
ОСНОВЫ нематериального развития

Оглавление

О книгах.....	3
1. О жизненных целях.....	5
2. Об ошибках.....	9
3. Лень.....	11
4. Страх.....	13
5. Об истине и лжи.....	14
6. О гневе и обидах.....	17
7. О зависти и гордыне.....	19
8. О чужих ошибках.....	20
9. О жадности.....	22
Подведение итогов.....	23
10. О дружбе.....	25
11. Об одиночестве и счастье.....	29
12. Развлечение и труд (работа).....	32
13. О достижении единомыслия.....	36
Подведение итогов.....	38
14. О свободе и ограничениях на жизненном пути.....	39
15. О необходимых качествах.....	41
16. О памяти.....	45
17. О приятном и неприятном.....	48
18. Простые правила.....	50
19. О боли и болезнях.....	55
20. О питании.....	57
21. Об упражнениях.....	61
Подведение итогов.....	64
Приложение 1. Упражнения для развития мышц.....	66

О книгах

На протяжении жизни мы запоминаем все происходящее с нами. Из этого собирается (формируется) некоторый опыт, который мы храним в своей памяти и используем по жизни. Иногда происходит постепенное забывание событий прошлого, а также навыков, которые мы редко применяем, но в определенных жизненных обстоятельствах, когда нам это потребуется, можем постараться о них вспомнить. Редко используемые, но порой нужные знания или события из жизни вспоминать бывает трудно, поэтому их краткое описание нужно записывать на бумаге. Когда накопится большое количество письменных заметок их можно между собой объединять, тем самым составив целостное и понятное описание образа, предмета, места действия, события или какого-либо совета. Собранные текстовые заметки можно разделить по темам на главы и разделы. Таким образом составляется произведение, которое является книгой. Сейчас написано и пишется большое количество книг, которые предназначены не столько для изложения многолетнего опыта, сколько в развлекательных целях. Нужно ли тогда вообще читать книги?

Если у Вас достаточное количество знаний и опыта, и вы о многом хорошо все знаете без книг, то и читать их не следует, но для общения и взаимодействия с другими людьми лучше ознакомиться с доступными источниками, чтобы возникло взаимопонимание по затронутой теме в книге. Легче всего читаются книги, в которых излагаются знания, наиболее необходимые Вам сейчас для применения по жизни. Хотя не со всем, что написано в книге можно согласиться, тем не менее постарайтесь выбрать наиболее ценное содержимое, которое вам потребуется. Можно конечно же читать книги только тех авторов, которые вам больше нравятся, они воспринимаются легко, но для более полного и всестороннего изучения разных мнений лучше ознакомиться с другими

источниками. Перед началом чтения книги изучите её содержание: прочитайте оглавление и при возможности полистайте несколько страниц на выбор.

Вообще книги лучше читать в бумажном распечатанном виде. В древности книги переписывались вручную, на это уходило много времени, да и ценность знаний в них порой была более высокой, чем в нынешнее время.

Сейчас некоторые книги читают больше в электронном виде, но за кажущимся удобством скрываются множество недостатков. Для прочтения книги в бумажном виде вам достаточно только взять ее со стола или с полки и открыть на нужной странице. Для этого не нужно дополнительных подготовительных действий, таких как загрузить книгу в устройство для электронного чтения, зарядить это самое устройство. Сохранность устройства и удобство чтения тоже играет важное значение.

Из букв собираются слова, за каждым словом стоит определенный образ, из нескольких слов составляются предложения, которые при прочтении мы видим не как набор слов, а уже в виде готового образа. Просматривая просто картинки или видео мы смотрим тот образ, который уже нарисован или снят в определенных условиях кем-то. Это не тот образ, который построили мы в своей голове, поэтому решайте сами, что лучше: смотреть готовые образы или строить свои собственные при чтении текста.

Дочитать сразу быстро, за небольшое количество времени от начала до конца любую книгу очень сложно, так как нужно не только просмотреть буквы и слова содержащиеся в ней, но и перевести их в мысленные образы, а также понять смысл прочитанного. Книга пишется длительное время (не за один день), поэтому и стараться прочитать её за раз не стоит. Лучше это делать постепенно, читать по несколько страниц в день. На том месте, где мы остановились, нужно установить закладку, чтобы потом можно было продолжить чтение.

Закладки можно устанавливать не только в том месте, где мы остановились, но и в наиболее интересных местах произведения, в дальнейшем советую перечитывать эти страницы. Закладки для бумажных книг лучше изготавливать из цветной бумаги, чтобы можно было легче отыскать интересные места в книге отмеченные ими.

Существует большое количество книг, которые прочитать одному человеку не под силу даже за всю жизнь. В некоторых книгах есть некоторые ошибки и искажения, поэтому чтобы собрать наиболее полное, истинное представление о чем-либо, приходится брать сведения из разных источников и самостоятельно переосмысливать прочитанное, мысленно исправляя найденные неточности.

В этой книге собраны различные сведения, которые помогут Вам в начале пути нематериального развития.

1. О жизненных целях

Всюду происходит движение, солнце светит даже если оно скрыто за облаками, на смену дня приходит вечер, а затем ночь, проходит время: часы, дни, недели, месяцы и года. Помните что было вчера, год или несколько лет назад? Все события нашей жизни запечатлены в памяти у нас и живущих рядом с нами близких людей. Каждый день происходят какие-либо события и выполняются различные действия, мы получаем знания и опыт, который собран (сформирован) благодаря запоминанию. Лишенному памяти человеку сложно набраться опыта, так как он опирается на знания, которые получены в прошлом. Выполнять заранее назначенные действия другими людьми можно без жизненного опыта и собственной памяти, но достигнуть самостоятельного развития при этом невозможно. Поэтому нужно помнить о прошедших с вами событиях, о том что было сделано, а также размышлять над совершенными поступками и делать самостоятельные выводы.

Мы находимся в пространстве, которое состоит из материальных составляющих — это окружающие нас люди, предметы, а также прочие объекты, которые можно увидеть или ощутить при помощи органов восприятия: зрения, осязания и обоняния. Если вы возьмете в руку какой-либо предмет, например: ластик, то он для нас материально существует, так как мы можем его увидеть и потрогать. Если же просто кто-то скажет ластик, а его у вас в наличии не будет, это не означает что его вовсе нет. Его нет сейчас у вас, но он существует и может находиться в другом месте. Можно лишь допустить возможность (факт) наличия его в другом месте, представив в нашем сознании образ ластика. Конечно от представления он не появится в материальном пространстве рядом с Вами, но его образ будет проявлен в вашем сознании.

В материальном развитии можно достичь различных высот: заработать деньги, много денег, купить квартиру, машину, дачу, различную бытовую технику. Это путь материального развития. Можно всю жизнь прожить занимаясь подобным материальным развитием и достигнуть при этом значительных высот. У вас могут быть крупные суммы накопленных денег, недвижимости и прочих богатств, но увы, рано или поздно человек состарится и в конечном счете умрет, хоть это и печально звучит, но увы это так. Можно конечно это все оставить по наследству вашим родственникам и прочим продолжателям вашего материального развития, но Вам увы будет уже все равно, ведь материальная жизнь конечна и она заканчивается для человека смертью.

А теперь подумайте и вспомните все что у вас есть в материальной жизни, и чего бы вы хотели достичь в будущем. Возможно на это уйдет некоторое время, не торопитесь, здесь важна не скорость, а глубина понимания Вашего текущего состояния.

Окружающее пространство также состоит из нематериальных составляющих, некоторые из них бывают проявлены, но есть и такие их свойства, которые невозможно воспринять при помощи собственных органов зрения, слуха, обоняния и осязания.

Например: проявления ветра мы видим лишь тогда, когда качаются листья на ветвях деревьев или когда воспринимаем его по внешним кожным ощущениям, но сами потоки ветра видеть при помощи привычного зрения мы не можем. При помощи некоторых материальных приспособлений возможно определить силу и направление движения ветра. Для нематериального развития требуется полагаться лишь на собственные возможности, которые необходимо совершенствовать. Наличие материальных богатств: деньги, квартира, машина и дача не дадут вам преимуществ для нематериального развития. Отказываться от материальных богатств можно только в том случае, если они мешают вашему развитию.

