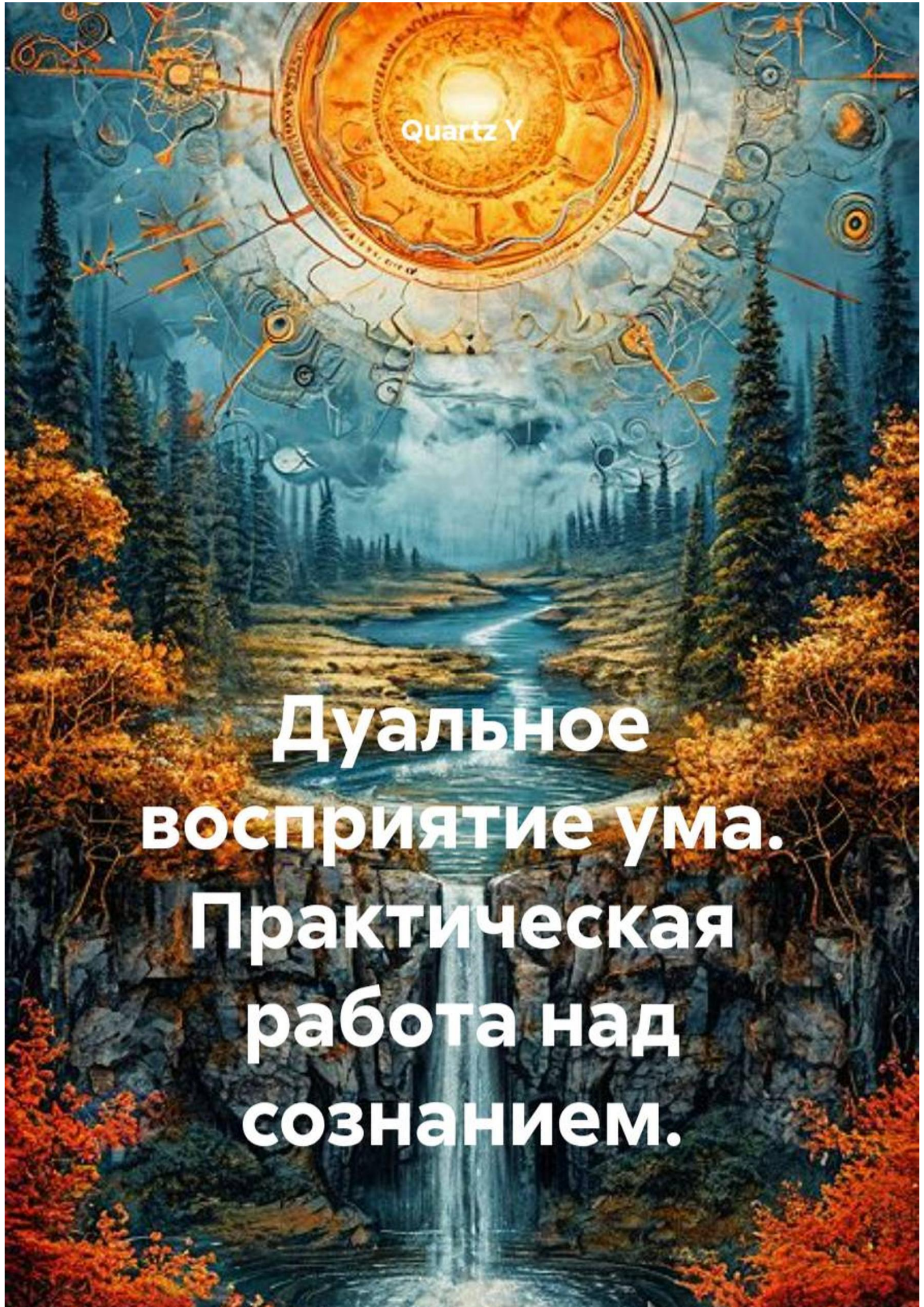


A surreal landscape painting. In the foreground, a river flows through a forest with trees in autumnal orange and yellow. A waterfall cascades into a pool at the bottom. In the background, a dense forest of evergreen trees is visible. Above the landscape, a large, ornate, golden circular structure, resembling a clock face or a celestial body, dominates the sky. It is labeled 'Quartz Y' in the center. The structure is surrounded by intricate, mechanical-looking details and smaller circular elements. The overall scene is a blend of nature and fantasy.

