

АНДРЕЙ ПРИТИСК
НАГВАЛЬ МОДЕСТ

КОДЕКС НАМЕРЕНИЯ 5.0



18+

Андрей Притиск (Нагваль Модест)

Кодекс Намерения 5.0

«Автор»

2026

Притиск (Нагваль Модест) А.

Кодекс Намерения 5.0 / А. Притиск (Нагваль Модест) —
«Автор», 2026

«Кодекс Намерения 5.0» — философско-практический трактат Нагваля Модеста, исследующий природу человеческого сознания, восприятия и воли. Автор раскрывает намерение не как инструмент давления на мир, а как глубинное состояние целостности и осознанного присутствия. Книга предлагает последовательный путь освобождения от автоматизмов, унаследованных паттернов и иллюзии контроля. Через 34 фундаментальных закона автор показывает, как перенести фокус с поверхностного желания нехватки на естественное проявление внутренней полноты. Текст объединяет глубокие медитативные размышления о времени, тишине, памяти и личной ответственности. Книга служит руководством по обретению внутренней опоры и гармоничному взаимодействию с реальностью, где действие становится прямым продолжением естественной мудрости.

Андрей Притиск (Нагваль Модест)

Кодекс Намерения 5.0

КОДЕКС НАМЕРЕНИЯ 5.0

Книга, которая вспоминает себя

«Настоящее — это когда Будущее вспоминает себя через Прошлое.»

— Нагваль Модест

Вступление

Эта книга не начинается с первой страницы.

Первая страница — это всего лишь место, где человек замечает, что он уже давно находится внутри книги, которую пытался найти. Он ищет ответы, собирает знания, складывает из чужих слов лестницы к вершинам, но однажды обнаруживает странное: все лестницы ведут не вверх, а внутрь.

Кодекс Намерения не является собранием правил для управления жизнью. Правила нужны там, где есть разделение: человек отдельно, мир отдельно, цель отдельно, путь отдельно. Но когда исчезает это разделение, становится видно, что намерение не является приказом, который человек отдаёт Вселенной.

Намерение — это способ, которым человек соединяется с реальностью.

Каждая мысль уже является движением. Каждое чувство уже является направлением. Каждый выбор — это не просто действие среди множества других действий, а след, который оставляет сознание в ткани происходящего.

Человек привык считать себя тем, кто идёт по дороге.

Но иногда дорога идёт через человека.

Глава первая. До первого желания

До того как человек захотел чего-либо, уже существовало состояние, из которого это желание возникло.

Обычно человек смотрит только на вершину дерева: «Я хочу денег», «Я хочу любви», «Я хочу изменить жизнь», «Я хочу найти своё предназначение». Но редко кто смотрит на корень, из которого выросло это желание.

А корень всегда древнее самого желания.

Намерение рождается раньше мысли о нём.

Ребёнок ещё не знает слов, но уже знает направление. Он тянется к свету, к голосу, к теплу, к движению. В нём нет сложной системы доказательств, нет таблицы причин и следствий, нет бесконечного внутреннего совета, который обсуждает каждый шаг.

Есть только связь.

Позже человек получает множество инструментов и постепенно забывает первый инструмент — способность воспринимать.

Он начинает жить не из присутствия, а из воспоминаний о присутствии.

Он строит образ себя и затем защищает этот образ, словно это крепость. Он собирает убеждения, которые должны объяснить мир, но постепенно становится пленником собственных объяснений.

Кодекс Намерения начинается не с того, что нужно приобрести.

Он начинается с того, что необходимо перестать удерживать.

Первый закон намерения **Намерение не создаёт новый мир.**

Оно открывает существующий.

Человек часто думает, что сила намерения заключается в способности получить желаемое.

Но более глубокий уровень заключается в способности увидеть то, что уже находится перед ним.

Слепой человек, открывший глаза, не создаёт свет. Он становится способным встретиться со светом.

Так же работает намерение.

Оно не заставляет реальность повиноваться.

Оно очищает восприятие настолько, что человек начинает действовать в согласии с тем, что действительно происходит.

Второй закон намерения

Чистота намерения определяется не силой желания, а отсутствием внутреннего разделения.

Можно желать очень сильно и двигаться в противоположную сторону.

Можно говорить о цели и одновременно бессознательно создавать препятствия.

Можно искать свободу и одновременно держаться за свои цепи, потому что они стали привычными.

Поэтому первый вопрос намерения не:

«Чего я хочу?»

Первый вопрос:

«Из какого состояния возникает моё желание?»

Потому что одно и то же действие может иметь совершенно разное направление.

Один человек строит дом, потому что хочет создать пространство жизни.

Другой строит дом, потому что пытается доказать миру, что он чего-то стоит.

Снаружи действия похожи.

Внутри — это две разные реальности.

Глава вторая. Человек, который потерял источник

Человек приходит в этот мир уже обладая тем, что потом всю жизнь пытается найти.

Это одна из самых странных загадок существования: то, что становится целью поиска, когда-то было естественным состоянием. Ребёнок не изучает присутствие — он присутствует. Он не пытается быть собой — он ещё не создал того образа, который потом придётся защищать. Он не ищет связь с миром — он ещё не разделил себя и мир на две противоположные стороны.

Но постепенно между человеком и непосредственным восприятием возникает расстояние.

Это расстояние сначала кажется приобретением. Человек учится сравнивать, анализировать, планировать, вспоминать, предвидеть. Он создаёт язык, строит города, пишет книги, изучает звёзды, создаёт машины, способные увидеть то, что скрыто от глаза. Он становится существом, которое может остановиться и спросить: «Почему всё существует именно так?»

Но вместе с этим даром появляется и забывание.

Человек начинает жить не самой жизнью, а своей картиной жизни.

Он уже не встречается дерево — он встречается название дерева, воспоминание о деревьях, знания о деревьях, свои ассоциации с деревьями. Он уже не видит человека перед собой — он видит историю этого человека, свои ожидания от него, своё мнение о нём.

Мир постепенно становится не местом встречи, а местом интерпретаций.

И однажды человек обнаруживает себя среди огромного количества собственных мыслей, где каждая мысль говорит о жизни, но сама жизнью не является.

Тогда возникает первый внутренний вопрос:

«Почему я так много знаю о жизни, но так мало чувствую её?»

Этот вопрос не является признаком слабости. Он является первым движением возвращения.

Потому что потеря источника никогда не была настоящей потерей.

Нельзя потерять то, чем ты являешься.

Можно только перестать это замечать.