Увиденное при помощи глаз отпечатывается в нашем сознании и спустя некоторое время мы можем вспомнить то, что ранее увидели, даже с закрытыми глазами. То же самое и со слухом: можно вспомнить какую-либо мелодию и мысленно её воспроизвести.

Для удержания полезного содержимого на короткое или длительное время используются различные ёмкости, сосуды, например: стакан, чашка, тарелка и так далее. Подумайте что важнее: ёмкость или то вещество, которое в ней содержится? С одной стороны важна ёмкость, так как без нее содержимое будет потеряно. Например: Если стакан с водой разбился, то из него вытечет вода. С другой стороны важно содержимое ёмкости. Например: без наличия содержимого внутри стакана он становится бесполезным. Здесь можно сделать некоторый общий вывод: важна как ёмкость, так и её содержимое.

Человеческое тело, как сосуд также предназначено для удержания полезного содержимого и самое важное внутри него — это сознание.

Нематериальные составляющие пространства можно научиться не только видеть, но и взаимодействовать с ними через собственные ощущения и образные проявления даже с закрытыми глазами. Прежде чем этого достигнуть нужно сначала поработать над собой, разобраться со многими внутренними вопросами и только после этого можно будет приступить к познанию нематериальной составляющей пространства.

В начале поставьте перед собой правильные жизненные цели, достигнуть которые вы хотите. Изначально у многих стоят на первом месте материальные цели (о которых ранее было написано). Конечно не каждый от них захочет отказаться, но по крайней мере стоит их сделать хотя бы второстепенными, а на первое место поставить нематериальное развитие. Также следует помнить, что достижение любой жизненной цели требует затрат времени и сил.

В конце каждой главы помещены вопросы для проверки запоминания прочитанного текста. Постарайтесь не торопясь, вдумчиво на них ответить, иногда возвращайтесь к этим вопросам, чтобы проверить свою память, вспомнив ранее прочитанное.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Где запечатлены события из нашей жизни?
- 2) Почему лишенному памяти человеку сложно набраться опыта?
- 3) Для чего нужно помнить о прошедших с вами событиях и делать выводы?
- 4) Из каких материальных составляющих состоит окружающее пространство?
- 5) Чего можно достигнуть при материальном развитии?
- 6) Чем заканчивается материальная жизнь для человека?
- 7) Что нужно сделать, чтобы научиться взаимодействовать с нематериальными составляющими пространства?

8) Какие жизненные цели нужно сделать второстепенными, а какие сделать главными?

9) Что требуется для достижения любой жизненной цели?

2. Об ошибках

На протяжении всей нашей жизни мы совершаем различные действия, которые направлены по отношению к другим окружающим нас людям, животным и прочим объектам. Действия могут быть различными, но как узнать правильно ли мы поступили или нет? Сразу это тяжело сделать, порой приходится вспоминать события прошлого. Подробно изучая совершенные действия, можно отыскать в них ошибки, которые иногда могут повторяться каждый раз и быть похожими между собой.

Некоторые люди советуют наоборот что-либо забывать, но если мы не сможем вспомнить события, которые происходили до этого и которые являются корнем, то есть причиной из-за которой они произошли, то проблема не будет решена и она вновь будет проявляться снова и снова.

Простые жизненные действия мы совершаем постоянно без обдумывания и на протяжении уже длительного времени. Но с более сложными действиями увы бывает иначе. Выполнив что-либо как попало мы увидим совсем не то, чего хотели достигнуть. Чтобы подобных ошибок не происходило нужно обладать соответствующими знаниями и опытом. Отсутствие знаний и опыта является неведением, и может приводить к ошибкам.

В особо важных жизненных вопросах старайтесь избегать соревновательности с кем-либо, но при этом избегайте бездействия, то есть действовать нужно, но без погони за кем-либо и без усилий доказать кому-либо свое превосходство.

После завершения действия мы достигаем некоторого хорошего (положительного) или плохого (отрицательного) результата. Наше

текущее жизненное состояние достигнуто благодаря действиям, которые мы совершили в прошлом. Некоторые ошибки, совершенные вами в прошлом, могли повлиять на состояние, которое вы достигли в настоящем. Обвинять других людей в ваших жизненных ошибках нет нужды, так как действия совершаются Вами по собственной воле, самостоятельно, поэтому ответственность за них ложится на Вас. Пока ошибки не такие большие их еще можно исправить, но для этого нужно получить определенные знания, а со временем придет и опыт.

Вроде бы описаны простые и вполне логичные суждения, но в жизни многие все равно допускают ошибки снова и снова. Из-за некоторых неправильных действий и ошибок пострадать можете не только лично Вы, но и другие окружающие люди, поэтому знать об этом очень важно. Научитесь находить и исправлять свои ошибки. Это необходимо для нашего с вами развития.

Даже если Вы совершите какую-либо ошибку не старайтесь тут же ее исправить, так как обычно при исправлении могут быть допущены снова ошибки и вместо одной их уже будет несколько. Сначала научитесь их замечать, а уже затем спустя какое-то время обдумывать: по какой причине это произошло, почему вы сделали так, а не иначе, и уже затем только приступать к исправлению ошибок.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что нужно сделать, чтобы узнать правильность совершенных поступков?
- 2) Что может приводить к ошибкам?
- 3) Что происходит после завершения действия?
- 4) Что может произойти из-за неправильных действий и ошибок?
- 5) Что нужно Вам сделать после совершения ошибки?

3. Лень

Сейчас вы читаете этот текст, но не у всех возникнет желание его прочитать до конца, а уж понять, вникнуть, а также предпринять определенные действия, тоже не у всех будет. Многие прочтут и забудут, или не будут предпринимать каких-либо действий. Это и является помехой для обнаружения и исправления ошибок. Называется эта помеха — ЛЕНЬ. Вот с этого и начнем.

Лень выражается нежеланием что-либо делать, иногда это бывает полезно, например если это действие может кому-либо навредить. А бывает наоборот, когда нужно какое-то действие совершить, а желание что-либо делать нет. У меня тоже не всегда возникает желание писать этот текст, но понимая, что это необходимо, я продолжаю делать это понемногу изо дня в день по несколько минут. Также поступайте и Вы, выполняя некоторые действия, упражнения, хотя бы по несколько минут каждый день. Лень очень сильно может помешать достижению важной цели. Время не стоит на месте и если мы не начнем что-либо делать сейчас, то не успеем желаемое дело исполнить, так как завтра уже будет поздно.

Предположим сейчас вы не хотите ничего делать и заставить Вас что-либо сделать никто не может, пускай так, тогда вспоминайте все случаи, когда Вы ленились. Да, здесь придется немного Вам поразмышлять, но это не слишком уж тяжело физически или умственно, просто вспоминайте, когда вы ленились, при каких обстоятельствах. Постарайтесь вспомнить не менее 10 случаев, если получится больше, то это тоже хорошо. Пусть на выполнение этого упражнения уйдет несколько дней, можете его повторять на протяжении недели. Главное — постараться выявить эти случаи лени, чтобы в дальнейшем можно было понять причины её появления.

После того, как Вы вспомнили случаи лени из жизни, а их может быть довольно много, нужно их осмыслить (проанализировать).

В жизни совсем бездействовать мы не можем, так как выносить мусор, готовить пищу или мыть посуду кто-то все равно должен. Иногда получается так, что кто-то это действие может совершать вместо нас, тем самым порождая (провоцируя) эту самую лень. Когда уже требуется это действие совершить нам, то это сделать бывает тяжело и нет никакого желания, так как не привыкли к этому. Поэтому самым лучшим способом профилактики и борьбы с ленью является самостоятельное исполнение повседневных бытовых действий, а не откладывание на завтра или перекладывание без особой необходимости этих действий на других. Очень важно что не нужно все сразу и быстро выполнять, можно некоторые действия разделить по времени выполнения, то есть делать не все сразу, а понемногу, чтобы не возникло усталости и утомления, но делать нужно все сегодня.

Еще одной причиной возникновения лени являются впечатления от выполненного дела, то есть не хочется делать, так как это скучно. А почему скучно? Скучно потому, что образ выполняемого действия по сравнению с другим не такой яркий. Например, образы и различные эффекты, которые показываются на экранах (кино, сериалы и игры) значительно ярче и зрительно более глубоко воспринимаются чем те, которые мы мысленно представляем от чтения книги или выполнения какой-либо работы. Как с этим быть? Здесь есть несколько путей: ограничение (хотя бы временное) просмотра подобных образов на экране или повышение яркости образа выполняемого дела, путем самостоятельного внутреннего переизложения представляемого действия и образа.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Как проявляется лень?
- 2) Чему может помешать лень?
- 3) Какие причины появления лени?
- 4) Какие существуют способы борьбы с возникновением лени?

