными. Так начинаются битвы между двумя разными точками зрения.

Иногда одна из позиций становится доминирующей, и вы следуете за идеей-победителем. В этом случае можно сказать, что разум одержал верх в битве. Однако, привыкая создавать войны внутри себя и следовать за победителем, вы начинаете конфликтовать с внешним миром, стремясь к статусу победителя.

В некоторых случаях ни одна из точек зрения не доказывает свою абсолютную правоту, и вы продолжаете внутренние споры, что создаёт новое противостояние между ними и провоцирует дискомфортное состояние тела. Это порождает смятение, которое усугубляется из-за телесных страданий, вызванных первоначальным напряжением и выбором между двумя конкурирующими мыслями. Такую ситуацию можно сравнить с конфликтом между малыми государствами, обостряемым вмешательством посторонних интересов.

Что следует делать после осознания абсурда ситуации? Важно сохранить первоначальное впечатление о том, что «что-то пошло не так», не пытаясь описать это словами.

Таким образом, вы можете избежать создания внутренней «войны» в своём теле. Однако важно научиться управлять этим ощущением, для чего требуется практика. Поскольку ваше тело испытывает незнакомые ощущения, важно постоянно оставаться в контакте с ним и сознательно следить за его состоянием, обеспечивая его благополучие.

Медитация – это секрет такой практики, которую следует проводить как можно чаще. Простейший метод медитации заключается в не выражении эмоций. Этот подход требует постоянного осознания всего вашего тела и его гармоничного восприятия. Продолжительное молчание играет ключевую роль в этой практике, что является общей чертой для многих религий. Вам не нужно посещать храмы или специальные семинары по медитации – просто включите это в свою повседневную жизнь.

Лучший способ овладеть молчанием – прекратить разговор при первых признаках разногласий. Хотя может быть сложно остановиться посреди спора, эта практика в конечном счёте полезна. Важно отказаться от вредной привычки говорить «последнее слово». Вместо этого научитесь активно слушать других. Позволяя им выразить своё мнение, вы лучше усваиваете информацию из окружающей среды в повседневной жизни.

Для достижения гармонии в жизни важно постоянно развиваться, совершенствуя свои навыки каждый день. В противном случае вам придётся лишь «наблюдать» за процес-

сом, а не «ощущать» его. Разница между «ощущать» и «наблюдать» или «осознавать» заключается в степени активности: ощущение предполагает постоянное пребывание в состоянии гармонии, тогда как осознание выполняется время от времени. Развивайте свои ощущения непрерывно, так как постоянное осознание невозможно. Это делает термины «созерцание» или «осознание» несовершенными для описания медитационного процесса – он должен быть непрерывным на протяжении всего дня.

При такой практике возникает опасность стать замкнутым и менее экспрессивным человеком; однако это не является причиной для беспокойства. Овладев искусством ощущения жизни, вы обретёте лёгкость и свободу, которые помогут сохранять гармонию даже при широком выражении мыслей и идей. Уверенность в непрерывности своих ощущений открывает новые возможности самовыражения и расширяет границы свободы, позволяя раскрыть вашу истинную сущность.

6. Жизнь

Для того чтобы перейти от сложного к простому, давайте попробуем заменить слова «чувства» и «размышления» на «восприятие» и «концепция». Так, «восприятие» займёт место «чувства», а «концепция» заменит «размышление». Восприятие и формирование концепций не тесно связаны

со словами. Важно понимать, что слова существуют только в нашем сознании. Голоса, которые вы слышите, являются звуками, декодируемыми вашим мозгом в слова. Что касается текстов, они возникают через формы, наши мозги интерпретируют эти формы как слова. Это лишь инструмент структурирования распознаваемых нами элементов. В отличие от этой системы, реальность не нуждается в словесных определениях. Таким образом, первоначальное восприятие происходит без учёта лексических составляющих.

Вы учитесь выражать себя словами так же свободно, как это делаете с помощью музыки или танца. Однако важно понимать, что формирование концепций происходит без участия слов. Ваш мозг автоматически создаёт понимание явлений (концептуализирует), структурирует информацию и обрабатывает полученные впечатления. Поэтому стремитесь сохранять целостное представление различных феноменов для развития качественного концептуального мышления без противоречий и гармонии жизни.

Учтите, понимание идеи не требует слов. Когда мозг освобождается от зависимости от слов, он работает эффективнее и достигает состояния «отсутствие мыслей». Результаты этих мыслительных процессов могут быть выражены словами, служа искусству великих писателей и поэтов.