Третий закон намерения

Намерение начинается там, где заканчивается автоматизм.

Большинство человеческих действий кажется свободным только потому, что человек не видит цепочки, которая привела его к действию.

Он думает:

«Я решил».

Но если посмотреть глубже, часто оказывается, что решение уже было подготовлено страхом, привычкой, прошлым опытом, чужими ожиданиями или желанием получить определённую оценку.

Человек говорит:

«Я хочу этого».

Но иногда это не он хочет.

Иногда через него хочет его страх.

Иногда через него говорит старая рана.

Иногда через него действует образ, который он когда-то создал, чтобы выжить в определённых обстоятельствах.

Настоящее намерение отличается тем, что в нём нет внутреннего принуждения.

Оно не кричит.

Оно не требует доказательств.

Оно не пытается убедить окружающих в собственной важности.

Оно похоже на движение воды, которая не объясняет, почему течёт вниз.

Она просто следует своей природе.

Глава третья. Желание и намерение

Человек часто смешивает желание и намерение, потому что внешне они похожи.

И то и другое направляет движение.

И то и другое может изменить жизнь.

И то и другое связано с будущим.

Но между ними существует различие, которое определяет весь путь.

Желание обычно начинается с ощущения нехватки.

«Мне чего-то нет».

«Мне нужно стать кем-то другим».

«Когда я получу это, тогда я буду целым».

Желание смотрит в будущее и часто делает настоящее лишь промежуточной остановкой. Намерение рождается иначе.

Оно не отрицает будущее, но не делает его условием существования.

Оно действует из полноты, а не из пустоты.

Человек с желанием говорит:

«Когда я достигну цели, я стану собой».

Человек с намерением понимает:

«Я являюсь собой, поэтому могу двигаться к цели».

Внешне их путь может выглядеть одинаково.

Они оба могут строить дом, писать книгу, создавать дело, искать любовь, менять свою жизнь.

Но один человек пытается заполнить внутреннюю пустоту внешним результатом.

Другой выражает во внешнем мире то, что уже начало проявляться внутри.

Именно поэтому два человека могут совершать одно и то же действие, но создавать совершенно разное пространство вокруг себя.

Действие видно.

Источник действия скрыт.

А Кодекс Намерения начинается именно с исследования скрытого источника.

Глава четвертая. Тот, кто смотрит

Человек редко замечает самого важного участника своей жизни.

Он замечает мысли, потому что они звучат внутри него. Он замечает эмоции, потому что они могут быть сильными и захватывающими. Он замечает поступки, потому что именно они оставляют след во внешнем мире.

Но почти никогда он не замечает того, кто видит всё это.

С самого раннего возраста человек учится отвечать на вопрос: «Кто я?»

Он собирает ответы из окружающего мира. Ему дают имя, роль, образование, профессию, положение среди других людей. Он получает множество описаний и постепенно начинает считать их собой.

Но описание человека и сам человек никогда не являются одним и тем же.

Карта может быть точной, но карта не является местностью.

Так и образ себя может быть сложным, красивым, подробным, наполненным воспоминаниями и достижениями, но за ним всегда остаётся тот, кто способен этот образ увидеть.

Именно здесь появляется первый настоящий поворот намерения.

Человек начинает понимать, что он не обязан быть каждой мыслью, которая возникает в его сознании.

Он может заметить раздражение, но не стать раздражением.

Он может увидеть страх, но не превратиться в страх.

Он может услышать сомнение, но не принять его за окончательную истину.

Это не борьба с собой.

Борьба только усиливает разделение.

Это способность увидеть происходящее целиком.

Когда человек впервые замечает пространство между собой и потоком своих состояний, у него появляется свобода выбора. Не та свобода, о которой часто говорят как о возможности делать всё что угодно, а более тихая свобода, в которой человек перестаёт быть полностью управляемым первым импульсом.

Из этого пространства рождается намерение.

Пока человек полностью погружён в автоматическую реакцию, его движение определяется прошлым.

Он отвечает не тому, что происходит сейчас, а тому, что когда-то уже произошло и оставило след внутри него.

Настоящее становится только поводом для повторения старого.

Но когда появляется наблюдение, появляется возможность нового действия.

Не из привычки.

Не из страха.

Не из желания соответствовать чужому образу.

Из понимания.

Четвёртый закон намерения

Намерение требует присутствия того, кто видит.

Без этого человек часто принимает свои внутренние движения за собственную волю.

Он говорит:

«Я решил».

Но иногда решение было принято тревогой.

Он говорит:

«Я хочу».

Но иногда желание возникло из сравнения с другими.

Он говорит:

«Мне нужно».

Но иногда это всего лишь голос старой привычки.

Настоящее намерение начинается с честного взгляда на источник.

Не с осуждения.

Не с попытки уничтожить какую-то часть себя.

А с готовности увидеть.

Пока скрытая причина управляет человеком, он находится внутри неё.

Когда причина становится видимой, появляется расстояние.

А вместе с расстоянием появляется возможность выбора.

Человек ищет силу намерения во внешнем мире, потому что привык измерять силу результатом.

Но самая первая сила находится в другом месте.

Она находится в способности не потерять себя в том, что происходит внутри.

Потому что тот, кто не видит свой внутренний мир, неизбежно становится его продолжением.

А тот, кто начинает видеть, впервые получает возможность участвовать в создании своей жизни.

Глава пятая. Чужие направления

Одна из самых сложных вещей для человека заключается в том, что он редко замечает момент, когда его собственное направление незаметно заменяется чужим. Это происходит не потому, что кто-то обязательно намеренно управляет его жизнью, а потому, что человек с самого начала своего пути учится смотреть на себя через отражения, которые дают ему другие люди.

Ребёнок узнаёт о себе через слова окружающих. Ему говорят, какой он, что у него получается, что у него не получается, каким его хотят видеть, чего от него ожидают. Эти слова постепенно становятся внутренними голосами, и со временем человек уже сам продолжает этот разговор, даже когда рядом нет никого, кто мог бы его вести.

Так появляется образ себя, который кажется естественным, хотя он во многом собран из чужих представлений.

Человек может годами стремиться к цели и искренне считать её своей, потому что никогда не задавал себе вопрос, откуда она появилась. Он может строить карьеру, добиваться признания, собирать имущество, искать определённый образ жизни, но внутри этого движения может находиться не собственное намерение, а желание получить подтверждение своего существования.

Ему кажется, что он движется вперёд, но иногда он просто пытается доказать прошлому, что оно было неправильно.