4. Страх

Следующей помехой на пути нашего развития является СТРАХ. Страх — это внутреннее чувство волнения и тревоги, возникающее при появлении источника опасности. Под источником опасности следует понимать увиденный объект или его образ, который при сравнении из нашей памяти схожий с тем, который раньше когда-то представлял угрозу или опасность. В состоянии страха мы стараемся избежать возникший источник опасности. С одной стороны это действительно поможет нас уберечь от дурных последствий, но с другой стороны бывает так, что опасности явной нет, а страх возникает. Например: многие боятся пауков, но много ли бывает случаев когда они приносят явный вред или кусают? Порой от некоторых насекомых или домашних животных бывает больше укусов, но почему-то все равно иногда появляется боязнь. Вместо пауков можно привести пример с другими живыми существами, например: змеями, червяками или собаками. Страх может проявляться и по отношению к другим людям или выполнению определенного действия. Например: если вы хотите научиться плавать в воде, но боитесь этого, то это тоже определенный страх. Основной причиной многих страхов является наше незнание и чтобы избавиться от страха нужно заняться изучением того, чего мы боимся.

Также, как и со случаями лени, вспомните несколько десятков случаев проявления страха из вашей жизни, а затем проанализируйте их. Не ленитесь с разбором воспоминаний случаев страха, даже если вам неприятно это делать, постарайтесь изучить объект вашего страха.

Перед началом выполнения действия и после его завершения всегда наблюдайте за своим внутренним состоянием. Если вы чувствуете беспокойство, суетливость и волнение, то эти ощущения как бы подсказывают Вам, что следует быть внимательным. Хорошо подумайте, почему это состояние возникло. Возможно лучше будет

отказаться от совершаемого действия. Конечно некоторые могут Вам посоветовать отключить в себе подобные ощущения и считать себя правым во всяких совершаемых поступках, всегда действовать без страха, но это ложный и очень опасный путь, который может привести Вас к очень печальным последствиям.

Бороться с необоснованными проявлениями страха действительно нужно, ведь порой в определенной жизненной ситуации необходимы наши активные действия. Если по причине возникшего страха и волнения мы откажемся от выполнения, то это может отрицательно подействовать против нас и других людей. Поэтому замечайте любые проявления страха, особенно необоснованного и действуйте в зависимости от обстоятельств.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое страх?
- 2) Что мы стараемся сделать при возникновении страха?
- 3) По отношению к чему проявляется страх?
- 4) Какая основная причина появления страха?
- 5) Как избавиться от страха?
- 6) Для чего нужно бороться с проявлениями страха?

5. Об истине и лжи

Познавая окружающее пространство человек делает определенные выводы, на основе которых он выбирает наиболее подходящий способ совершаемого действия. Сделанные выводы — это суждения, которые бывают как истинными, так и ложными. Объяснить что такое истина не так просто, потому что каждый человек считает свои поступки и суждения истинными, так как совершает их исходя из своих представлений. Один будет считать истиной одно, а другой будет считать истиной другое. Хотя истиной может являться не то и не другое. Например: Хищник, нападающий на жертву будет считать

свой поступок правильным, а тот, на кого напали будет считать нападающего плохим. Глядя со стороны, суждения хищника и жертвы верны, но только наполовину. При отсутствии хищников может возникнуть увеличение численности травоядных животных, что приведет к сложностям в их пропитании, так как еды может хватить не для всех, поэтому природой и созданы хищники. Конечно же животное должно избегать возможного нападения со стороны хищников, а сделать это могут наиболее приспособленные и развитые, тем самым достигается равновесие в природе, так как выживают лучшие.

Истина — это достоверные знания, проверенные в течение длительного времени личностями, обладающими очищенным сознанием. Следует понимать что большинство людей может иногда ошибаться, так как у некоторых бывает искаженное восприятие, которое возникло из-за различных причин.

Стремление к истине позволит лучше понять этот мир, ведь с искаженными, ложными представлениями можно сделать неправильные выводы, а это приведет к печальным последствиям. Очень важно если вы будете постоянно стремиться к познанию истины, а для этого нужно побороть в себе лень, страх и другие ошибки в своем поведении.

Истина порой может быть очень неприятной для вас или для окружающих, и тогда порой бывает лучше промолчать не раскрывая различные тайны, но если это поможет окружающим людям без принесения вреда другим, то можно будет сказать правду.

Ложь проявляется в том, что мы сообщаем кому-либо искаженное представление о действительности (событиях или окружающем пространстве). Ложь может быть сознательной, это тогда, когда мы понимаем, что сообщаемая нами информация не такая какая она есть на самом деле. Или ложь может быть бессознательной в форме суждения, это тогда, когда мы не понимаем или не знаем по тем или

иным причинам, что есть на самом деле, но при этом считаем, что наше суждение является истинным. Набравшись со временем опыта мы можем мнение (суждение) поменять на другое, но когда-то мы думали иначе, такие случаи вам нужно вспомнить и обдумать (проанализировать) их.

Бывает порой некоторые люди не хотят признавать свои высказанные ранее суждения ложными, ведь если они это сделают и согласятся, что раньше они были не правы, то где гарантия что сейчас их суждения истинны. Каждый может совершать ошибки, от этого никто не застрахован, главное признать, что вы совершили ранее ошибку в своих суждениях и постараться не повторять её в будущем.

Вспомните все свои ложные суждения, обдумайте (проанализируйте) их, почему они возникли у вас, и после этого не бойтесь признать себя не правыми в своих прошлых ложных суждениях.

Неисправленные ложные суждения со временем накапливаются в памяти и из-за них вы можете поступать неправильно, с ошибками при определенных жизненных обстоятельствах.

В бытовых ситуациях, когда просто говорят сознательно неправду по мелочам, со временем возникает привыкание к этому, и тогда уже возникает постоянное желание солгать кому-либо. Наверняка многие из Вас тоже говорили кому-либо неправду, может по причине лени, страха или привычки. Постарайтесь вспомнить такие случаи из вашего прошлого, сгруппировать и поразмышлять над ними.

Основной причиной возникновения ложных суждений является их бездумное повторение от других личностей, так как изначально у множества людей отсутствуют знания, опыт, а для их получения требуется свободное время, желание и другие возможности, которые у многих ограничены.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое истина?
- 2) Для чего нужно стремиться к истине?
- 3) В чем проявляется ложь?
- 4) Чем различается сознательная ложь от бессознательной?
- 5) Почему некоторые люди не хотят признавать свои прошлые ошибочные суждения?
- 6) Что происходит с неисправленными ложными суждениями?
- 7) Что происходит когда в повседневных ситуациях сознательно говорят неправду по мелочам?
- 8) Какая основная причина возникновения ложных суждений?

6. О гневе и обидах

После завершения действия получается определенный результат, но иногда он может отличаться от того, что мы ожидали и задумывали. Из-за этого у некоторых может возникнуть состояние недовольства, которое обычно называют гневом или злостью. Кроме каких-либо действий гнев может появиться из-за непонимания друг друга, то есть когда кто-то хочет, чтобы Вы поступали как он или когда вы хотите, чтобы кто-то поступал как Вы, а этот человек делает по-другому.

По сравнению со страхом и ленью, которые могут возникать не так часто, гнев может проявляться хоть каждый день, поэтому вспоминать когда вы раньше гневались довольно долго, лучше сразу наблюдать за собой. Когда что-то идет не так, как вы того ожидали, нужно это состояние замечать. Здесь нужно понять, что каждый может ошибаться и другие, и вы в том числе, поэтому сердиться и гневаться не нужно. Ведь мало того, что получилось что-то не то, чего вы ожидали, да и к тому же вы начинаете проявлять негатив по отношению к другому. Негатив — это дурные, плохие мысли, направленные на кого-либо. Иногда гнев может проявиться, как

ответное действие на того, кто злится или кричит на вас, поэтому не отвечайте гневом на гнев. Постарайтесь понять почему это происходит и какие ошибки вы совершили.

