

Перед вами две работы Московской школы Вознесения. Глубокие раздумья, которые нужны каждому из нас. Прочитав статьи, поразились, насколько вовремя и в точку они написаны.

## **Моё принятие**

Принимая себя в момент, когда тебе хочется увидеть себя никем иным, как совершенством, ты не хочешь видеть в себе то, что ты представляешь именно сейчас, в данный момент своего существования в этом бренном теле.

Хочется видеть себя Женщиной, которая имеет то, что ей положено по рождению.

Хочется видеть себя Человеком, у которого всё есть при рождении и ему это дано сразу. Ему не надо всё собирать по крупицам из разных воплощений. Из различных аспектов ему не надо выбирать тот, который даст то, что нужно, а не совершенно обратное.

Так же хочется себя увидеть уже сложившимся в семейной и личной жизни. Однако на деле всё получается иначе.

Я принимала себя очень долго. Моё желание, конечно, не совпадало с той скоростью, с которой всё это происходило. Я видела в себе не то, что я представляла в действительности. Моя реальность была далеко от меня. Мне, конечно, хотелось всего и сразу, что бы за одно осознание всё в моей жизни поменялось. Но не тут было...

Приняв себя первый раз, я конечно жутко загордилась. Посмотрите, я это сделала...  
Теперь, Вы!

Не сразу пришло понимание, что убрать своё неосознанное непринятие себя любимой не так просто.

Мои попытки увидеть себя в том ракурсе, в котором я уже хотела себя видеть, не удавались.

Увидев себя один раз так, как хотелось, я начала понимать, что всё, что мне нужно, это увидеть себя глазами других. Я понимала, что моё представление о себе же самой, не адекватно.

Мне моё окружение усердно показывало, что же я представляю на самом деле. Я так же усердно это не принимала. Очень тяжело увидеть в близком человеке, которого ты знаешь не один год, себя. Я начала это понимать только тогда, когда увидела в своём сыне, который упорно не хочет убирать свою комнату, себя и свою лень.

Я это приняла, осознала. И только тогда увидела эту ситуацию другими глазами. Я не принимала в нём его лень, которая мне кричала: посмотри на себя!!! Я посмотрела. Увидела. Вы думаете, я стала чаще убираться в комнате? Как бы не так.

Я просто перестала делать постоянные замечания сыну, приняв то, что эту лень в первую очередь нужно убрать у себя, только затем зорко следить за окружающими. Это принятие дало мне толчок к следующему.

Я постоянно видела у других людей какие-нибудь недостатки. Я никогда не думала, что это можно найти и у себя. Видя у человека, например, плохой вкус в выборе одежды, я никогда не задумывалась, что этот же человек может сказать обо мне тоже самое. Тут можно приводить много примеров, их множество.

Моё представление обо мне постепенно перевёртывает моё сознание и соответственно мою жизнь.

Принимая себя, мы принимаем всё, что есть вокруг нас. Если вы видите что-то несовершенное, загляните внутрь, откройте своё сердце, попробуйте выискать это несовершенное там. Именно не принимая в себе своё совершенство, мы не видим это совершенство и в других.

С Любовью и Нежностью, **Наталия. 22.01.2014г.**

## **Принятие**

Галина Хазанджиева

Я принимаю это. Почему я не говорю – люблю, а именно: принимаю? Почему я не могу сказать, что принимаю всем сердцем, всей душой? Наверное потому, что сердцем любят, и я не готова сказать люблю, не созвучно. Тогда зачем я принимаю это?

Принимаю, потому что все имеет место быть. Мы все разные, по-разному думаем, чувствуем, воспринимаем, у каждого своя истина, с которой он живет в данный момент, она – наше звучание в мире. По ней мы соединяемся или разъединяемся, по ней притягиваем те или иные события в свою жизнь.

Принимать, значит, не ждать ничего, не предвосхищать и не желать для себя, благодарить пространство за то, что оно нам отражает. И учиться любить. Ибо любовь начинается с принятия. Принятия данности, ситуации, человека, проблемы, драмы, болезни, погоды, поражения и т. д.