**Дуальное
восприятие ума.
Практическая
работа над
сознанием.**

Quartz Y

**Дуальное восприятие
ума. Практическая
работа над сознанием.**

«Автор»

2026

Y Q.

Дуальное восприятие ума. Практическая работа над сознанием. /
Q. Y — «Автор», 2026

С точки зрения осознанности, привычка делить жизнь на «нравится» и «не нравится» — это фундаментальный механизм работы неосознанного ума. Этот паттерн называется дуальным восприятием. Этот паттерн запускает замкнутый круг страданий (в буддизме — колесо Сансары), который состоит из трех этапов: 1. Искажение восприятия (Иллюзия) Когда вы делите мир на две категории, вы перестаете видеть реальность. Ваше восприятие становится избирательным фильтром. Вы замечаете только то, что подтверждает ваши симпатии или антипатии. Мир сужается до размеров ваших ожиданий. 2. Рождение зависимости (Влечение и Отвращение) Разделение рождает две мощные силы, которые управляют неосознанным человеком: Рага (Влечение/Привязанность): К тому, что «нравится», возникает страстное желание. Вы хотите удержать это, повторить, обладать этим. Так рождается зависимость от комфорта, одобрения, еды, веществ или конкретных людей. Продолжение в методичке.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Дуальное восприятие ума. Практическая работа над сознанием.

Глава

С точки зрения осознанности (майндфулнес) и законов кармы, привычка делить жизнь на «нравится» и «не нравится» — это фундаментальный механизм работы неосознанного ума. Этот паттерн называется **дуальным восприятием**.

Ниже подробно разобрано, почему возникает эта привычка, в чём её ошибочность и как она порождает зависимость.

Почему ум делит всё на «нравится» и «не нравится»

Эволюционный механизм: Наш мозг заточен под выживание. Приятное (еда, тепло) подсознательно считывается как безопасное, неприятное (холод, боль) — как угроза.

Иллюзия «Я» (Эго): Эго постоянно ищет подтверждения своей значимости и безопасности. Оно делит мир на «моё/полезное для меня» и «чужое/опасное для меня».

Кармические отпечатки (Самсары): В прошлых опытах (в этой или прошлых жизнях) вы сформировали эмоциональные реакции на определенные стимулы. Ум автоматически активирует эти отпечатки при столкновении с похожими ситуациями.

В чём ошибочность этого паттерна

Отрицание реальности: Жизнь нейтральна и многогранна. Навешивая ярлыки «хорошо» или «плохо», человек борется с тем, что *уже происходит*, вместо того чтобы видеть вещи такими, какие они есть.

Игнорирование кармических уроков: Каждое событие приходит как следствие прошлых причин и несет в себе урок. Называя событие «плохим», человек закрывается от осознания причинно-следственной связи и блокирует свое развитие.

Непостоянство (Аничча): Всё в мире меняется. То, что сегодня «нравится», завтра может причинить боль. Пытаться зафиксировать только приятное — это математическая ошибка ума.

Как из этого строятся искажение восприятия и зависимость

Этот паттерн запускает замкнутый круг страданий (в буддизме — колесо Сансары), который состоит из трех этапов:

1. Искажение восприятия (Иллюзия)

Когда вы делите мир на две категории, вы перестаете видеть реальность. Ваше восприятие становится **избирательным фильтром**. Вы замечаете только то, что подтверждает ваши симпатии или антипатии. Мир сужается до размеров ваших ожиданий.