Обида — это внутреннее выражение недовольства и несогласия с кем-либо (например: человеком). По сравнению с гневом при обиде отсутствует внешнее проявление признаков вашего недовольства.

Обиды в памяти со временем накапливаются и тем самым будут проявляться дурные мысли к другим людям. При большом накоплении обид в памяти может начаться проявление гнева по отношению к другим людям только лишь из-за внешнего сходства с теми, на кого вы ранее обижались.

Бороться с обидами нужно немного по-другому чем с гневом. Вспомните своих ближайших родственников, друзей, знакомых, одноклассников и коллег по работе. С кем у вас возникали внутренние разногласия, с кем вы не соглашались, испытывали отрицательные (дурные) мысли, но в открытом виде конфликта не происходило.

Обдумывая каждый случай старайтесь понять другую сторону, то есть того на кого вы обижались. Ведь нет смысла обижаться на собаку, которая на Вас лает, так как у неё природа такая — лаять и охранять дом. Даже если кто-то оказывается не правым, нет смысла доказывать что-либо, так как уровень развития у каждого разный, может окажется не правым и Вы, или не правы оба и так далее.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое гнев или злость?
- 2) В чем проявляется гнев?
- 3) Что такое обида?
- 4) В чем отличие гнева от обиды?
- 5) Что происходит при накоплении обид в памяти?

7. О зависти и гордыне

На протяжении всей своей жизни мы выполняем какие-либо действия, которые приводят нас к определенному достижению результата: материального (создание каких-либо вещей) или нематериального (развитие определенных навыков). Когда происходит достижение результата, то мы довольны или радуемся тому, что создали или получили знания в определенной области. Но иногда бывает так, что получив какой-либо результат человек испытывает радость не столько от его достижения, сколько от того, что этого не достигли другие. Начинается мысленное возвеличивание своих достижений по сравнению с другими людьми. Подобное состояние называется гордыней.

Гордыня опасна тем, что вместо того, чтобы развивать дальше свои достижения, умения или навыки, мы только лишь радуемся и считаем, что много чего достигли и что дальше развиваться некуда, что мы лучше других и так далее.

Чтобы разобраться со своей гордыней вам придется вспомнить все свои "достижения". Или то, что вы считаете достижением. Затем мысленно или письменно разобрать каждое из своих достижений. Насколько оно важно для вас и остальных окружающих людей. Чем оно помогло или может помочь другим? И стоит ли дальше двигаться по данному пути развития. Конечно же эти действия, связанные с воспоминаниями проделываются не за один час или день. На это нужно затратить порой несколько дней, чтобы разобраться со всеми случаями проявления своей гордыни и ничего не упустить из виду. И лучший способ — это помочь другим достигнуть того результата, который достигли вы, без принуждения конечно же...

Зависть — это отрицательное, плохое отношение к другим людям, у которых есть то, чего нет у вас. Вместо того, чтобы стремиться к достижению результата, человек лишь проявляет дурные мысли, теряя на это время, хотя лучше вместо этого заняться развитием,

изучением того, чего мы хотим достигнуть. Но бывает так, что желаемое может оказаться нам вообще не нужным. Поэтому прежде чем начать стремление к чему-либо, подумайте и проанализируйте, а нужно ли вам это, чтобы не потратить силы и жизненное время на достижение ложной цели.

Зависть и гордыня очень близки друг к другу, но различие их в том, что при зависти у нас по тем или иным причинам нет того, чего хотим достичь, и тем самым мы испытываем злобу по отношению к тому у кого это есть. Например: у кого-то есть большое количество денег, а у вас их нет, и заработать столько вы не можете, тем самым некоторые могут испытывать негатив вплоть до гнева по отношению к тем, у кого эти деньги есть.

Зависть опасна тем, что со временем она может измениться в более худшее состояние, при котором будет возникать желание получить что-нибудь принадлежащее другому человеку без его согласия. Поэтому постарайтесь разобраться с возникновением у себя зависти в настоящем времени, обдумывая и размышляя над причинами её возникновения из ваших действий в прошлом.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что происходит при достижении нами чего-либо?
- 2) Что такое гордыня?
- 3) Чем опасна гордыня?
- 4) Что такое зависть?
- 5) В чем различие зависти от гордыни?
- 6) Чем опасна зависть?

8. О чужих ошибках

Вы уже знаете об ошибках, которые совершаются лично вами и об их исправлении. Свои ошибки труднее находить, а ошибки других

людей очень быстро нами могут быть замечены. Оценивать и осуждать чужие действия, поступки и внешний вид проще всего, но знать полностью и достоверно из-за чего это произошло затруднительно, особенно если мы не являемся свидетелем произошедшего события. Конечно же нам нужно замечать явные ошибки других, чтобы в будущем избежать их возникновения у себя, а затем делать определенные выводы без осуждения кого-либо. Старайтесь без особой необходимости не оценивать действий кого-либо, направленных по отношению к другим лицам, а не лично к вам.

В особых случаях, когда вам потребуется оценить чужие поступки и ошибки, старайтесь придерживаться простых действий:

1. Отложите оценку действия другого человека на некоторое время, может быть на час или более.
2. Подумайте, чем вы можете помочь в решении данной ошибки, а также какие действия необходимо выполнить, чтобы этого не произошло с вами или другими людьми.
3. Сравните действия этого человека с похожими ситуациями из жизни вашей и других людей, без возвеличивания себя. Понимайте при этом, что тоже самое может произойти с вами или теми людьми, которые вам дороги.
4. При заключительном выводе избегайте проявления гнева, обиды и любых дурных мыслей.

Мнение, поступки и ошибки людей, которые причисляют себя к определенному сообществу (объединению множества людей), тоже без особой необходимости лучше не оценивать, придерживаясь тех же действий, что были описаны ранее.

В качестве упражнения, постарайтесь вспомнить тех, кого вы раньше осуждали за их ошибочные действия. Это могут быть не только родственники, друзья и знакомые, но даже незнакомые лично вам люди, известные только лишь по описаниям из различных

источников. Размышляя об этом оценивайте свое текущее состояние и не допускайте при переосмыслении возникновения гнева или обиды.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Почему лучше избегать оценки и осуждения действий другого человека?
- 2) Для чего нужно замечать ошибки других людей?
- 3) Как лучше оценивать чужие действия?
- 4) Что нужно избегать при оценке других людей?

9. О жадности

Жадность — это нежелание отдать другому то, что у вас есть в избытке или то, что вам в данный момент времени не нужно. Например: у вас друг просит дать на время или даже продать какую-либо вещь, но вы не хотите продавать и даже отдать ненадолго, хотя этой вещью вы и не пользуетесь вовсе. Это яркий пример проявления жадности. Из своего прошлого постарайтесь вспомнить аналогичные случаи, когда вы не хотели делиться чем-либо с кем-либо.

В тех случаях, когда вы точно знаете, что польза для другого человека от передаваемого ему предмета будет отсутствовать (вещь какая-либо может просто не пригодиться, а если это деньги, они будут впустую потрачены), то ваше нежелание отдать что-либо не будет являться жадностью.

Вред жадности заключается в том, что не поделившись с другом или другим близким человеком тем, что у вас есть в наличии сейчас, в будущем также, как поступили вы, не поделится уже кто-то с вами.

Поэтому в целях профилактики жадности нужно начинать с малого, старайтесь угостить своих друзей или близких людей чем-либо. Пусть это будет что-то хоть и несущественное, например какой-либо фрукт: яблоко (или половина яблока), апельсин (только не кислый) или что-либо еще не особо тяжелое для переваривания, но без фанатизма, то

есть нужно просто предложить, а не заставлять это кушать, если не хочет, то не хочет.

Излишнее накопительство при котором человек стремится получить больше, чем ему требуется для своих жизненных нужд тоже является жадностью. Например: некоторые люди приобретают излишнее количество какой-либо еды, которую не всегда успевают употребить до окончания срока её годности.

Жадность появляется потому, что в прошлом у вас возможно было ограничено или вовсе отсутствовало то, с чем вы не хотите делиться с кем-либо. Также она может возникать из-за прошлых обид к тому человеку, который у Вас что-нибудь просит.

Из-за жадности у человека со временем начинает проявляться эгоизм, который в итоге приводит к одиночеству. Поэтому старайтесь замечать за собой возникновение жадности, а затем стремитесь к её ограничению и подавлению.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое жадность?
- 2) Какой вред от жадности?
- 3) Почему возникает жадность?
- 4) Что из-за жадности со временем проявляется у человека и к чему это приводит?