Ты говоришь о себе: в данный момент есть только это, и это твой опыт, твое познание себя, кто ты есть во всем этом, какой ты?

Принятие - это первый шаг к любви.

Принятие – это присутствие в настоящем моменте. Это отсутствие сопротивления. Это позволение быть всему, что есть в данный момент, и чувствовать, не вешая ярлыков.

Принимая что-либо, ты становишься моментом, бытием, ты наблюдаешь, постигаешь, осознаешь, соединяешь все причины и следствия, гармонизируешься, приходишь в равновесие; и только тогда ты ощущаешь Бога в себе и себя в Боге. Начинаешь любить все это и постигать вечное Я Есмь.

Последние строчки написала гораздо раньше, когда писала о любви к себе, Земле, Богу. Но мне показалось уместным повторить их здесь.

### **Еще раз о принятии**

09.01.2014.

Жизнь иногда самым неожиданным способом преподносит тебе сюрпризы. Так случилось и со мной.

Не очень долго размышляя, я приняла приглашение провести неделю новогодних праздников в санатории под городом Костромой. То, что там меня ожидало, повергло почти в шок. Я думала, что таких условий жизни уже не существует: удобства где-то за пределами, отсутствие горячей воды, смены белья, уборки, холод во всех помещениях. Эмоции просто захлестывали, рождая протест, возмущение, раздражение. Немного успокоившись, сев в медитацию, задала себе вопрос: «Что я здесь делаю? Зачем мне все это?»

И неожиданно услышала совершенно четкий ответ: «Ты проходишь урок принятия. Ты же так сладко и красиво написала об этом!»

Я даже засмеялась от неожиданности и лаконичности пришедшего осознания. Пришел и покой. Покой принятия без оценки, сравнения, ожидания. С покоем пришло равновесие, и как-то само собой стали разрешаться проблемы: вдруг принесли дополнительные одеяла, обогреватели, появилась горячая вода, еда оказалась очень даже приличной, а самое главное, - вдруг пошел снег. Пушистый снег быстро преобразил все вокруг, подарив три дня настоящей зимы с удивительными прогулками по заснеженному лесу, катанием на санках и лыжах, рождественским костром и прочими жизненными забавами.

Я не могу сказать, что вдруг совсем позабыла о бытовых неудобствах, но они уже не доминировали, как-то ушли на второй план, стали менее значимыми, что ли, медленно трансформируясь в какие-то радостные события, благодаря принятию.

Принятие – это просто отсутствие внутреннего сопротивления настоящему моменту, снятие эмоционального напряжения, обретение равновесия и гармонии бытия. Неожиданно в сознании всплыло слово «смирение». Ум тут же откликнулся протестом. Не нравится нам это слово, хотя о нем говорится во всех духовных книгах. Я думаю, что здесь опять дело в искажении понятий. Для нас в нем звучит оттенок какой-то безысходной покорности, что вызывает неприятие. Так уж нас учили и воспитывали. На самом деле все не так. Это наши амбиции возмущаются. Они есть у каждого, в той или иной степени. С одной стороны это вроде бы хорошо, так как заставляет нас двигаться вперед, а с другой стороны, когда они захлестывают, то приводят к некоему самолюбованию, сравнению, эмоциональной нетерпимости.

Я думаю, принятие и смирение тесно связаны. Если принятие – это все-таки действие, хотя и внутреннее, связанное с осознанием, признанием права всему быть таким, каким есть, то смирение – это состояние, к которому приводит принятие, т. е. – внутренний покой, глубина, равновесие, спокойствие, духовное знание, независимость от внешних обстоятельств, отсутствие эмоционального напряжения, свобода от оценок и суждений ума. При этом твои действия во внешнем мире могут быть любимы.

Например, идет дождь. Это ни плохо, ни хорошо. Принимаю без оценки. Могу остаться дома и почитать, а могу взять зонт и пойти погулять.

**Галина Хазанджиева**

**Примитивизм**

**Наталья Котельникова**

Автор: Наталья Котельникова

25.02.2014 18:40 - Обновлено 25.02.2014 18:47



(1) Даридо з вискуває своєобразно влір (див. уривок з виступу), вказуючи на образильноє