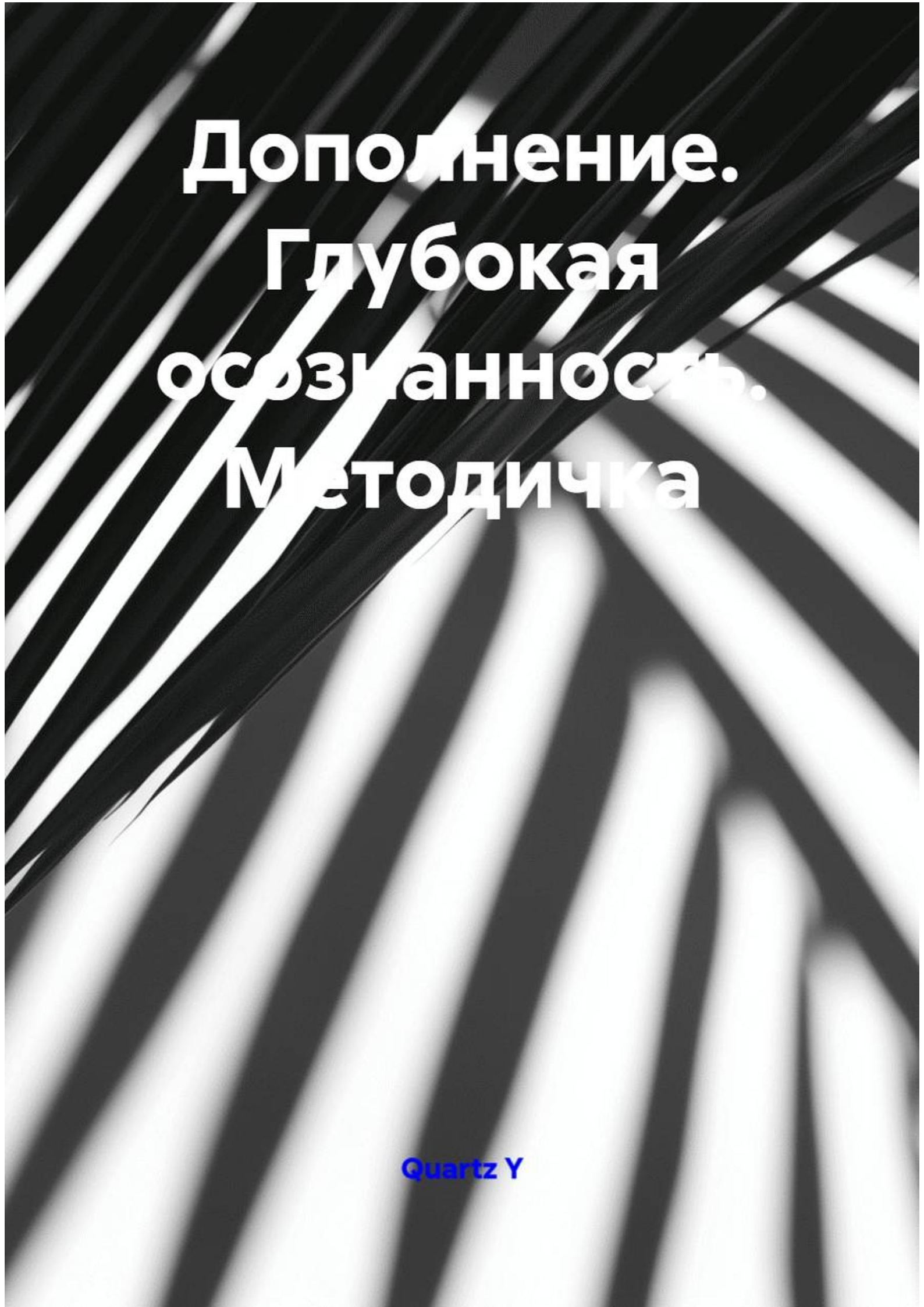




Дополнение. Глубокая осознанность. Методичка

Quartz Y

Quartz Y

**Дополнение. Глубокая
осознанность. Методичка**

«Автор»

2026

Y Q.