Подведение итогов

Все что написано в предыдущих главах недостаточно быстро прочитать за короткий промежуток времени. Важно понять смысл написанного, стараясь выполнить все приведенные в текстах упражнения. Возможно нужно будет вам еще раз прочесть все сначала, но уже не торопитесь, старайтесь уделить больше времени на осмысление прочтенного текста. Ведь какое-то предложение могло

оказаться вами незамеченным или было отнесено к малозначительному, не существенному.

Конечно в текстах очень мало жизненных примеров, но это сделано для того, чтобы приводимый пример не сравнивался вами с похожими случаями, которые произошли в вашей жизни. То есть, чтобы вы не останавливались на воспоминании только таких же случаев, как и в примерах, а вспомнили и другие.

Когда соберется достаточное количество ярких и поучительных примеров из жизни от разных людей, то можно будет их добавить в тексты. По возникшим вопросам, найденным неточностям или другим ошибкам при прочтении вы всегда можете написать мне по указанному адресу, я с удовольствием отвечу на ваши письма.

Теперь вкратце вспомним, что было изложено ранее.

В первой главе было описано различие материального от нематериального мира, а также какова наша главная жизненная цель.

Во второй главе рассказывается об ошибках, которые может совершить человек на протяжении жизни по причине отсутствия знаний и опыта. Изучив свои собственные ошибки из прошлого можно избежать их повторения в будущем.

В третьей главе рассматривается важная помеха на пути исправления от ошибок — это лень. Почему и из-за чего она может возникнуть, чем опасна, а также некоторые упражнения, которые помогут справиться с ней.

В четвертой главе описывается следующая помеха из-за которой мы можем совершить ошибки на жизненном пути — это страх. Что является основной причиной страха и как с ним бороться затрагивается в этой главе.

В пятой главе описывается чем отличается истинное суждение от ложного, для чего нужно стремиться к истине и почему нужно говорить правду.

В шестой главе описывается из-за чего возникают гнев и обиды, чем они различаются, а также как с ними бороться.

В седьмой главе описано, как возникает у человека зависть и гордыня, чем они опасны и как с ними разобраться.

В восьмой главе рассказывается о том, как оценивать чужие действия и ошибки, чтобы избежать возникновения у себя гнева и обиды.

В девятой главе рассказано о жадности, чем она вредна и меры по предотвращению ее проявления.

Изложенные ранее знания помогут на начальном этапе нематериального развития, их необходимо изучить, запомнить и применять в жизни. Благодаря данным знаниям вы сможете очистить свое сознание от накопленных ранее ошибок. На жизненном пути старайтесь избегать одиночества. Будет очень хорошо если будут друзья и другие люди, которые смогут поддержать вас в любое время.

10. О дружбе

Мы живем в обществе множества людей и прочих живых существ. Для взаимодействия с окружающим пространством у нас есть язык, слух, зрение и другие органы восприятия. При помощи них мы можем получать и передавать различную информацию друг от друга, то есть общаться. При общении мы выражаем свое мнение об окружающем нас мире и живущих в нем людей. С чем-то при общении с другими людьми мы можем согласиться, а с чем-то нет. Каждый может выразить свое личное мнение, то есть взгляд со своей стороны. При длительном общении, когда взгляды обоих людей во многом совпадают возникает единомыслие, которое уже затем переходит в состояние дружбы. Дружба — это взаимное доверительное общение, а также помощь между теми людьми у которых схожие взгляды и мнения. Для выполнения совместных

действий необходимо взаимопонимание, без которого могут возникнуть споры, ссоры и ругань между собой.

Простые повседневные действия мы можем совершать самостоятельно, но при выполнении более сложного действия, с которым нам справиться тяжело, необходимо попросить о помощи кого-либо. Очень хорошо, если есть друг, который быстро откликнется на нашу просьбу или возможно кому-то из ваших друзей также потребуется когда-нибудь помощь от Вас. Дружба — это взаимовыручка без денег, и вместо оплаты здесь выступает взаимопомощь, то есть сегодня ты помог мне в чем-то, а завтра помогу я тебе.

Отыскать друга среди окружающих людей не просто, ведь для этого нужно знать о нем очень многое и чтобы он о Вас тоже знал, а это достигается только путем совместного длительного общения, но для него нужно желание, наличие свободного времени, а также определенный повод.

Настроение на протяжении дня может иногда изменяться, тем самым возникает отсутствие желания общаться или наоборот. Кто-то может быть занят каким-либо делом и у него тоже отсутствует желание общаться, так как времени на это нет. Со стороны сложно определить без дополнительных обозначений хочет человек общаться или нет, но это вовсе не означает враждебность по отношению к Вам. Просто сейчас он чем-либо занят или у него нет настроения. Старайтесь наблюдать за текущим поведением, состоянием и внешним видом других людей, общайтесь и действуйте в зависимости от обстоятельств.

Закрывать от общения с другими людьми, пусть они и не являются вашими друзьями не нужно. Старайтесь узнать об окружающих людях, которые живут рядом с вами как можно больше, обращайтесь к другим людям, как они выглядят и чем выделяются даже в толпе.

Знакомиться и дружить можно с теми, кто живет от Вас далеко, но все-таки на данном этапе развития лучше отыскивать друзей там, где вы выросли и живете в настоящий момент, так как помогать дальним друзьям и принимать помощь от них не так просто. Хотя общаться конечно же нужно, но в первую очередь старайтесь помогать и уделять больше времени ближним друзьям.

Порой в жизни могут вам встретиться разные люди, кто-то будет настроен по отношению к вам с дружелюбием, а кто-то будет проявлять злобу и агрессивность, а то и вовсе может напасть на вас. Как правило те, кто хочет напасть на другого стараются выбирать более легкую жертву, то есть того, кто не может защитить себя, а это, как правило тот, кто один, у кого нет друзей. Только благодаря дружбе достигается взаимная защита от любого злоумышленника или преступника.

Очень важно уделять внимание и время своим друзьям, то есть нужно общаться и проводить как можно больше времени вместе, а не только по праздникам. Требуется хорошо знать распорядок дня вашего друга или друзей, чтобы отвлекать его или их от выполнения повседневных дел только в случае крайней необходимости. Можно конечно помочь выполнить какое-либо дело если у друга не будет возражений по этому поводу.

Для дружбы также нужна общая жизненная цель. Это не только какой-то общий интерес, увлечение, хобби, нет. Если так дружить, то рано или поздно интересы и увлечения могут измениться у вас или у друга, следовательно должна быть более высшая цель, которая сможет вас объединить, несмотря на ваши увлечения.

Дружба не всегда сможет уберечь от появления ошибок, то есть ваш друг также может лениться, бояться чего-то, лгать вам или проявлять эгоизм. Эгоизм — это нежелание что-либо сделать для другого, когда человек хочет, чтобы только ему все время помогали, а он сам имеет возможность помочь, но бездействует. Для начала нужно понять

насколько этот человек вам дорог, если он действительно достоин вашего внимания и вам не жалко потратить время на него, то можно попытаться донести ему мысль, что он поступает неправильно и разобраться почему он не хочет вам помогать: из-за лени или причина в чем-то другом. После этого можно будет сделать выводы: стоит продолжать общение и дружбу или нет.

Одно из важных качеств друга — это умение хранить тайны. Говорить о некоторых темах с любым окружающим человеком не стоит. Ведь он может быть не согласен по какому-либо вопросу, или может передать то, что вы сказали, другому человеку. Причем передавать информацию может с искажениями, тем самым будет искажено представление о вас другими людьми. Также есть то, о чем вы можете поделиться с наиболее близкими людьми, друзьями, но это не означает, что вы хотите, чтобы кто-либо рассказывал об этом незнакомым для Вас людям. Сведения, которые вы не хотели бы придать огласке между другими людьми называются тайной.

Существует множество видов тайн. Если какие-либо сведения может получить ваш противник на войне, то это может привести к вашему поражению, а также к гибели людей. Такие сведения называются военной тайной.

