

Внутренний покой

*Подготовила: вожатая
КГУ «ОСШ им.А.Пушкина»
Мусаева А.Т.*

ПЛА

1. Сущность внутреннего покоя
2. Природа ума
3. Природа высшего разума
(интеллекта)
4. Способы достижения внутреннего
покоя

АКСИОЛОГИЯ (от греч. ἀξία —
ценность и λόγος — учение) —
философская дисциплина,
исследующая категорию
«ценность».

Приобретенные
ценности

Природные
ценности

Абсолютные
общечеловеческие
ценности

Три вида
ценностей
по
Т.И. Петраковой



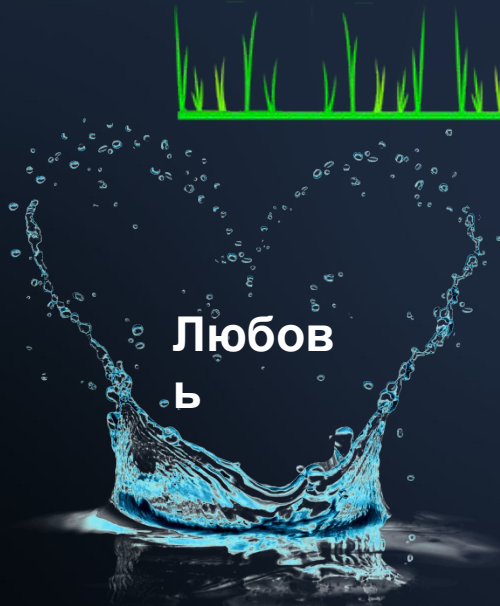
**Ненасил
ие**

**Поко
й**

**Праведное
поведение**

**Любов
ь**

**Истин
а**





Все чувства, все импульсы человека вздымаются с невероятной силой, как морские волны, они рычат в ярости и вновь опускаются в воду; они не дают покоя. Самое мудрое – это забыть об этих волнах и направить свое внимание к глубине океана, где царит неизменная тишина. Только тогда вы можете достичь Покоя и счастливо плавать в его глубокой спокойной воде.

Я ХОЧУ ПОКОЯ

Я – Эго



ХОЧУ -

ЖЕЛАНИЯ

Покой никуда не уходил, не покидал нас, просто мы сами переключили свое внутреннее внимание с Покоя на наше эго и растущие желания.

Но как же научиться не желать?

Притча про мудреца

«Напала ли на тебя эта змея сама или это случилось по твоему желанию, и ты сам позволил змее подползти и схватить тебя».

Вывод: поэтому хорошо, что вселенная не допускает исполнения всех наших желаний, чтобы мы в будущем не страдали.

“Покой – это скалистая гора, способная устоять против постоянных потоков искушений зла”

Шри Сатъя Саи Баба



Представьте скалу с абсолютно гладкой поверхностью, - по такой поверхности невозможно вскарабкаться наверх, но, если на скале – уступы, то мы, цепляясь за них, можем преодолеть подъем. Скала – образ нашего духовного восхождения, а уступы – трудности, препятствия, которые мы преодолеваем в жизни.

Для того чтобы достичь покоя необходимо успокоить ум

При рождении ум человека подобен чистому листу белой бумаги, и как только начинаются процессы думанья, чувствования и делания, начинается и процесс загрязнения ума. Тело зависит от пищи и от ума и желаний, возбуждающих ум. Итак, ум сначала необходимо успокоить. Только тогда тело может стать здоровым, а интеллект острым.

Ум в отличие от разума не обладает силой различения между истинным и ложным, вечным и временным.

Ум не способен отличить хорошее от плохого, правильное от неправильного, поэтому ум необходимо подчинить высшему разуму (уровень различения).

- Обязанность ума - контролировать чувства, но если ум повернут к чувствам и телу, то он становится рабом чувств, и приведет человека к страданиям.

- Если ум повернут к высшему духовному Я, то он легко может управлять чувствами и приведет человека к счастью.

- Тело- карета
- Чувства - лошади
- Ум - поводья
- Разум (интеллект) -
 возничий
- Высшее Я- хозяин



Не следует забывать

принцип:

будь бдительным и переживай неизбежное с радостью. Когда трудности и потери захлестывают вас, не теряйте присутствия духа и не торопитесь переходить к действиям, а спокойно поразмышляйте о том, что произошло: «оттого что я волнуюсь и переживаю, что-то может измениться к лучшему?» Старайтесь найти какие-то простые средства преодоления трудностей, пребывая в атмосфере Покоя.