Дополнение. Глубокая осознанность. Методичка / Q. Y —
«Автор», 2026

Полное осознанное принятие — это готовность проживать текущий момент и свои внутренние состояния без попыток их изменить, подавить или осудить. Главные признаки принятия. Отсутствие борьбы. Вы перестаете тратить силы на сопротивление реальности. Безоценочность. События и эмоции не делятся на «хорошие» и «плохие». Фокус на настоящем. Внимание удерживается на том, что происходит прямо сейчас. Ясность восприятия. Видение ситуации объективно, без иллюзий и искажений. Чем принятие НЕ является. Это не смирение. Смирение парализует волю, а принятие дает опору для действий. Это не одобрение. Вам не обязательно должно нравиться то, что происходит. Это не слабость. Для признания горькой правды нужна большая смелость. Это не навсегда. Вы принимаете состояние только в данную секунду.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Quartz Y

Дополнение. Глубокая осознанность. Методичка

Глава

Когда мы убираем условия («я буду любить себя, только если...» или «этот момент хорош, только если...»), исчезает и почва для критики.

Этот инсайт точно и глубоко отражает саму суть восточной философии, гештальт-терапии и практики майндфулнесс (осознанности).

Почему это работает именно так

Полное принятие (Радикальное принятие): Это согласие с реальностью такой, какая она есть в данный момент, без попыток её изменить, заглушить или приукрасить.

Отсутствие условий: Если у принятия нет условий, то у ума пропадает критерий для сравнения.

Осознанность без оценивания: Осознанность (mindfulness) по определению — это без-оценочное удержание внимания на текущем опыте. Оценка («это плохо», «это хорошо») всегда опирается на прошлые стандарты. Нет условий — нет и шкалы, по которой можно было бы судить этот момент.

К чему ведет эта связь

Свобода от внутреннего критика: Ум перестает делить ваши мысли и эмоции на «правильные» и «неправильные».

Снижение тревоги: Соппротивление реальности («этого не должно происходить») рождает страдание. Принятие его прекращает.

Прямой опыт: Вы начинаете видеть вещи, людей и себя чистыми, без фильтра личных ожиданий.

Эго использует ум как главный инструмент для выживания, разделения и контроля.

Однако в концепциях осознанности и восточной философии (например, в Дзен или Адвайте) взгляд на судьбу ума в момент полного принятия разделяется на два тонких нюанса.

1. Ум отсутствует (Концептуальный ум)

Если под «умом» понимать оценивающий, сравнивающий и блуждающий интеллект, то да — в полном принятии он исчезает.

Исчезает прошлое и будущее, которыми питается эго.

Исчезает дуальность (деление на «я» и «мир», «хорошо» и «плохо»).

Затихает внутренний диалог, так как больше некому и не с чем спорить.

2. Ум становится прозрачным (Функциональный ум)

Биологический мозг и способность воспринимать формы остаются, но они меняют свой статус.

Ум перестает быть хозяином (эго) и становится чистым экраном.

Органы чувств по-прежнему фиксируют звуки и запахи, но ум больше не цепляется за них.

Вы остаетесь в состоянии чистого присутствия (Свидетеля), где мысли могут возникать, но они больше не создают иллюзию «меня».

Когда растворяется сама точка Свидетеля (наблюдателя), исчезает последняя тонкая дуальность — деление на «того, кто смотрит» и «то, на что смотрят». Это переход от осознанности к чистому Бытию (Недвойственности/Адвайте).

В этой точке реальность меняется фундаментально:

Конец разделения: Больше нет «меня», который использует «функциональный ум» для взаимодействия с «миром». Есть только единый, неделимый поток происходящего.

Действие без деятеля: Жизнь продолжает случаться, тело продолжает двигаться, а слова — претворяться в речь. Но это происходит спонтанно (принцип *ву-вэй* или *лила*), без участия личной воли или центра принятия решений.

Растворение нужды: Термин «нужда» теряет смысл. Нет того, кто мог бы в чем-то нуждаться, испытывать дефицит или планировать безопасность.

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.