Также есть коммерческая тайна, раскрытие которой может помешать вашему производству, предприятию или торговле. Ведь если конкурент будет знать различные рецептуры или способы изготовления производимых вами товаров, то он просто с легкостью повторит все что вы производите. Тем самым это приведет к сложностям при сбыте и продаже, ведь если будет такой же товар у конкурента, то продавать по той же самой цене будет Вам не выгодно.

При общении тоже нужно уметь хранить тайну, ведь если что-то будет рассказано про вас, чем вы ранее поделились с другим человеком, то это конечно не приведет к финансовым или

человеческим потерям, но на личном уровне, отношение к вам другим лицам может быть изменено.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое дружба?
- 2) Что нужно для совместных действий, чтобы отсутствовали споры, ссоры и ругань между собой?
- 3) Что необходимо сделать, если нам тяжело самостоятельно справиться с каким-либо действием?
- 4) Почему трудно найти друга среди окружающих людей?
- 5) Что возникает при изменении настроения человека?
- 6) Где лучше отыскивать друзей?
- 7) Кому в первую очередь следует помогать и уделять больше времени?
- 9) Что нужно хорошо знать, чтобы не отвлекать друга от выполнения его повседневных дел?
- 10) Для чего нужна общая жизненная цель в дружбе?
- 11) Что такое эгоизм?
- 12) Что нужно сделать для борьбы с эгоизмом у друга?
- 13) Какое одно из важных качеств друга?
- 14) Что такое тайна и какие их виды существуют?
- 15) Для чего нужно уметь хранить при общении тайну?

11. Об одиночестве и счастье

Одиночество — это отсутствие взаимодействия с окружающими живыми существами.

При большом скоплении людей возникает отвлечение внимания, как нас самих, так и других окружающих лиц. Кратковременное

одиночество нужно для оценки своего текущего состояния, размышления над совершёнными действиями и поступками, а также воспоминанием тех, кто дорог нам и отсутствует рядом сейчас.

Вынужденное одиночество наступает при определенных обстоятельствах, связанных с исполнением различных действий по работе или при проживании на значительном расстоянии от других лиц. Со временем такое одиночество заканчивается при встрече кого-либо или по завершении работы.

Длительное одиночество возникает при отсутствии желания взаимодействия с другими окружающими людьми по различным причинам и со временем оно приводит человека к эгоистическому мышлению, поэтому длительное одиночество вредно.

Радость — это положительное ощущение, возникающее от достижения или получения того, чего мы желали. Необходимо избегать приводящих к радости действий, которые могут опечалить других окружающих людей.

Печаль — это отсутствие достижения или получения того, что мы желали. Также печаль может возникнуть при потери того, что у нас раньше было.

Следует различать радость от смеха. Смех — это ложное ощущение радости, возникающее из-за искажения представления окружающего пространства, предметов, возникающих событий и мнений людей.

Счастье — это состояние радости, возникающее от положительного воздействия между собой других окружающих лиц. Например: Когда вы помогаете или дарите что-либо и вам в ответ тоже отвечают тем же. Личное счастье направлено на ограниченный окружающий круг лиц — родственников и друзей. Но такое счастье со временем может быть потеряно.

Каждый взаимодействует с обществом (другими окружающими людьми) для получения и отдачи чего-либо. Например: мы

приобретаем созданное (произведенное или выращенное) другими людьми для собственных повседневных нужд. Мы можем также создавать (производить или выращивать) что-то для себя и других лиц. Тем самым мы взаимозависимы друг от друга. Конечно можно все попытаться произвести самим, но на это уйдет очень много времени и сил, также качество произведенного может быть плохим, поэтому живущие рядом с нами люди очень нужны. При уменьшении численности населения по различным причинам, может произойти небольшое ухудшение материального состояния общества и нашего в том числе. В некоторых исключительных случаях при отсутствии большого количества людей может возникнуть угроза для нашей жизни, так как защитить себя одному при большом скоплении вражеских существ бывает затруднительно.

Всеобщее счастье необходимо для того, чтобы каждый был доволен тем, что у него есть и мог бы дальше выполнять свои полезные действия для общества. Достижение всеобщего счастья зависит от каждого из нас, но не каждый достигает даже личного счастья по различным причинам, поэтому нужно помогать другим, если им затруднительно это сделать.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое одиночество?
- 2) Для чего нужно кратковременное одиночество?
- 3) Когда наступает вынужденное одиночество?
- 4) Когда возникает длительное одиночество?
- 5) К чему приводит длительное одиночество и вредно ли оно?
- 6) Что такое радость?
- 7) Какой радости следует избегать?
- 8) Что такое печаль?
- 9) От чего возникает печаль?

- 10) Что такое смех и из-за чего он возникает?
- 11) Что такое счастье?
- 12) На что направлено личное счастье?
- 13) Для чего каждый человек взаимодействует с обществом?
- 14) Что может произойти при утрате небольшого количества живущих рядом с нами людей?
- 15) Что может произойти при отсутствии большого количества людей?
- 16) Для чего необходимо всеобщее счастье?
- 17) От кого зависит достижение всеобщего счастья и что нужно делать для этого?

12. Развлечение и труд (работа)

Труд (работа) — это действия, направленные на достижение запланированного результата (материального или нематериального), который в дальнейшем будет использован нами или другими людьми.

Для поддержания своего материального существования каждый выполняет действия, которые должны быть нужными и полезными обществу окружающих нас людей.

За выполненную работу человек получает вознаграждение, которое поможет исполнить его материальные потребности. В некоторых случаях от вознаграждения нужно отказаться. Например: при выполнении работы по дому для своей семьи, родственников и друзей, так как при совместном проживании рядом с ними лучшим вознаграждением будет взаимопомощь, то есть сегодня вы сделали полезное дело для всех, а завтра для всех, в том числе и для вас сделает это кто-нибудь другой.

Также нужно отказаться от вознаграждения за исполнение просьб тех личностей, у кого с нами общий жизненный путь, так как лучшим

вознаграждением здесь также будет взаимопомощь, которая хоть и будет получена не сразу, но может помочь в жизни.

В современном обществе у большинства людей трудовая деятельность направлена на производство материальных предметов или оказание услуг, отнимает много времени и сил, тем самым собственное развитие останавливается. Поэтому старайтесь выбрать такое место работы на котором у Вас найдется достаточное количество свободного времени, которое можно использовать не только для выполнения рабочих дел, но и на собственное нематериальное развитие.

Следует соблюдать равновесие между выполнением непосредственной работы, развитием (обучением) и отдыхом (развлечением). Нужно стараться распределить время таким образом, чтобы избежать излишней нагруженности, то есть нужно немного поработать, немного изучить и немного отдохнуть, в зависимости от типа выполняемых действий. Конечно можно усердно выполнять работу без отдыха, но при этом наблюдать за правильностью её исполнения, если начали возникать ошибки, то лучше немного отдохнуть.

Целью развлечения (игры) является приятное проведение времени, когда захотите вы можете бросить играть, если вам это надоест, занявшись другим делом. Основная задача игры — это победа над противником, второстепенная - исполнение или решение задачи (обычно в учебно-развивающих играх). Для учебного развития это может быть полезно, но следует помнить, что в жизни правила могут быть совсем другие чем в игре.

При трудовой деятельности исполнением дела мы занимаемся не просто так, а по необходимости, иначе это уже не труд, а развлечение или увлечение, которое может быть при наличии свободного времени и материальных накоплений. Любое начатое дело нужно выполнить

вовремя и достигнуть при этом качественного результата, который только возможен в данном случае.

Трудовое действие выполняется одним или несколькими людьми. При создании сложных составных предметов один человек обычно не справится или затратит много времени и сил, поэтому многие дела выполняются совместными усилиями нескольких людей, это так называемое разделение труда, когда каждый выполняет небольшую задачу, а в конечном итоге получается, как по времени так и по производимым усилиям существенная экономия.

Для выполнения совместного дела нужно руководящее лицо, то есть тот человек, который будет управлять и следить за ходом выполнения дела, назначать ответственных лиц, исполняющих свою часть дела.

Вне зависимости от того, кто и чем будет заниматься, каждый должен заранее увидеть результат труда. Если такой предмет или произведение не создавалось ранее, то нужно представить его в виде рисунка, наброска или макета в уменьшенном виде.