В этом заключается одна из главных ловушек человеческого восприятия. Мы часто принимаем силу внутреннего напряжения за силу настоящего намерения. Если желание вызывает много эмоций, если оно сопровождается страхом потерять возможность или необходимостью кому-то что-то доказать, человеку кажется, что это и есть настоящее стремление.

Но напряжение не всегда является признаком глубины.

Иногда оно говорит только о том, насколько сильно человек связан с образом, который пытается сохранить.

Настоящее намерение не нуждается в постоянном внутреннем оправдании. Оно может быть сильным, но его сила имеет другое качество. В нём меньше борьбы и больше ясности. Оно не требует уничтожить всё, что было раньше, потому что не возникает из отрицания прошлого.

Человек с чужим направлением постоянно смотрит на результат, потому что надеется, что результат наконец изменит его ощущение себя.

Человек с собственным направлением смотрит глубже и пытается понять, каким образом его внутреннее состояние выражается через действия.

Разница между ними не всегда видна снаружи. Два человека могут заниматься одним делом, идти к одной цели, говорить одинаковые слова, но внутри их движение будет совершенно разным.

Один строит, чтобы закрыть пустоту.

Другой строит, потому что внутри уже есть что выразить.

Именно поэтому поиск настоящего намерения начинается не с вопроса о том, чего человек хочет получить, а с вопроса о том, что в нём самом хочет проявиться.

Пятый закон намерения

Человек не может найти своё намерение, пока не научится отличать своё движение от унаследованного движения.

Это не означает, что нужно отвергнуть влияние других людей или полностью отделить себя от мира. Человек всегда существует среди связей, традиций, культуры и опыта предыдущих поколений. Невозможно стать человеком вне всего этого.

Но можно научиться видеть, что вошло в тебя как живой опыт, а что осталось внутри только потому, что когда-то было принято без понимания.

Настоящее намерение не противопоставляет человека миру. Оно возвращает ему способность участвовать в мире осознанно.

Когда человек начинает различать источники своих стремлений, в его жизни появляется новое качество внимания. Он уже не просто следует за первым желанием, а начинает чувствовать направление, которое соответствует его глубинному состоянию.

С этого момента намерение перестаёт быть попыткой получить что-то от жизни и становится способом присутствовать в ней.

Глава шестая. Память, которая управляет настоящим

Человек привык думать о памяти как о хранилище прошлого, в котором находятся события, лица, знания и переживания, но память является не только тем, что хранит уже произошедшее. Она постоянно участвует в создании того, что человек называет настоящим.

Каждый новый момент воспринимается не напрямую, а через слой накопленного опыта. Человек смотрит на мир не только глазами сегодняшнего дня, но и через всё то, что когда-либо стало частью его восприятия. Прошлые победы и поражения, полученные оценки, пережитые страхи, сделанные выводы и однажды принятые решения постепенно становятся фильтрами, через которые проходит реальность.

В этом нет ошибки природы. Без памяти человек не смог бы учиться, строить отношения, сохранять опыт и развиваться. Память является одним из величайших инструментов человека, потому что благодаря ей каждое новое поколение может продолжать путь, начатый предыдущими.

Но инструмент, который помогает человеку ориентироваться, может незаметно превратиться в ограничение, если человек перестаёт видеть сам инструмент.

Тогда прошлое начинает выдавать себя за настоящее.

Человек встречает новую ситуацию, но отвечает ей старым способом. Он слышит новые слова, но воспринимает их через прежние обиды. Он сталкивается с новой возможностью, но смотрит на неё через воспоминание о прошлой неудаче. Он встречает другого человека, но разговаривает не только с ним, а со всеми людьми из своей истории, которые когда-то оставили в нём след.

Так возникает незаметная подмена.

Человек думает, что реагирует на происходящее, хотя часто он реагирует на собственное представление о происходящем.

В этом месте начинается одна из самых глубоких задач намерения. Человеку необходимо научиться видеть разницу между тем, что действительно происходит сейчас, и тем, что прошлый опыт добавляет к этому моменту.

Пока эта разница не замечена, человек живёт внутри непрерывного повторения. Новые дни приходят, новые обстоятельства появляются, новые люди входят в его жизнь, но внутри продолжается старый разговор.

Он может менять города, работу, окружение и даже собственный образ, но если источник восприятия остаётся прежним, то меняются только декорации.

Настоящее намерение начинается там, где человек возвращает себе способность встречаться с моментом без полного влияния уже завершившегося опыта.

Это не означает забыть прошлое.

Забывтое прошлое часто продолжает управлять человеком сильнее, чем осознанное.

Речь идёт о другом состоянии, когда человек способен использовать память как знание, но не позволять ей становиться хозяином каждого нового шага.

Шестой закон намерения

Прошлое должно стать учителем, но не правителем.

Человек нуждается в памяти, потому что без неё невозможно развитие. Но он нуждается и в присутствии, потому что без него невозможно новое.

Если прошлое полностью определяет настоящее, то человек становится повторением самого себя.

Если настоящее полностью отвергает прошлое, то человек теряет глубину опыта.

Истинное намерение возникает в соединении этих двух сил.

Прошлое даёт человеку понимание.

Настоящее даёт ему возможность выбора.

Будущее становится пространством, в котором это понимание и этот выбор могут проявиться.

Человек часто ищет свободу в изменении внешних условий, но самая глубокая свобода появляется тогда, когда он перестаёт быть полностью связанным тем, что уже произошло.

В этот момент он начинает видеть, что его история не является тюрьмой.

Она является материалом.

Из неё можно построить продолжение, но не обязательно повторять её снова.

Память создаёт ощущение непрерывности личности. Благодаря ей человек говорит: «Это был я вчера, это я сегодня, это буду я завтра».

Но за этой непрерывностью существует ещё одна способность, которая позволяет человеку замечать собственную историю целиком.

Способность видеть не только события своей жизни, но и самого того, кто проходит через эти события.

Именно к этому месту постепенно приближается намерение, потому что невозможно изменить направление движения, пока человек не начал видеть, кто именно движется.

КОДЕКС НАМЕРЕНИЯ 5.0

Глава седьмая. Внутренний выбор

Человек привык считать себя существом, которое постоянно выбирает. Каждое утро он принимает множество решений, от самых простых до тех, которые могут изменить направление всей его жизни. Он выбирает слова, поступки, отношения, цели и способы движения к этим целям. Поэтому ему кажется естественным ощущение, что в основе жизни всегда находится свободный выбор.