Ваши мысли и чувства являются отражением вашего внутреннего мира. Учитывая наличие внешнего мира, глобальное восприятие объединяет обе реальности. В конечном

счёте восприятие охватывает все аспекты жизни: внутренний и внешний мир, а также действия, мысли и чувства. То, что вы осознаёте, представляет собой проявление понятий, которые неосознанно используются при восприятии. Таким образом, новые идеи порождают новое видение мира, а новый взгляд на мир приводит к формированию новых концепций – процесс непрерывного развития жизни.

Изменив свой взгляд на вещи, обнаружишь, насколько настоящее мгновение может быть бесконечным.

Орлов М.



Глава третья.

Восприятие

1. Разница между восприятием и чувством

Для описания внутреннего мира нашего организма часто применяются термины «мысли» и «чувства», символизируя аспекты, связанные со «словами» и «не-словами». Мысли – это словесные выражения, которые мы произносим или записываем, в то время как чувства представляют неопишное словами, но определяемое и выражаемое через слова. Психологи утверждают, что гармоничное психологическое состояние достигается путём выражения своих чувств. Эта идея приобретает значение, когда ставим цель помочь другим людям. Тем не менее нужно быть готовыми к риску: раскрывая свои глубокие чувства перед окружающими, мы полагаемся на их поддержку.

Если ваша цель – самостоятельность и независимость в жизни, старайтесь не допускать окружающих слишком близко к вашим эмоциям. Работая над собственными чувствами, мы пытаемся выразить их словами, прибегая к привычному способу описания эмоций. Однако необходимо понимать, что реальность и её изложение различаются. Исследуя чувства, выраженные словами, мы изменяем что-то внутри, что может вызвать путаницу и разногласия в на-

шей психике. Важно осознавать необходимость сочетания словесного описания телесного восприятия и чувств. Выражая эмоцию словами, мы искажаем её сущность, связывая с определёнными воспоминаниями. Слова – это необходимый инструмент общения с окружающими, но во внутреннем диалоге они не всегда нужны.

Вы когда-нибудь задумывались о том, как непостижимы глубины нашего внутреннего мира и почему сложно осознать его сущность без попыток объяснить или выразить? Ведь истинная гармония и стабильность нашего тела сохраняются лишь тогда, когда мы не пытаемся определить чувства словесно. Без этого восприятие внутреннего мира становится раздробленным и равновесие нарушается. Размышления о своих чувствах полезны для общения с окружающими, но при самопознании они могут привести к излишествам. Глубокое погружение во внутренний мир открывает перед нами радугу ценностей, аналогичных таким невербальным произведениям искусства, как музыка или живопись.

Взгляните на бескрайний и богатый мир, окружающий нас: слова зачастую неспособны передать всю его суть и сложность. Они ограничены в передаче наших мыслей и чувств, что может вызвать непонимание у окружающих. К сожалению, многие не видят связи между пышностью искусства и словесными описаниями, забывая о важности обращаться к собственным восприятиям и ощущениям при

столкновении с шедеврами эстетики. Открывшись для излишних словесных описаний, мы наполнимся впечатлениями от контакта с произведениями искусства.

Несомненно, каждому из нас нужно принимать во внимание чувства окружающих нас людей. Для этого важно понимать, что наше восприятие мира может отличаться от мнений других народов и культур. Такие различия возникают потому, что мы интуитивно опираемся на собственные внутренние схемы при интерпретации эмоций других.

Подчёркивая важность разнообразных путешествий и знакомства с разными культурами, можно упомянуть знаменитый подход к восприятию мира вокруг нас. Погружаясь в глубины многокультурности, мы получаем ключи к альтернативному пониманию.

Существует также альтернативный подход к распознаванию чувств и эмоций близких нам людей. Мы способны воспринимать гораздо больше, чем просто умело оперировать словами. Отказываясь от вербального контекста и прекращая фиксацию на попытках понять других, мы начинаем слушать свои сердца и следовать своей интуиции, что, в свою очередь, приближает нас к окружающим нас людям. Целостное восприятие с уверенностью ведёт нас к гармоничному общению и спонтанным отношениям.

Важно помнить, что уважение к чувствам и эмоциям других не должно быть абсолютным. Наши интуитивные ощущения определяют приемлемые границы. Опираясь на це-

лостное восприятие, становится легче проявлять уважение к чувствам других, когда это действительно необходимо и уместно.