На начальном этапе руководитель, а им можете быть и вы, должен назначить исполнителей: кто и чем будет заниматься. Кто-то хорошо и легко выполняет определенное действие, а другому наоборот тяжело это исполнить по различным причинам, поэтому руководитель должен на начальных этапах узнать: кто и на что способен. В дальнейшем необходимо изменять исполнителей или по их желанию или по результату их деятельности, то есть у кого что получается и не получается, какие ошибки совершают и так далее. Сложную задачу лучше доверить более опытному исполнителю, чем новичку, а в дальнейшем обучать этому делу того, кому это интересно.

Руководящее лицо должно помнить, что начинающий исполнитель, то есть тот человек, у кого нет опыта в выполнении данной работы, не может ее сделать быстро и качественно, то есть скорость выполнения данной работы по сравнению с другими у него будет низкой. Для

поставленной задачи выполнения дела в назначенный срок нужно доверить её более опытному исполнителю, а для начинающего подыскать более простую задачу, которую он может исполнить. Также следует учитывать возможные ошибки, на исправление которых тоже нужно запланировать время и исполнителей, которые проверят их исправление.

Порой иногда бывает так, что некоторые не могут работать вместе и предпочитают одиночную работу. И если вы не хотите выполнять действия совместными усилиями, то постарайтесь понять почему это происходит. Может быть где-то в прошлом затаилась обида на кого-то, которая возникла при совместном выполнении труда или из-за гордыни вы не хотите подчиняться кому-либо. Вспомните события прошлого, связанные с выполнением совместного труда и проанализируйте их. Также вспомните произведения, которые вы когда-либо читали или смотрели на экранах. Как в них описывается совместное решение каких-либо жизненных задач или их выполняет только лишь один человек.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое труд (работа)?
- 2) Что является целью развлечения (игры)?
- 3) Какая основная задача игры?
- 4) Что такое разделение труда?
- 5) Кто нужен для совместного исполнения дела и для чего?
- 6) Что должен увидеть каждый при совместном исполнении дела?
- 7) Что должен сделать на начальном этапе руководитель?
- 8) Кому следует доверить сложную задачу для выполнения?
- 9) Кому следует доверить срочную задачу для выполнения?
- 10) Почему некоторые не могут работать вместе, предпочитая одиночную работу?

13. О достижении единомыслия

У каждого человека есть определенные внешние видимые составляющие тела. По ним можно различать одного человека от другого. Например: лицо. Есть и другие отличительные признаки тела: рост, вес и так далее.

Стремящиеся изменить свой внешний вид хотят быть отличными от других людей. Это приводит лишь к привлечению внимания к себе, но при этом обычно отсутствует улучшение имеющихся у них качеств (навыков, знаний и опыта).

Среди нескольких внешне похожих людей вы всегда сможете узнать своего знакомого, друга или родственника.

Кроме внешних существуют внутренние различия. Это мысленные образы человека, хранящиеся в его памяти. Они собраны на протяжении жизни и при помощи них составляется мнение по различным жизненным вопросам. Исходя из этого человеком совершаются определенные поступки или действия.

Каждый предмет представлен в памяти образом, который закреплен за ним словом.

Составные предметы и явления могут быть обозначены несколькими образами. Например: для слова дождь используется несколько образов, таких как тучи, а также капли воды, льющиеся из них и образовавшиеся на земле лужи.

У каждого человека при сопоставлении со словом образ предмета может различаться. Например: слово стул у разных людей будет представлен внешними составляющими по разному. Образы некоторых явлений тоже могут быть различными, так как у каждого человека разный жизненный опыт.

Единомыслие — это одинаковое представление образов предметов, явлений и выполняемых на их основе действий у разных людей. С

помощью единомыслия достигается схожесть во мнениях и благодаря ему происходит объединение множества людей как одного целого.

Чтобы достигнуть единомыслия нужно сначала начать думать самостоятельно без ожиданий того, что кто-то за Вас это сделает. Это может занимать достаточно длительное время и потребует объединения усилий с другими людьми. Сначала следует выбирать для разбора простые образы явлений, которые легче понять даже тем, у кого небольшой жизненный опыт. Со временем можно приступить к спорным образам, хотя здесь следует помнить, что каждый в отдельности имеет познания в определенной области лучше чем другие, а какую-то хуже.

Полностью достигнуть единомыслия всем вряд ли получится, так как уровень развития и условия жизни у каждого человека отличается, но по некоторым наиболее жизненно важным образам это возможно осуществить.

Помешать достижению единомыслия могут наши прошлые ошибки о которых было написано ранее, а также устоявшиеся ложные суждения по различным вопросам.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Какие видимые составляющие тела есть у человека?
- 2) К чему стремятся люди, которые хотят изменить свой внешний вид?
- 3) К чему приводит изменение внешнего вида?
- 4) Какие внутренние составляющие есть у человека?
- 5) При помощи чего составляется мнение по различным жизненным вопросам?
- 6) Чем представлен каждый предмет в памяти?
- 7) Чем обозначены составные предметы и явления?

- 8) Почему образы некоторых явлений у каждого человека могут отличаться?
- 9) Что такое единомыслие?
- 10) Что достигается благодаря единомыслию?
- 11) Что требуется для начала достижения единомыслия?
- 12) Какие образы явлений следует вначале выбирать для разбора?
- 13) Можно ли полностью достигнуть единомыслия всем людям?
- 14) Что может помешать достижению единомыслия?

Подведение итогов

Очень важно понимать, что все мы живем в обществе, взаимодействуем с другими людьми и зависим от них, также как они зависят от нас. Достигнуть счастья может каждый, но насколько долго оно продлится зависит от других окружающих людей.

Теперь кратко вспомним содержание каждой главы.

В десятой главе рассказано о дружбе, для чего она нужна, какими качествами должен обладать друг и где его отыскать.

В одиннадцатой главе рассказано об одиночестве, которое может быть кратковременным, вынужденным или длительным. Как помочь достичь счастья не только себе самому, но и другим людям, а также для чего это нужно.

В двенадцатой главе сравнивается труд и развлечение, что является их целью, вкратце рассматривается совместный труд и как им руководить.

В тринадцатой главе описывается как и для чего достигается единомыслие с другими окружающими людьми, а также что этому может помешать.

14. О свободе и ограничениях на жизненном пути

Начало жизненного пути начинается с рождения, обозначим условно его точкой "А", заканчивается он смертью, обозначим точкой "Б". Следует уточнить, что достижение точки "Б" не является целью жизненного пути. Например: После завершения учебы проводится экзамен, при успешной сдаче которого завершается и сама учеба, но целью учебы не является сдача экзамена, это всего лишь проверка того, что было получено при учебе, т.е. знаний и умений.

Каждый из нас может выбирать действия, которые будет совершать или не совершать по отношению к другим людям или себе. Это называется свободой. С одной стороны мы можем совершить что захотим, но с другой стороны совершаемое действие может оказаться ошибочным и поймем мы это не сразу. Для того, чтобы правильно принимать решения нужно обладать определенными знаниями и опытом, но в начале жизненного пути у нас его или нет совсем или есть, но не большой. Обществом людей хоть и созданы образовательные учреждения, но они по разным причинам не всегда обучают важным знаниям, которые помогут на жизненном пути. Отыскать человека обладающего такими знаниями очень трудно, а порой невозможно, поэтому лучше искать того, кто станет для вас близким и верным другом на протяжении всего жизненного пути, с которым вместе вы сможете отыскать нужные знания, а также кого угодно.

На всем протяжении жизненного пути будут появляться различные испытания (задачи), которые мы должны будем преодолевать (решать). Иногда некоторые стараются их избежать или выбрать наиболее быстрый и легкий способ прохождения (решения). Почему так люди поступают? Многие действия мы стараемся повторить, используя те образы, которые мы ранее где-либо видели. Вспомните прочитанные или просмотренные вами произведения. Как поступают те лица, которые в них описываются или показываются? Стараются

преодолеть испытания в одиночку или совместными усилиями, а может и вовсе убежать от возникающих трудностей? Не торопитесь все вспомнить сразу, на это может уйти некоторое время. По жизни старайтесь выбирать не тот путь, который быстрый, а тот, который наиболее полно поможет вам изучить всю суть возникшей задачи и причины ее появления.

Решив задачу слишком быстро мы можем упустить какие-то мелочи и не будем готовы к другим, более сложным задачам, которые рано или поздно могут возникнуть.

У каждого живого существа хоть и есть свобода, но есть и ограничения в ней, которые заложены природой или определенными жизненными обстоятельствами.