Но если человек внимательно посмотрит внутрь себя, он обнаружит странную вещь: многие его решения появляются раньше, чем он успевает их осознать.

Сначала возникает движение, потом появляется объяснение.

Человек уже почувствовал симпатию или неприязнь, уже выбрал доверие или недоверие, уже направился к чему-то или отвернулся от чего-то, а затем сознание создаёт красивую историю о том, почему именно так произошло.

Эта история может быть очень убедительной. Она может звучать разумно, логично и даже мудро. Но иногда она является только оправданием уже совершившегося внутреннего движения.

В этом нет ничего удивительного. Сознание человека устроено таким образом, что оно стремится сохранять ощущение целостности. Ему важно чувствовать, что внутри существует один управляющий центр, который принимает решения и ведёт жизнь вперёд.

Но реальность часто сложнее.

Внутри человека существует множество различных сил. Опыт прошлого, страхи, желания, привычки, ожидания других людей и собственные представления о себе постоянно участвуют в формировании каждого шага.

Человек может думать, что он выбирает путь, хотя на самом деле следует по дороге, которую давно проложили его прошлые убеждения.

Именно поэтому настоящая свобода начинается не с возможности делать всё, что хочется.

Настоящая свобода начинается с понимания того, откуда приходит желание.

Если человек не видит источник своего движения, он остаётся связанным даже тогда, когда внешне обладает большим количеством возможностей.

Можно иметь тысячи вариантов и всё равно двигаться только по одному привычному маршруту.

Можно быть свободным в выборе действий, но несвободным в выборе направления.

Намерение раскрывается именно в этом месте, потому что оно связано не только с тем, что человек делает, но и с тем, из какого внутреннего состояния он действует.

Один человек может отказаться от чего-то из страха.

Другой может отказаться от того же самого из ясного понимания.

Внешне поступки будут одинаковыми, но внутреннее качество этих решений будет совершенно разным.

Первый человек убегает.

Второй человек выбирает.

Седьмой закон намерения

Свободный выбор начинается с осознания причины выбора.

Пока человек не видит, что движет им изнутри, он часто принимает необходимость за свободу.

Он говорит:

«Я должен».

Но не спрашивает, почему.

Он говорит:

«Я такой человек».

Но не замечает, что это представление о себе было создано давно и продолжает определять его настоящее.

Он говорит:

«Другого пути нет».

Но иногда другого пути нет только потому, что его восприятие не допускает новых возможностей.

Осознание не уничтожает прошлое и не делает человека полностью независимым от всех влияний. Человек всегда остаётся частью мира, в котором он живёт. Он связан с людьми, событиями и опытом, который сформировал его.

Но между влиянием и подчинением существует различие.

Осознанный человек тоже испытывает страх, сомнения и желания. Он не становится существом без эмоций и внутренних движений. Разница заключается в том, что он начинает видеть их появление и перестаёт автоматически отдавать им право управлять каждым своим действием.

В этом появляется пространство для намерения.

Не пространство борьбы с собой, а пространство понимания.

Человек часто ищет момент, когда он станет полностью уверенным, когда исчезнут сомнения и появится абсолютная ясность. Но такой момент обычно остаётся недостижимым, потому что жизнь постоянно меняется, а вместе с ней меняются условия, в которых человек делает выбор.

Настоящее намерение не требует отсутствия сомнений.

Оно требует способности видеть даже внутри сомнений.

Как человек, который идёт ночью с небольшим источником света, не видит всю дорогу сразу, но видит следующий шаг и может двигаться дальше.

Иногда человеку кажется, что для изменения жизни ему необходимо сначала получить полный ответ.

Но часто ответ появляется после движения.

Намерение не всегда раскрывает весь путь заранее. Иногда оно проявляется через первый честный шаг, который человек делает, не имея полной гарантии результата.

Именно поэтому намерение нельзя свести только к цели.

Цель находится впереди.

Намерение находится в каждом моменте движения к ней.

Человек меняет свою жизнь не только тогда, когда достигает новой точки.

Он меняет её в тот момент, когда начинает действовать из другого источника.

Глава восьмая. Восприятие, которое создаёт мир

Человек привык считать, что он видит мир таким, какой он есть, но если внимательно рассмотреть собственный опыт, становится заметно, что между человеком и реальностью всегда существует процесс восприятия. Мы не просто получаем информацию о происходящем, мы постоянно создаём образ происходящего внутри себя.

Этот образ необходим для жизни, потому что без способности воспринимать и связывать события между собой человек не смог бы ориентироваться в мире. Но вместе с этим полезным инструментом появляется возможность ошибки. Человек может настолько привыкнуть к своему способу видеть, что перестаёт замечать разницу между самой реальностью и своим представлением о ней.

Каждый человек живёт внутри определённой картины мира. В этой картине есть его прошлый опыт, знания, ожидания, страхи, надежды и множество выводов, которые когда-то помогали ему понимать происходящее. Постепенно эта картина становится настолько привычной, что начинает восприниматься не как один из вариантов понимания мира, а как сам мир.

Именно здесь появляется одна из главных трудностей намерения.

Человек пытается изменить жизнь, но часто пытается изменить её внутри старого восприятия. Он хочет получить новые результаты, сохраняя прежний способ видеть себя и окружающее. Он меняет действия, но не замечает источник, из которого эти действия возникают.

Поэтому иногда человек много работает, много старается и искренне желает перемен, но словно движется по кругу. Он использует новые методы, но внутри остаётся прежняя система восприятия, которая продолжает создавать похожие решения и похожие последствия.

Настоящее изменение начинается не только с изменения внешних обстоятельств. Оно начинается с момента, когда человек начинает замечать сам процесс восприятия.

Он задаёт себе вопрос:

«Я вижу то, что действительно происходит, или я вижу собственное представление о происходящем?»

Этот вопрос не даёт мгновенного ответа, но он меняет качество внимания. Человек начинает замечать, что между событием и реакцией существует пространство, в котором появляется возможность другого отношения.

Например, один человек получает отказ и сразу воспринимает его как доказательство собственной недостаточности. Другой человек получает такой же отказ и воспринимает его как информацию, которая помогает изменить направление.

Событие одинаковое.

Восприятие разное.

А вместе с восприятием меняется и дальнейшее движение.

Восьмой закон намерения

Намерение развивается через очищение восприятия.

Очищение восприятия не означает, что человек должен избавиться от всех своих мыслей, эмоций или прошлого опыта. Человеческое восприятие всегда будет иметь свою историю, потому что именно история делает каждого человека уникальным.