2. Разница между восприятием и распознаванием

Восприятие всегда существует независимо от мышления, выбора или принятия решений и является неотъемлемой частью процесса идентификации. Мы распознаём объекты и явления через названия или образы, присваивая им различные имена, такие как дом, собака, любовь или ненависть.

Активное восприятие требует освобождения ума от наименований и образов, что может быть сложной задачей. Мы подсознательно испытываем воздействие окружающего мира на протяжении всей жизни, иногда вынужденно воспринимая страшные сцены или раздражающие звуки. Все живые стремятся к эмоциональному равновесию, ощущая приятные эмоции и избегая печальных переживаний.

Слушая музыку, мы воспринимаем звук без мешающих слов, мыслей или образов. Восприятие обладает полнотой и всеобъёмностью, в то время как распознавание ограничено. Именно поэтому экспериментирование с воздействием на тело позволяет разграничить восприятие и распознавание.

Восприятие объединяет наши способности распознавания, и осознание гармонии своего организма является клю-

чом к целостному восприятию. Через восприятие наше сознание формирует новые представления об изучении внешнего и внутреннего мира. В конечном итоге это помогает пробудить наше сознание и улучшить интеллектуальное созерцание.

3. Центр восприятия

Где же располагается основа вашего восприятия окружающего мира? В одиночестве, с закрытыми глазами она автоматически сосредоточивается в середине тела, ближе к нижней части живота. Во время общения или контакта с другим человеком или объектом центр переносится на этого человека или объект. Ваше восприятие постоянно меняется в повседневной жизни.

Те, кто практикуют медитацию, сосредоточивают свой внутренний центр на определённой точке. Это приносит им умиротворение и спокойствие из-за освобождения от отвлекающих мыслей и эмоций. Однако это не является показателем истинного состояния. Настоящее состояние возникает, когда ваш центр меняется в зависимости от взаимодействия с окружающим миром.

Как разместить ваше восприятие на постоянной основе? Гармония указывает на правильное положение. Именно она даёт возможность почувствовать красоту и равновесие мира. Сравните это с фотографией: красивые кадры отража-

ют гармонию и тонкость мира, создавая естественный центр изображения. Важно понимать само изображение и окружение, которое оно предлагает. Рассмотрим фото, где изображены страдания людей, вызванные войной. Их жизненный путь полон горечи и травм, связанных с неоднозначным восприятием. Тем не менее сильная фотография настолько завораживает и создаёт гармоничный аккорд, что оторваться от её просмотра становится невозможным. Благодаря такому пониманию фотографии разрушаются все барьеры между страшной реальностью и возможностью создания спокойной и умиротворённой жизни.

Если ваше восприятие будет правильно расположено, оно особым образом покажет красочность и гармоничность мира.

Партнёр А стоит спокойно, протягивая руку вперёд. Партнёр Б пытается толкнуть А за запястье, при этом рука А либо поднимается, либо тело А теряет равновесие и покачивается назад (фото 10).



Фото 10

Это происходит потому, что центр восприятия партнёра А находится или в кончиках его пальцев, или в каком-либо другом месте тела. Затем А «переключает» своё сознание в единую точку нижней части живота и обретает стабильность. Тогда партнёру Б будет сложно поднять руку А (фото 11).



Фото 11

В этой ситуации различные точки восприятия партнёра А приводят к преобразованию состояния его физического тела. Действительно, воздействия затрагивают не только активацию определённых групп мышц, но и общую оптимизацию механизма тела партнёра А в соответствии с их благоприятным центром восприятия. Таким образом, правильная концентрация помогает достичь гармонии и элегантности в ваших размышлениях.

Наиболее важным является то, что центр восприятия служит платформой для связи с окружающей действительностью. Он олицетворяет тесную связь между качеством вашей

го существования и всей Вселенной. Ваши жизненные деятельности отражают мир вокруг вас, и универсальный прогресс происходит через развитие со временем в рамках естественной эволюции мира.

4. Восприятие и распознавание восприятия

В нашем стремлении к всеобъемлющему пониманию мы удивительным образом осознаём сам процесс восприятия. Подсознательно погружаясь в мир сознания, мы открываем для себя медитативные практики, которые подтверждают ключевые идеи медитации. Однако правда в том, что полная расшифровка всех аспектов восприятия невозможна из-за его бесконечной природы. В результате идея осознания только частично раскрывает наше существование за пределами конкретных аспектов.