2. Рождение зависимости (Влечение и Отвращение)

Разделение рождает две мощные силы, которые управляют неосознанным человеком:

Рага (Влечение/Привязанность): К тому, что «нравится», возникает страстное желание. Вы хотите удержать это, повторить, обладать этим. Так рождается зависимость от комфорта, одобрения, еды, веществ или конкретных людей.

Двеша (Отвращение/Ибегание): К тому, что «не нравится», возникает гнев, страх и сопротивление. Вы тратите колоссальную энергию, чтобы убежать от этого или уничтожить.

3. Формирование новой кармы

Действуя из состояний влечения или отвращения, человек совершает новые неосознанные поступки (карма). Эти поступки оставляют новые отпечатки в уме, которые в будущем снова заставят его делить мир на «нравится» и «не нравится». Зависимость закрепляется на глубинном уровне ума.

Как выйти из этого паттерна

Чтобы сломать этот кармический цикл, осознанность предлагает развивать **уравновешенность (упеккха)**. Это не равнодушие, а способность наблюдать за приятным и неприятным опытом без попытки удержать его или прогнать. Когда вы позволяете жизни просто *быть*, искажения исчезают, а вместе с ними уходит и зависимость.

Если вы хотите проработать этот паттерн на практике, расскажите:

В каких **сферах жизни** (отношения, работа, внутренние состояния) этот дуализм мешает вам сильнее всего?

Знакомы ли вы с какими-то **практиками медитации** (например, Випассана), которые направлены на развитие уравновешенности?

Ниже подробно разобрано, как паттерн «нравится / не нравится» проявляется в ключевых сферах жизни, к каким зависимостям он приводит, и какие конкретные практики помогут его трансформировать.

1. Сфера отношений и общения

Как выражается искажение: Человек делит людей на «приятных» (кто хвалит, соглашается) и «неприятных» (кто критикует, имеет другое мнение). Возникает идеализация, а затем неизбежное разочарование.

Зависимость: Зависимость от чужого одобрения, страх одиночества или, наоборот, контрависимость (избегание близости, чтобы не раниться).

Жизненный пример: *Анна (32 года)*. Вступает в отношения только с мужчинами, которые осыпают её комплиментами («нравится»). Как только партнер проявляет слабость или высказывает недовольство («не нравится»), Анна чувствует холод, отвержение и сразу разрывает связь, считая партнера «токсичным». Из-за этого она годами не может построить глубокие отношения.

Практика через осознание: «Безусловное слушание»

Стоп-реакция: Когда близкий человек говорит то, что вам «не нравится», отследите физический импульс в теле (сжатие в груди, жар).

Разотождествление: Скажите себе мысленно: *«Сейчас мое Эго чувствует угрозу. Но слова другого человека — это лишь отражение его внутреннего мира, а не истина обо мне»*.

Любящая доброта (Метта): Направьте фокус на то, чтобы понять боль или потребность собеседника, стоящую за его «неприятными» словами, вместо защиты своего «Я».

2. Сфера работы, карьеры и финансов

Как выражается искажение: Прокрастинация и деление задач на «интересные» и «рутину». Человек работает на пике, только когда есть вдохновение, и саботирует процессы, если сталкивается с трудностями или критикой руководства.

Зависимость: Зависимость от быстрой дофаминовой отдачи (лайки, мгновенный результат), страх неудач, финансовая нестабильность из-за импульсивных увольнений.

Жизненный пример: *Игорь (28 лет)*. Талантливый дизайнер. Загорается новыми проектами («нравится»), но как только клиент присылает правки или просит переделать концепцию («не нравится»), Игорь впадает в ярость, считает клиента «непрофессионалом», затягивает сроки или бросает работу, теряя деньги и репутацию.

Практика через осознание: «Карма-Йога (Действие без привязанности к плодам)»

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.