Речь идёт о другом качестве внимания, когда человек способен видеть свои внутренние фильтры и не путать их с самой реальностью.

Когда человек замечает собственный фильтр, он уже не полностью находится внутри него.

Он получает возможность выбирать, принимать ли старое объяснение или посмотреть глубже.

Именно поэтому намерение связано с восприятием сильнее, чем с желанием. Желание может появиться в любом состоянии, даже в состоянии страха и внутреннего конфликта. Но чтобы желание стало настоящим направлением, необходимо увидеть пространство, из которого оно возникает.

Человек может хотеть богатства из чувства нехватки, а может стремиться к созданию из чувства полноты.

Он может искать любовь, потому что боится одиночества, а может стремиться к близости, потому что хочет разделить свою жизнь с другим человеком.

Внешнее движение может быть похожим, но внутренний источник определяет весь путь.

Восприятие является дверью между человеком и миром. Через него проходит всё, что человек называет своей жизнью: решения, отношения, цели и понимание самого себя.

Если эта дверь закрыта привычными представлениями, человек видит только то, что подтверждает его прошлое.

Если она становится открытой, появляется возможность встретиться с настоящим моментом без необходимости сразу помещать его в старые рамки.

Тогда намерение становится не попыткой заставить жизнь соответствовать ожиданиям человека, а способом участвовать в жизни более полно.

Человек перестаёт быть только наблюдателем собственных программ и начинает становиться участником собственного движения.

Глава девятая. Сила внимания

Человек часто недооценивает значение внимания, потому что привык считать его обычной способностью сознания, которая помогает ему читать, работать, разговаривать и решать повседневные задачи. Но внимание является не только инструментом восприятия. Оно определяет, какие части мира становятся для человека живыми и значимыми.

То, чему человек постоянно отдаёт своё внимание, постепенно начинает занимать всё больше места в его внутренней реальности. Это происходит не потому, что внимание обладает какой-то внешней магической силой, а потому, что сознание укрепляет те связи, которые чаще всего используются.

Если человек постоянно возвращается к страху, страх становится более знакомым состоянием. Если человек постоянно ищет возможности, его восприятие начинает замечать то, что раньше проходило мимо. Мир вокруг него может почти не измениться, но изменится способ встречи с этим миром.

Именно поэтому два человека могут находиться в одинаковых обстоятельствах и видеть совершенно разные возможности.

Один замечает только препятствия, потому что его внимание привыкло искать подтверждение невозможности. Другой замечает пространство для движения, потому что его внимание направлено на поиск вариантов.

Это не означает, что один человек живёт в иллюзии, а другой видит абсолютную истину. Каждый человек воспринимает только часть происходящего. Но направление внимания определяет, какую часть этой реальности он способен заметить и использовать.

Человек часто думает, что сначала нужно изменить жизнь, чтобы изменить своё состояние. Он ждёт нового места, новых людей, новых возможностей, новых обстоятельств, которые наконец позволят ему почувствовать себя иначе.

Но иногда первый шаг происходит в обратном направлении.

Сначала меняется качество внимания.

Человек начинает замечать то, что раньше не замечал. Он начинает видеть свои реакции, свои привычки, свои автоматические мысли. Он обнаруживает, что значительная часть его внутреннего мира создавалась не осознанным выбором, а многолетним повторением одних и тех же способов смотреть на происходящее.

В этот момент появляется возможность изменения.

Не потому, что человек заставил себя думать иначе, а потому, что он впервые увидел, как именно формируется его отношение к жизни.

Девятый закон намерения

Куда направлено внимание, туда направляется энергия человека.

Этот закон не означает, что достаточно просто думать о желаемом и ждать результата. Такое понимание слишком поверхностно и превращает намерение в обычную попытку получить желаемое с помощью мыслей.

Настоящее значение внимания глубже.

Внимание показывает человеку, с чем он находится в постоянном контакте. Оно раскрывает, какие состояния он поддерживает каждый день, какие мысли он кормит своим возвращением к ним, какие внутренние движения становятся привычной частью его существования.

Человек может говорить, что хочет спокойствия, но каждый день возвращаться к тревоге.

Он может говорить, что хочет свободы, но постоянно укреплять свои внутренние ограничения.

Он может говорить, что хочет нового пути, но всё внимание направлять на доказательства того, почему этот путь невозможен.

В этом нет противоречия. Человек просто часто не замечает, что его внимание уже участвует в создании того состояния, из которого он потом пытается выйти.

Поэтому первое изменение намерения начинается не с требования к жизни стать другой.

Оно начинается с вопроса:

«Что я постоянно поддерживаю своим вниманием?»

Этот вопрос возвращает человеку ответственность не в смысле вины, а в смысле участия.

Человек становится не просто тем, кто получает впечатления от мира, а тем, кто участвует в формировании собственного опыта.

Внимание является мостом между внутренним и внешним. Через него человек выбирает, какие возможности замечать, какие мысли развивать и какие направления укреплять.

Но внимание само по себе не является полной силой намерения. Оно нуждается в ясности, потому что можно очень долго направлять внимание в одну сторону и всё равно двигаться не туда.

Следующим шагом становится понимание различия между концентрацией и настоящим присутствием.

Потому что человек может быть очень сосредоточен на своей цели и при этом полностью потерять связь с самим собой.

Глава десятая. Присутствие и потеря себя

Внимание направляет движение, но одного внимания недостаточно. Можно быть полностью сосредоточенным на цели и при этом оставаться далеко от самого себя. Можно много думать о будущем, строить планы, анализировать возможности и постоянно искать следующий шаг, но в этом движении потерять связь с тем, кто совершает этот путь.

Именно поэтому намерение требует не только направления, но и присутствия.

Обычно сознание большую часть времени находится либо в прошлом, либо в будущем. Оно возвращается к тому, что уже произошло, пытаясь найти объяснение, исправить ошибки или снова пережить знакомые состояния. Или оно переносится вперёд, создавая возможные сценарии, готовясь к событиям, которых ещё нет.

Эта способность является одним из великих даров мышления. Благодаря ей появляются опыт, планирование и развитие. Но когда прошлое и будущее полностью занимают внутреннее пространство, настоящее становится почти незаметным.

Момент, в котором действительно происходит жизнь, оказывается только промежутком между воспоминанием и ожиданием.

Присутствие возвращает внимание туда, где существует непосредственная встреча с реальностью.