Итак, как нам разгадать тайну всеобъемлющего восприятия? Руководящей звездой будет центральная точка нашего сознания. Чтобы определить её, просто сосредоточьтесь на точке в нижней части живота; закройте глаза, глубоко ощутите пространство вокруг этой точки и раскройте тайны бесконечности. Ощущение бесконечного пространства только усиливает представление о безграничных условиях.

На протяжении нашей повседневной жизни остаётся важным неумоимо поддерживать и укреплять центральную точку окружающего пространства. Центр может находиться

в любом месте, так как пространственные границы не существуют. Признавая значительную роль нашего тела, мы должны направить все усилия на его благополучие. Идеальное местоположение для этой центральной точки – нижняя часть живота. Постоянное осознание на протяжении дня не нужно; ключевой аспект заключается в сохранении этой центральной точки – движущей силы вашего всеобъемлющего восприятия.

5. Вы воспринимаете факты или движение?

Мой подход основан на восприятии голых фактов. Я не склонен чувствовать движение, так как понимание движений – всего лишь иллюзия. В общении с окружающими я встречаюсь с разнообразными движениями, будь то физические или духовные аспекты. Но передо мной открывается множество постоянно эволюционирующих явлений.

Истина о восприятии кроется в его неподвижности. Как только ваше восприятие становится устойчивым, вы начинаете осознавать сущность реальности. Главная особенность восприятия – его неподвижность. Абсолютное отсутствие нежелательного движения, так как эта динамика – лишь состояние нашего сознания, определяемое индивидуальным опытом и воспоминаниями. Вот почему при глубоком погружении мы создаём иллюзию замедленного или остановленного мира. В этом процессе возникает осознание вечности.

Ни одна мысль не может быть абсолютно изолированной. Истинное пространство находится внутри нас. Всё, что происходит в нашем сознании, отражается во всей Вселенной.

Орлов М.



Глава четвёртая.

Медитация

1. Медитация

Важность понимания искусства медитации, возникшего в Индии тысячелетия назад, неоспорима. Современное понятие медитации происходит из этих древних традиций. Что же такое суть индийской медитации? Основная цель – достижение просветления. Вот почему мастера дзена и индийские учителя сосредоточены на просветлении. Некоторые избегают упоминания об этом, но их литература выявляет чёткое намерение направить людей к этой цели. Термин «просветление» часто опускается, чтобы предотвратить возможные препятствия на пути.

Стремление к просветлению продолжается уже тысячи лет в странах, таких как Индия, Китай и Япония. Однако стоит отметить, что только небольшая часть людей достигает этой цели. В то время как десять тысяч человек усердно работают над своим развитием, только один может достичь просветления. А как же те, кто не добился успеха? Их могут ожидать разочарование и обескураживающий опыт. Многие прекращают практиковать медитацию или искажают учение, чтобы объяснить свои неудачные опыты. В результате могут возникнуть заблуждения, потому что мастера

медитации иногда устанавливают чрезмерно высокие стандарты для стимуляции поиска просветления. Следовательно, некоторые учителя утверждают, что помогают людям достичь просветления, но на самом деле направляют их следовать поверхностным знаниям.

Значение понимания искусства медитации, возникшего в Индии тысячи лет назад, неоспоримо. Современное понятие «медитация» происходит от этих древних традиций. Итак, что такое суть индийской медитации? Основная цель – достичь просветления. Вот почему мастера дзена и индийские учителя фокусируются на просветлении. Примером являются буддисты, которым советуют следовать мудрым принципам Будды – подобно христианам на пути к просветлению, ведомым учениями Иисуса Христа. В современном обществе мы сталкиваемся с многочисленными гуру, предлагающими отказаться от обычного пути к духовному просветлению в пользу своих уникальных концепций. Эти новаторы завоёвывают умы, раскрывая необычные точки зрения, но отвлекают людей от проверенных временем традиций и мудрости.

Медитация включает использование специализированных методик для укрепления психологического и физического благополучия. Многие люди занимаются медитацией для достижения спокойствия и расслабления – подобно целям психотерапии. Однако следует отметить, что, поскольку психотерапевтические методы значительно продви-

нулись в последние годы, они являются наиболее эффективными инструментами для улучшения качества жизни, в то время как медитативные практики почти не изменились со временем. Без сомнения, психотерапия предлагает больше возможностей для улучшения благополучия, чем медитация, если, конечно, вы не попали в руки очередному голодно-жадному манипулятору от психотерапии.