Это не означает остановить мысли или отказаться от планов. Попытка полностью избавиться от мыслительного потока часто становится ещё одной формой борьбы с собой. Гораздо важнее научиться замечать, когда сознание уносит нас в бесконечное повторение прошлого или в создание будущих образов.

В этом замечании уже есть возвращение.

Потому что тот, кто способен увидеть своё состояние, уже находится не полностью внутри этого состояния.

Многие ищут присутствие как особое переживание, которое должно однажды появиться и навсегда изменить жизнь. Они ждут момента абсолютной ясности, необычного ощущения или состояния, после которого исчезнут сомнения.

Но присутствие гораздо ближе и проще.

Оно проявляется в способности действительно находиться там, где уже находится жизнь.

Когда слушают другого человека не готовясь ответить, а пытаясь услышать.

Когда смотрят на окружающий мир без постоянного сравнения с прошлым опытом.

Когда выполняют обычное действие, полностью находясь в самом действии.

В такие моменты исчезает лишнее расстояние между восприятием и происходящим.

Десятый закон намерения

Намерение существует только в настоящем моменте, потому что только настоящее способно к изменению.

Прошлое уже завершило своё движение. Будущее ещё не стало событием. Только текущий момент содержит возможность нового выбора.

Но это не означает, что прошлое не имеет значения или будущее не нужно создавать.

Прошлое является основой понимания.

Будущее является пространством направления.

Настоящее является местом соединения этих двух сил.

Если сознание полностью захвачено прошлым, оно становится повторением.

Если оно полностью погружено в будущее, оно становится ожиданием.

Только присутствие возвращает возможность действовать.

Есть тонкое различие между тем, чтобы жить в моменте, и тем, чтобы просто находиться в текущем времени.

Можно физически быть здесь, но внутренне продолжать вести старые разговоры, спорить с прошлыми событиями, переживать будущие трудности и не замечать самого происходящего.

Присутствие начинается тогда, когда возникает способность увидеть весь этот внутренний процесс без необходимости сразу следовать за ним.

Тогда появляется новый вид тишины.

Не пустота.

Не отсутствие мыслей.

А пространство, в котором мысли перестают быть единственным голосом.

Из этого пространства намерение становится более чистым, потому что решение рождается уже не только из памяти или ожидания, а из встречи с реальностью такой, какой она является сейчас.

Именно здесь начинается более глубокое понимание свободы.

Свобода заключается не в том, чтобы никогда не испытывать влияния прошлого или будущего.

Она заключается в способности оставаться присутствующим среди всех этих влияний.

Глава одиннадцатая. Тишина среди движения

В повседневной жизни редко бывает полная остановка. Даже когда внешне ничего особенного не происходит, внутри продолжается постоянное движение. Возникают мысли, появляются оценки, вспоминаются события, строятся планы, меняются настроения.

Это естественная часть существования.

Проблема начинается не из-за самого движения, а из-за того, что сознание часто полностью теряется внутри него. Поток мыслей становится настолько привычным, что уже не воспринимается как один из процессов, происходящих внутри. Он становится фоном, на котором строится всё остальное.

Тогда кажется, что каждая мысль требует ответа, каждая эмоция требует действия, а каждое внутреннее напряжение обязательно должно быть решено немедленно.

Но не всё, что возникает внутри, требует немедленного движения.

Иногда самое точное действие появляется после небольшой паузы.

Эта пауза не является бездействием. Она похожа на момент, когда вода перестаёт быть взволнованной и становится прозрачнее. Только тогда становится видно, что находится на глубине.

Тишина в этом смысле не означает отсутствие мыслей или эмоций. Она означает способность не терять себя среди них.

Когда появляется такая способность, внутренний мир становится менее хаотичным. Мысли продолжают приходить, чувства продолжают меняться, но между происходящим и реакцией появляется пространство.

В этом пространстве возникает возможность выбора.

Часто кажется, что для движения вперёд необходимо постоянно усиливать давление на себя. Нужно больше думать, больше контролировать, больше анализировать, больше искать правильное решение.

Иногда это действительно необходимо.

Но есть моменты, когда чрезмерное усилие только закрывает ясность.

Как глаз, который пытается рассмотреть что-то слишком близко и из-за этого теряет резкость, так и сознание может потерять понимание, если слишком сильно пытается всё удержать.

Намерение не всегда требует увеличения силы.
Иногда оно требует убрать лишнее напряжение.

Одиннадцатый закон намерения

Ясность появляется не только через поиск, но и через способность остановиться.

Остановка не означает отказ от движения. Она позволяет увидеть направление самого движения.

Когда нет внутренней паузы, легко перепутать желание с необходимостью, страх с осторожностью, привычку с выбором.

Но когда появляется немного пространства, становится заметнее, что происходит внутри.

Именно поэтому тишина является частью намерения.

Не как отдельная практика и не как уход от жизни, а как возможность услышать более глубокий уровень собственного движения.

Каждый день приносит множество сигналов. Одни приходят из внешнего мира, другие возникают внутри. Среди них легко потерять главное направление, если пытаться реагировать на всё сразу.

Тишина возвращает внимание к основному.

Она помогает увидеть, что не каждое движение является нужным, не каждая мысль является истиной, не каждое желание требует немедленного исполнения.

Иногда самое важное изменение начинается не с нового действия, а с более точного понимания того, какое действие действительно необходимо.

Так намерение постепенно становится не борьбой с обстоятельствами, а способом двигаться в согласии с собой и окружающим миром.

Глава двенадцатая. Действие, которое рождается из намерения

Любое намерение рано или поздно встречается с реальностью действия. Даже самое глубокое понимание остаётся только возможностью, если оно никогда не становится частью жизни. Мысли могут изменить взгляд на происходящее, но именно через поступки внутреннее направление получает своё выражение.

Однако между намерением и действием существует важное различие.

Не каждое действие рождается из ясного намерения.

Иногда действие появляется из привычки, страха, желания получить одобрение или попытки избежать неприятного состояния. Внешне такой поступок может выглядеть разумным и даже успешным, но его источник остаётся прежним.

Можно много двигаться и при этом не приближаться к тому, что действительно важно.

Именно поэтому скорость движения сама по себе ничего не говорит о правильности пути.

Иногда спокойный шаг, сделанный из понимания, приводит дальше, чем постоянное усилие, которое возникает из внутреннего напряжения.

В современном мире существует постоянное стремление к активности. Кажется, что тот, кто делает больше, обязательно находится впереди. Количество задач, скорость решений и внешняя занятость часто становятся мерой значимости.

Но движение и развитие не всегда являются одним и тем же.

Движение может быть продолжением старого состояния.

Развитие начинается тогда, когда меняется источник движения.

Если внутри остаётся прежнее восприятие, новые действия часто приводят к знакомым результатам. Меняются обстоятельства, меняются формы, но сама основа остаётся прежней.

Поэтому намерение не заменяет действие.

Оно делает действие более осознанным.

Двенадцатый закон намерения

Действие становится продолжением намерения, когда между внутренним решением и внешним поступком нет противоречия.

Такое согласие не означает идеальности. В жизни всегда будут сомнения, ошибки и моменты, когда старые привычки оказываются сильнее нового понимания.

Но если направление становится яснее, даже ошибки начинают выполнять другую роль.

Они перестают быть доказательством неспособности и становятся частью обучения.

Человек, который действует только ради результата, часто оценивает каждый шаг через победу или поражение.

Тот, кто действует из намерения, способен увидеть больше.

Он замечает не только итог, но и то, каким образом этот итог был создан.

Есть разница между тем, чтобы заставлять себя идти к цели, и тем, чтобы позволить цели выражаться через свои действия.

В первом случае постоянно требуется внутреннее давление. Нужно убеждать себя, заставлять, преодолевать сопротивление.

Во втором появляется более естественное движение.

Это не значит, что путь становится простым. Любое настоящее изменение требует усилий. Но эти усилия уже не направлены против себя.

Они становятся частью роста.

Как дерево не заставляет себя расти, но постоянно совершает множество процессов, чтобы продолжать жить, так и внутреннее намерение проявляется через множество небольших действий, которые постепенно создают новое направление.

Большие изменения редко начинаются с одного великого решения.

Чаще они возникают через множество небольших моментов, в которых выбирается другое отношение, другое слово, другой поступок.

Именно поэтому намерение нельзя отделить от повседневности.

Оно проявляется не только в важных выборах, но и в самых обычных действиях.

В том, как слушают.

В том, как работают.

В том, как относятся к людям рядом.

В том, как встречают новый день.

Постепенно становится видно, что намерение не находится где-то отдельно от жизни.

Оно и есть способ, которым жизнь получает направление через наши действия.

Глава тринадцатая. Когда внутреннее расходится с внешним

Одно из самых сложных состояний возникает тогда, когда внутри есть одно направление, а в действиях проявляется другое. В такие моменты появляется ощущение противоречия: вроде бы известно, чего хочется, есть понимание нужного пути, но поступки почему-то продолжают вести в сторону от него.

Это состояние знакомо многим.

Можно хотеть спокойной жизни и постоянно создавать вокруг себя напряжение. Можно стремиться к развитию и одновременно избегать всего, что требует изменения. Можно желать близости с другими людьми и при этом закрываться именно в те моменты, когда появляется возможность настоящего общения.

Причина часто находится не в отсутствии желания.

Причина находится в том, что разные части внутреннего мира могут двигаться в разных направлениях.

Одна часть стремится к новому, потому что чувствует возможность роста. Другая удерживает старое, потому что оно знакомо и кажется более безопасным. Между ними возникает внутреннее напряжение, которое иногда воспринимается как отсутствие силы воли или неспособность изменить жизнь.

Но дело не всегда в силе.

Иногда необходимо сначала увидеть внутреннее противоречие.

Пока оно остаётся незамеченным, человек пытается победить одну часть себя другой частью. Он заставляет себя измениться, давит на себя, требует результата, но внутри продолжает существовать причина, которая возвращает его к прежнему состоянию.

Настоящее намерение не уничтожает внутренние противоречия силой.

Оно постепенно приводит их к пониманию.

Когда становится видно, почему определённая часть сопротивляется изменениям, появляется возможность другого отношения к этому сопротивлению. Оно перестаёт быть врагом, которого нужно победить, и становится сигналом о том, что внутри существует какой-то незавершённый опыт или важная потребность.

Иногда за сопротивлением скрывается страх потерять привычное.

Иногда за ним находится желание сохранить безопасность.

Иногда там есть старая память о ситуации, когда движение вперёд действительно было связано с болью.

Если увидеть только внешнее поведение, можно осуждать себя за отсутствие движения. Но если посмотреть глубже, становится понятно, что даже остановка когда-то появилась как попытка защитить что-то важное.

Тринадцатый закон намерения

Внутренняя целостность появляется не через борьбу с собой, а через понимание себя.

Целостность не означает, что внутри больше никогда не будет сомнений. Живое сознание постоянно меняется, и вместе с изменением возникают новые вопросы.

Но постепенно исчезает постоянная борьба между тем, кем хочется стать, и тем, что уже существует внутри.

Появляется способность принимать своё настоящее состояние как отправную точку, а не как ошибку.

Тогда движение становится более спокойным.

Не потому, что исчезают трудности.

А потому, что энергия перестаёт уходить на внутреннее сопротивление.

Иногда кажется, что для изменения необходимо сначала стать другим.

Нужно стать увереннее.

Нужно стать сильнее.

Нужно избавиться от старых качеств.

Но глубокие изменения часто начинаются иначе.

Они начинаются с честного знакомства с тем, что уже есть.

Когда человек перестаёт убегать от своих состояний, они постепенно перестают управлять им скрытым образом. То, что было вытеснено, становится видимым. То, что было запутанным, начинает проясняться.

Из этого появляется более точное действие.

Не действие из желания доказать, что всё изменилось.

Не действие из борьбы с прошлым.

А действие из понимания настоящего момента.

Намерение становится сильнее не тогда, когда внутри появляется только один голос.

Оно становится сильнее тогда, когда все внутренние движения начинают постепенно находить общее направление.

Как разные инструменты в одном оркестре не обязаны звучать одинаково, чтобы создавать гармонию, так и разные стороны личности могут существовать вместе, если между ними появляется связь.

Именно эта связь позволяет внутреннему и внешнему постепенно приблизиться друг к другу.

Глава четырнадцатая. Доверие к пути

Когда появляется намерение, возникает естественное желание увидеть результат. Хочется понять, куда приведёт выбранное направление, получить подтверждение, что движение действительно правильное, и убедиться, что затраченные усилия не окажутся напрасными.

Это свойственно почти каждому.

Сознание стремится к определённости, потому что определённость создаёт ощущение безопасности. Когда известен результат, легче двигаться. Когда виден весь путь, проще сделать первый шаг.

Но жизнь редко раскрывает всю дорогу заранее.

Чаще всего человеку показывается только ближайший участок пути. Следующий шаг становится понятным раньше, чем весь маршрут.