Таким образом, что же делать во время медитации? Рассмотрим такую мысль: «Испытайте жизнь после просветления, не стремясь к самому просветлению». Такой подход, возможно, заинтригует многих, и они зададутся вопросом: «Как можно осуществлять практику жизни после просветления без его достижения?» В действительности понятие «жизненная практика после просветления» зародилось в учениях дзен-буддизма. Однако идея мастеров дзена заключалась в следующем: «Овладевайте искусством жизни после просветления... когда его достигнете», что кажется вполне разумным. Но, учитывая редкие случаи достижения просветления, это выглядит маловероятной целью.

В прошлом культуры нашей планеты были сильно отделены друг от друга. У каждого народа были свои уникальные особенности и традиции, большинство людей оставались в пределах своих стран и территорий. Сохранение культурной самобытности и следование общественным нормам было очень ценным. Жизнь после просветления подразумевает осознанный переход к новому, отличному от боль-

шинства образу жизни. В прошлые эпохи такой выбор часто вызывал общественное неодобрение. Быть протестантом или мусульманином в католическом мире считалось невозможным, а коммунистический выбор в капиталистической системе ставил под угрозу безопасность. В давние времена нетрадиционное поведение могло иметь самое серьёзное последствие – до потери жизни. Немногие проявляли достаточно смелости и силы убеждений, чтобы противостоять консервативным взглядам. Поэтому индивидуализм «жизни после просветления» был доступен лишь для наиболее ярких умов своего времени – подобно жизни с любимым человеком без официального брака, что век назад считалось исключением из правил.

В наши дни мировая ситуация существенно изменилась, и во многих странах появилась возможность вести счастливую жизнь без официальных браков. Почти все уголки земли охвачены капитализмом, обеспечивая удивительно схожий образ жизни в разных странах. Благодаря стиранию границ между культурами и традициями, общество становится всё более терпимым к индивидуальным особенностям каждого человека. Теперь возможно прожить уникальную жизнь и получить поддержку большинства стран, даже будучи иностранцем. И хотя у каждого приезжего свои причуды, местные жители принимают эти различия с открытым сердцем. Вот почему всё больше людей обретает способность наслаждаться свободой выбора, не завися от ожиданий окружаю-

щих.

Прежде чем говорить об осознании этой свободы, следует разобраться в понятии просветления. Оно заключается в осознании того, что мысли – не главное, что определяет наши поступки. Когда вы действительно это понимаете, вы освобождаетесь от замкнутого круга управления собой и начинаете жить без проблем. Беспокойства и страхи возникают из-за разнообразных мыслей и умозаключений, так что избавление от них поможет вам лучше справиться с жизненными сложностями. Вот почему одним из лучших советов для людей, испытывающих проблемы и перегрузку, является: отдохните, выспитесь и заново подумайте обо всём с «чистой» головой. К сожалению, некоторые люди проигрывают борьбу со своими тревогами, пытаясь топить проблемы в алкоголе или опускаясь до самых крайних мер – нередко заканчивая свою жизнь самоубийством. Надеемся, что просветление поможет каждому найти своё особенное решение для спокойной жизни.

Индийская медитация направлена на поиск просветления и его достижение, а также распространение этого состояния среди окружающих. Освобождение от мыслей означает нахождение в состоянии просветления. Но что определяет ваши действия после достижения просветления и какое значение оно имеет для мировой гармонии? Вопросы о жизни после просветления продолжают будоражить умы. В конечном счёте наше поведение определяется нашим восприяти-

ем, которое тесно связано с Вселенной. Хотя ваша жизнь тесно связана с Вселенной, образ этой Вселенной формируется концепциями вашего сознания. Таким образом, ваша судьба также зависит от ваших представлений. Откуда берутся эти идеи? Когда ваш мозг сталкивается с новой информацией, он автоматически анализирует её. Новые восприятия порождают новые знания, а новые знания открывают путь к новому восприятию. Жизнь после просветления становится процессом эволюции между восприятием и концептуализацией, и поэтому путь жизни после просветления представляет собой «жизнь, наполненную новыми идеями».

2. Культура и медитация

Когда я размышляю о жизни после просветления, мне интересно, почему наши предки никогда не задумывались над подобными вопросами. Они говорили о просветлении и не утруждали себя мыслями о чём-то другом. Этому есть весьма убедительное объяснение. 100, 200, 300 лет назад наша жизнь была гораздо более ограничена, чем сейчас. Большинство людей либо не имели возможности выбирать свою профессию, либо вынуждены были заниматься доступным делом в обществе. Выживание в таких условиях требовало строгого соблюдения традиций. Отклонения от общепринятого порядка могли привести к изгнанию или даже смерти – именно поэтому мысль о жизни после просветления даже

не возникала.

Сегодня ситуация кардинально изменилась. Мы относительно свободны, и стиль жизни каждого общества постепенно становится всё более универсальным на глобальном уровне. В прошлом каждая культура имела свою уникальность, отражавшую их образ жизни. Однако в наше время из-за тесных международных связей и обмена информацией люди изучают и адаптируют различные образы жизни. Здесь возникает парадокс – это приводит к постепенному сближению культур и замедлению их развития. Важно сохранять свою индивидуальность и не поддаваться слепому подражанию другим. В противном случае, следуя только одному жизненному примеру, человеческую культуру можно потерять навсегда.

Вот почему единственный путь к осознанной жизни и личному росту – это следование пути просветления. Изучая новые концепции, вы раскроете свои убеждения и научитесь воплощать их в повседневной жизни. Такой образ жизни способствует естественному формированию вашей неповторимой культуры, которая может оказать ценное влияние на глобальную культурную традицию.

3. Почему вам хочется стать просветлённым?

Основываясь на моём опыте встреч с многочисленными людьми, заинтересованными в просветлении, и просветлён-

ными личностями, я считаю крайне важным ясно понимать тему. Важным моментом является не только знание путей к просветлению или знакомства с просветлёнными людьми, но и понимание причин их привлекательности. Если целью является изучение просветления или духовных лидеров, рекомендую обратиться к социологии или религии. Но если вы хотите познать себя через просветление или жизнь просветлённых людей, тогда займитесь медитацией.

Стремление к власти – одно из самых сильных и глубоких человеческих желаний. Власть, проявляющаяся через контроль над другими людьми, очень популярна. Два основных способа достижения контроля. Первый – это материальные блага или политическая мощь. Второй – личные качества, такие как интеллект, внешность и сексуальная привлекательность. Просветлённые личности обладают способностью влиять на окружающих, привлекая их и создавая атмосферу притяжения. Массовое увлечение знаменитостями – музыкантами, актёрами и т. д. – наглядно демонстрирует доминирование данного феномена. Аналогичным образом просветление вызывает сильное влечение к себе. Человеческое желание привлекать других является мощным стимулом и формирует интерес к просветлённым личностям или лидерам духовного развития.

Сначала вам следует убедиться в своём отсутствии интереса к просветлённым личностям. Вместо этого ваше внимание должно быть приковано к вам самим и вашей жизни.

Именно здесь начинается свой путь истинная медитация.

4. Можно ли лгать во благо?

В каждой стране существует идея благородного обмана, где ложь служит добрым целям. Представим ситуацию: человек ведёт изнурённых и жаждущих людей через пустыню. Чтобы поддержать их дух, он уверяет, что впереди есть оазис и через пять часов они до него доберутся, и мотивирует двигаться вперёд. Несмотря на ложь, она благонамеренна.

Этот способ мышления основан на вере, что иногда один человек определяет, что лучше для других. Религия, философия или медитация ведут к этому знанию. С убеждением люди пытаются направить окружающих к благоприятным результатам. В буддизме существует идея просветления, и просвещённые стремятся передать знания другим. Эта традиция началась в Индии 3000 лет назад и постепенно распространилась по Азии. У тех, кто желает просветлять других, присутствует, естественно, идея о том, что для этого им разрешено лгать. Они защищают использование лжи для полезных целей.

Возможно, допустимо оправдать просветление через ложь. Однако исторический опыт показывает, что с ложью или без неё не существует какого-то специального способа для просветления других. Бывают случаи просветления, но их происхождение таинственно. В свете этого использо-

вание обмана ради добрых целей неоправданно. Иногда нам приходится отклоняться от истины в особых ситуациях. Однако в большинстве случаев следует избегать использования лжи – она сеет хаос в мире.

*Простота – это путь к истине. Она открывает
двери к необъятным сокровищам.*

Орлов М.



Глава пятая.

Реальность

1. Что такое реальность?

Понять сущность реальности крайне важно. Некоторые предполагают, что реальность не существует, а всё зависит от индивидуальных взглядов и стремления к объективности через понимание различных наук. Однако, определяя реальность лишь тем, что мы видим или понимаем, мы не можем полностью и доверительно полагаться на неё, оставаясь во власти собственных мнений и чувств. Важно осмысливать природу реальности и выстраивать свою жизнь на основе этого понимания, потому что в конечном итоге нам всем приходится проживать своё существование в окружающей действительности.