Именно здесь появляется доверие.

Оно не означает слепую веру в то, что всё произойдёт именно так, как хочется. Такое отношение часто становится просто ожиданием желаемого результата. Настоящее доверие связано с другой способностью: двигаться, сохраняя внимание к происходящему, даже когда не все ответы ещё получены.

Многие остановки в жизни происходят не потому, что отсутствует возможность движения, а потому, что требуется гарантия.

Хочется сначала узнать, что решение окажется правильным.

Хочется сначала убедиться, что не будет ошибки.

Хочется сначала получить знак, что выбранное направление приведёт туда, куда нужно.

Но иногда сама попытка избежать ошибки становится причиной того, что движение прекращается.

Без опыта невозможно получить ясность.

Без движения невозможно увидеть следующий этап.

Ошибки часто воспринимаются как доказательство неправильного пути. Но ошибка сама по себе не всегда является отклонением. Иногда она становится способом получить информацию, которую невозможно было получить только размышлением.

Когда действие происходит из ясного намерения, даже неожиданный результат может стать частью обучения.

Это не означает, что любое действие автоматически становится правильным.

Внимание и понимание остаются необходимыми.

Но вместо вопроса:

«Почему это произошло со мной?»

появляется другой вопрос:

«Что это показывает мне о выбранном направлении?»

Так меняется отношение к происходящему.

Событие перестаёт быть только препятствием и становится частью диалога между внутренним намерением и реальностью.

Четырнадцатый закон намерения

Настоящее намерение сохраняет направление, но позволяет пути изменять форму.

Иногда человек слишком сильно привязывается к конкретному способу достижения цели. Ему кажется, что если путь изменился, значит, он потерял направление.

Но форма и смысл не всегда совпадают.

Можно изменить способ движения и при этом остаться верным своему намерению.

Дерево растёт не по прямой линии. На его форму влияют ветер, свет, пространство вокруг него. Но каждое изменение формы становится частью его роста.

Так и в жизни.

Обстоятельства могут менять планы. Новые знания могут менять решения. Опыт может показывать, что прежний способ был не самым точным.

Гибкость не является слабостью намерения.

Иногда именно способность изменить форму сохраняет главное направление.

Есть состояние, когда человек слишком долго пытается контролировать каждый этап пути. Он анализирует все возможные варианты, пытается заранее исключить все трудности и хочет создать идеальные условия для движения.

Но жизнь не является задачей, которую можно полностью решить до начала действия.

Она раскрывается через взаимодействие.

Сделанный шаг даёт новую информацию.

Новая информация меняет понимание.

Новое понимание рождает следующий шаг.

Так постепенно формируется путь.

Доверие к пути не освобождает от ответственности. Оно не означает, что можно перестать думать, планировать или учитывать последствия.

Оно означает другое.

Внутри появляется спокойная готовность участвовать в процессе, не требуя от каждого момента немедленно доказать свою ценность.

Тогда движение становится более живым.

Вместо постоянного вопроса о том, правильно ли всё происходит, появляется способность внимательнее смотреть на то, что происходит сейчас.

И именно в этой внимательности часто открывается следующий шаг.

Глава пятнадцатая. Время, которое раскрывает движение

Современное восприятие часто заставляет спешить. Кажется, что если изменение не произошло быстро, значит, что-то сделано неправильно. Если результат не появился сразу, возникает сомнение в выбранном пути.

Но многие процессы в жизни имеют свой естественный ритм.

Нельзя заставить дерево дать плод раньше времени, если оно ещё не прошло все стадии роста. Нельзя ускорить понимание только желанием понять. Можно получить информацию, можно собрать знания, можно услышать правильные слова, но настоящее изменение появляется тогда, когда внутренний опыт становится достаточно зрелым.

Время не всегда является препятствием.

Иногда оно является частью самого процесса.

Человек часто оценивает путь только по видимым результатам. Он смотрит на то, что уже создано, достигнуто или изменено, но редко замечает невидимую часть движения, которая происходит внутри.

Перед любым внешним изменением обычно существует период, когда многое уже происходит, хотя это ещё нельзя показать другим.

Меняется взгляд.

Меняется отношение.

Появляются новые вопросы.

Старые ответы перестают полностью удовлетворять.

Этот период может казаться остановкой, потому что внешне ещё ничего значительного не произошло. Но именно в это время часто создаётся основа будущего действия.

Как корни дерева развиваются под землёй задолго до того, как появляется заметный рост над поверхностью, так и внутренние изменения не всегда сразу становятся видимыми.

Иногда желание получить быстрый результат связано не только с нетерпением.

За ним может скрываться страх.

Страх, что если изменения не произойдут сейчас, то они никогда не произойдут. Страх, что усилия окажутся напрасными. Страх, что время уже потеряно.

Но такие мысли часто заставляют человека действовать не из ясности, а из давления.

Он начинает торопить процесс, сравнивать себя с другими, искать доказательства успеха и постепенно теряет контакт с самим движением.

Путь превращается в постоянную проверку себя.

Пятнадцатый закон намерения

У каждого изменения есть свой момент созревания.

Намерение требует действия, но действие не отменяет времени.

Можно посадить семя, обеспечить ему условия для роста, заботиться о нём, но невозможно приказывать ему стать деревом завтра.

Так же происходит и с внутренними изменениями.

Можно изменить направление внимания.

Можно сделать новый выбор.

Можно начать действовать иначе.

Но некоторые результаты требуют периода, когда новое состояние постепенно становится частью жизни.

Терпение часто понимают как пассивное ожидание.

Но настоящее терпение является активным состоянием.

Оно не означает сидеть и ждать, пока жизнь сама решит все вопросы.

Оно означает продолжать движение, не разрушая процесс постоянным требованием немедленного подтверждения.

Терпение позволяет делать необходимые шаги и одновременно оставаться открытым к тому, как именно будет развиваться путь.

Время также помогает увидеть качество намерения.

Иногда сильное желание кажется настоящим только потому, что оно вызывает много эмоций в определённый момент. Но когда проходит время, становится понятно, было ли это глубоким направлением или временным импульсом.

То, что действительно связано с внутренним намерением, обычно сохраняет своё значение даже после того, как первые эмоции становятся тише.

Оно может менять форму.

Оно может становиться более зрелым.

Но его основное направление остаётся.

Человек не управляет временем полностью, но может изменить своё отношение к нему.

Можно воспринимать время как постоянную потерю возможностей.

А можно воспринимать его как пространство, в котором постепенно раскрывается движение.

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.