Секрет реальности скрывается в отсутствии противоречий между разнообразными явлениями, которые мы осознаём. Это дарует нам возможность проживать свой путь в гармонии с окружающим миром. Например, когда вы видите объект своими глазами и затем трогаете его ради проверки его фактического существования. Если ваше прикосновение утверждает то, что вы видели, – это является реальностью без противоречий. Если касание не подтверждает видимое, возможно, перед вами оптическая иллюзия из-за возникно-

вения противоречия в вашем понимании.

Суть реальности заключается в непротиворечивости вашего восприятия. Ваши ощущения и осознание исключительно зависят от вас, делая их относительными, но абсолютом является непротиворечивость процесса восприятия. Главная ценность реальности заключается в строительстве своей жизни, опираясь на безупречное восприятие мира. То, что вы не воспринимаете, не оказывает влияния на вашу жизнь. Вы должны доверять своему восприятию, так как всё видимое на ТВ или написанное в газетах также является частью этого процесса. Ваш ум и чувства также пропитаны восприятием. Поэтому всё, что кажется нереальным вашему сознанию, оказывается слабо существующим для вашего самосознания. Поэтому то, что вы не воспринимаете, для вас не существует.

2. Что такое истина?

Многие люди обсуждают истину, но не раскрывают её сущность. Они полагают, что истина – это то, с чем все согласны. Очевидно, такой подход к определению истины не приводит к конкретным результатам. Важно понять её истинный смысл; в противном случае разговоры о ней лишь теряют свою силу.

Таким образом, определим истину как «факт, указывающий на ошибку кого-то». Факты основаны на реальности.

Но кто же этот «кто-то»? Если это другой человек – перед нами социальная правда. Например, адвокат на суде пытается доказать невиновность клиента, указывая на ошибки обвинения. Журналисты стремятся найти достоверную информацию для раскрытия лжи других журналистов. Всем известно, что политики и бизнесмены лгут; поэтому доказательства журналистов требуют подтверждений. Однако знание чужих ошибок мало поможет продвижению вашей жизни вперёд.

Важно осознавать собственные ошибки. Это благоприятно скажется на вашей жизни, так как приведёт к изменениям. В действительности один лишь решительный шаг может дать глубокие изменения – это понимание, что нужно себя трансформировать. Желая изменить что-то в себе, люди часто стремятся сохранить нетронутыми другие аспекты личности. Безусловно, такое противоречие в подходе вызывает конфликты внутри человека. Именно поэтому естественная трансформация является гармоничным развитием без противоречий. В таком контексте истина становится ключевым инструментом для достижения гармонии.

Истина, указывающая на мои ошибки, – это подлинная правда жизни. Осознавая это, вы будете стремиться к самопознанию и оценивать свои поступки, определяя правильность или неправильность выбранного пути. Таким образом, ваша жизнь будет основана на искренности и честности перед самим собой.

3. Что такое скромность?

Многие убеждены в важности скромности, но что она обозначает? Если вы говорите: «Я не знаю, что такое скромность», на самом деле вы гордитесь своей скромностью. В Японии существует два вида тщеславия: первый – гордость своим величием, второй – гордость своим скромным положением. Иногда внешняя скромность человека скрывает его безмерную гордость и уверенность в себе. Эти парадоксы возникают из-за осознанного или неосознанного непонимания природы скромности.

Чтобы постичь идею скромности, вам необходимо прежде всего понять, что такое истина. Однако большинство людей не знают, что такое истина, и относятся к ней со скептицизмом. Истина – это факт, который показывает, что кто-то ошибается. Факт представляет собой наблюдаемую часть реальности, которая не допускает противоречий между восприятиями. Осознав суть истины, вы станете действительно скромным человеком, потому что будете всегда следить за истиной и понимать свои ошибки.

4. Что такое уважение?

Очень часто люди путают восхищение с уважением, что приводит к сложностям в проявлении постоянной вежливости. Восхищение возникает из-за красоты, интеллекта, силы и других особых качеств, но путаница понятий мешает ува-

жать тех, у кого есть меньше достоинств. Уважение требует вселенского мышления. Сосредоточившись лишь на внешнем мире, вы можете быть дипломатичными, но не искренне вежливыми. На самом деле, реальность окружает нас снаружи и изнутри, поэтому следует обратиться к своему внутреннему миру. Уважение проявляется через самонаблюдение при общении с окружающими людьми и предметами. Сначала вы осознаете своё ложное или предубеждённое отношение к окружению, а затем научитесь разбираться в сложности других людей. Здесь начинается истинное уважение. Например, если вы видите цветок и воспринимаете его просто как цветок, то уважения у вас нет. Только наблюдая за собой, вы заметите мимолётность своих представлений и начнёте видеть цветок под новым углом, открывая для себя неизведанные аспекты и приобретая уважение к этому удивительному произведению природы.

5. Что такое счастье?

Вы когда-нибудь задумывались о природе счастья? Многие люди воспринимают счастье как эмоцию. И в самом деле, радость и восторг часто сопровождают наши переживания. Однако рассматривать счастье только как эмоцию – поверхностно. Важно осознавать, что истинное счастье имеет более глубокое основание. Большинство людей иногда испытывают тоску и ищут способы отвлечься от грусти. Подобно то-

му как некоторые утоляют свою печаль алкоголем, вы стремитесь испытать сильные позитивные эмоции в поиске исцеления своей души. Всплески эйфории временно заставляют забыть о меланхолии и страхах. Некоторые считают такое состояние счастьем, однако это длится лишь до окончания момента экстаза.

Истинное счастье не знает границ и не зависит от времени – это уникальное состояние, которое сложно перепутать с чем-то другим. Именно поэтому настоящее счастье выше временных эмоций, непостоянность которых известна всем. Величие подлинного счастья состоит не только в переживаниях, но и в способности сохранить его. Тайна счастья заключается в умении поддерживать его стабильное течение и наполнить свой мир гармонией. Если у вас есть драгоценный камень, логично будет бережно хранить его целостность, а не разрушать. Обращайтесь к собственному благополучию с такой же заботой и сохраняйте спокойствие в вашей жизни.

Поиск счастья начинается в трудные моменты жизни. Однако многие люди стараются избегать своих проблем, уходя от них или пытаясь преодолеть их. Знаменитая фраза «Don't worry. Be happy» иллюстрирует распространённое заблуждение в обществе. Но важно не убежать, а открыто посмотреть на своё собственное несчастье. Сядьте удобно, расслабьтесь, сосредоточьтесь на своём душевном мире и взгляните на свои скрытые страдания. Вместо того чтобы убежать

от них, примите их. Когда вы честно осознаёте своё несчастье, ваше тело тоже ощущает боль. Поэтому важно обратиться к своим страданиям, сначала в спокойном состоянии, а затем в реальности и в активной жизни. Это превратится в ежедневную медитацию. Ваше тело станет крепче, и вы легко справитесь со своими тяготами. Момент честного признания вашего несчастья станет моментом его исчезновения. Только тогда вы обретёте истинное состояние человека – настоящее счастье.

6. Что такое любовь?

Понятие «чистого восприятия» подразумевает, что имеется лишь восприятие в целом, без выделения и распознавания конкретных объектов. Иногда это происходит естественно, но также можно этому научиться. Уникальный подход – концентрироваться на самом восприятии. С практикой вы обнаружите потрясающую энергию, напоминающую любовь.

Обычно любовь имеет свой объект – кого-то или что-то, тем самым относительно, а не абсолютно. Абсолютная любовь – это без конкретного объекта. Любовь становится гармоничным сочетанием восприятия и действия: когда действие полностью основано на восприятии, границы между ними размываются, и восприятие и действие становятся единым целым. Такое действие и есть любовь. Достигнуть этого можно через секс, но можно и без физического контакта. Ко-

гда действие становится синонимом восприятия, это и означает любовь. Важно понимать, что с состоянием абсолютной любви можно жить в повседневной жизни.

7. Что такое гармония?

Многие считают, что гармония символизирует благоприятные отношения между людьми и объектами. Однако такое представление неверно, потому что вечная гармония в жизни недостижима. Если кто-то злится на вас, поддержание гармонии становится невозможным. Вы не можете быть милыми для всех – всегда найдётся тот, кому вы не нравитесь. Поэтому понимание истинной природы гармонии очень важно.

Когда ваше сознание погружается в состояние безмятежности и отсутствия движения, вы испытываете настоящую гармонию. Важно понимать разницу между «находиться в гармонии» и «гармоничные отношения с людьми и объектами». Вы можете достичь соглашений между сторонами, но не можете постоянно соглашаться со всеми и получать уникальную гармонию.

Основной акцент следует сделать на понимании реального значения гармонии: истинная гармония существует только внутри вашего восприятия. Ваша задача – развивать и сохранять это состояние в различных жизненных ситуациях.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.