Например: Для того, чтобы поддерживать жизнь мы должны есть пищу, но чтобы ее получить предпринимаем определенные действия, которые может и не хотим выполнять. Свобода здесь только лишь в выборе того, что мы будем употреблять в пищу и количестве (объеме) этой еды.

Сознательное ограничение — это временный или постоянный отказ от совершаемого действия.

Для достижения какой-либо цели в жизни мы должны предпринимать определенные действия, но для этого не нужно отвлекаться на посторонние дела, которые не относятся к нашей цели. Чтобы не тратить зря силы и время мы должны перестать совершать ненужные действия, даже если они нам и кажутся приятными.

В случае с едой мы не можем от нее полностью отказаться, но можем выбрать ту пищу, которая будет являться легко перевариваемой. Тоже самое и с вредными привычками от которых нет пользы для достижения нашей жизненной цели.

Сразу отказываться от чего-либо не стоит, нужно все делать поэтапно, чтобы привыкнуть к изменениям. Начните с малого и

ограничьте себя в чем-либо, хотя бы на некоторое время (например: на неделю), когда вы вновь вернетесь к тому от чего отказались, сравните ваши ощущения: до и после.

Некоторые совершаемые нами действия должны выполняться только при определенных условиях, даже если мы очень хотим их сделать.

Чтобы не отвлекать других людей или самого себя своими действиями мы должны их выполнять в подходящее время и в подходящем месте.

Например: Если вы захотите поесть на работе, но время для обеда не подошло, то совершать это действие не следует, так как не только вы можете хотеть есть, но и другие работники. Иначе тогда у каждого будет возникать желание бросить исполнение своих обязанностей, а если их приостановка может повредить чему-либо или кому-либо, поэтому прежде чем что-либо сделать нужно заранее согласовывать свои действия с другими окружающими людьми.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое свобода?
- 2) Что нужно для правильного принятия решений?
- 3) Почему люди стараются выбрать более легкий способ прохождения испытания или решения задачи?
- 4) Что такое сознательное ограничение?

15. О необходимых качествах

Чтобы пройти жизненные испытания необходимо обладать и развивать следующие качества: внимательность, исполнительность, скромность и самостоятельность.

Внимательность — это способность замечать изменения в окружающем пространстве. На протяжении всего дня происходят

различные события в окружающем нас пространстве, их мы воспринимаем с помощью органов чувств: смотрим, слушаем и так далее. Из всего воспринятого можно выделить наиболее важные события, которые могут повлиять на нашу деятельность в будущем.

Внимательность нужна для того, чтобы в случае каких-либо изменений мы могли предпринять определенные действия, которые уберегут нас и других окружающих от нежелательного воздействия. Например: небо заволочло густыми тучами, вы это замечаете и делаете определенные выводы, значит скоро пойдет дождь и чтобы не промокнуть нужно заранее об этом позаботиться.

В некоторых случаях внимательность необходимо ослаблять, а иногда усиливать. При взаимодействии с другими людьми старайтесь меньше следить за появлением у них ошибок и выискивать какие-либо недостатки, но при этом замечать их текущее настроение.

Для развития внимательности предлагаю вам выполнить несколько простых упражнений. Пройдитесь по улице в том направлении, который вы РЕДКО ИСПОЛЬЗУЕТЕ. Старайтесь обратить внимание на окружающие предметы, которые находятся вокруг и могут быть перемещены и изменены. Затем ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ снова пройдитесь по тому же маршруту и СРАВНИТЕ произошедшие изменения.

Следующее упражнение. Возьмите числа от дней рождения ваших близких: сравните и сопоставьте их с числами каких-либо известных событий. Каких-либо выводов здесь делать не требуется, это упражнение лишь для развития внимательности.

Исполнительность — это умение правильно и вовремя завершать задуманные действия. Каждое действие, которое было нами задумано, исходя из сложившейся обстановки нужно доделать до конца, а не откладывать на неопределенный срок, а если это произошло, то предупредить тех, кто ожидает вас о возможной задержке.

Исполнительность нужна для того, чтобы быть готовым к возможным изменениям, которые уберегут нас и других окружающих от нежелательного воздействия. Например: небо сегодня ясное, но возможно завтра или через несколько дней будет дождь, следовательно нужно заранее произвести действия, направленные на создание какого-либо укрытия, чтобы встретить непогоду без каких-либо последствий.

Исполнительность иногда вместо пользы может нанести вред, когда действия совершаются бездумно, без учета возможных последствий для окружающего пространства или живых существ. Обычно такая бездумная исполнительность может проявляться на работе, когда в своих действиях человек руководствуется лишь инструкциями или приказами от начальства без согласования их со своим сознанием и разумом. Чтобы избежать бездумной исполнительности старайтесь оценивать возможные последствия от своих действий. Если они могут прямо или косвенно нанести кому-либо вред, то лучше отказаться от их совершения, вовремя остановившись.

Для завершения начатого действия необходимо наличие свободного времени, а чтобы оно было нужно уметь его правильно расходовать. Выполняя следующее упражнение можно этому научиться. Перед совершением какого-либо действия посмотрите на часы и запомните сколько сейчас времени. Затем приступите к выполнению действия, после завершения вновь посмотрите на часы и посчитайте сколько минут прошло. Благодаря наблюдению за количеством времени, которое проходит при совершении требуемого действия, можно подобрать наиболее благоприятный для вас час начала совершаемого действия и его успешного завершения в намеченный срок.

Скромность — это умение скрывать свои знания, умения и прочие достоинства от незнакомых лиц.

Скромность нужна для того, чтобы уберечься от возникновения гордыни, а также от завистливого или враждебного отношения в обществе, где вас мало кто знает.

Завершив выполнение какого-либо дела мы показываем другим, что обладаем необходимыми для этого навыками и нет необходимости каждому встречному об этом рассказывать.

Самостоятельность — это выполнение каких-либо действий без посторонней помощи. При рождении человек не является полностью самостоятельным, так как зависит от помощи родителей. Со временем человек учится, набирается знаний и опыта, а затем может уже выполнять какие-либо действия самостоятельно.

Самостоятельность нужна для того, чтобы избежать зависимости от других лиц при выполнении простых повседневных действий, как в рабочих, так и в домашних условиях. Сложные действия, которые нам не под силу, конечно же следует выполнять совместными усилиями, но также нужно оценивать свои возможности, то есть что мы можем сделать сами и что вместе. Старайтесь учиться применять полученные знания даже без помощи других лиц.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Какими качествами необходимо обладать, чтобы пройти жизненные испытания?
- 2) Что такое внимательность?
- 3) Для чего нужна внимательность?
- 4) Что такое исполнительность?
- 5) Для чего нужна исполнительность?
- 6) Когда исполнительность вместо пользы может принести вред?
- 7) Что такое скромность?
- 8) Для чего нужна скромность?

- 9) Что такое самостоятельность?
- 10) Является ли человек сразу при рождении самостоятельным?
- 11) Для чего нужна самостоятельность?

16. О памяти

Память — это способность человека хранить и воспроизводить образы, которые были ВОСПРИНЯТЫ (при помощи органов чувств: зрение, обоняние, осязание) или ПРЕДСТАВЛЕНЫ (воображением). Благодаря памяти мы можем помнить кто мы есть, какие события произошли с нами и другими окружающими в прошлом, что должны сделать в будущем (наша жизненная цель), а также последовательность выполняемых действий для решения жизненных задач.

Память условно можно разделить на несколько разных областей: временная, постоянная и отложенная.

Во временной области памяти, как правило хранятся те образы, которые мы увидели совсем недавно и степень их необходимости для хранения будет оценена через некоторое время. Постепенно эти образы перейдут в постоянную область, если будут для нас ценными или очистятся посредством забывания.

В постоянной области памяти хранятся наиболее ценные для нас образы и последовательность действий, которые мы можем вспомнить при любых обстоятельствах, в любое время дня и ночи. Например: ваше имя, место проживания, повседневные совершаемые действия (которые мы выполняем не задумываясь).

В отложенной области памяти хранятся образы, связанные с другими людьми которым мы должны, или которые нам должны что-либо, а также то, к чему стремимся и чего хотим достичь.

Упражнение для развития временной области памяти позволит вам быстро запоминать воспринятые вами сведения и воспроизводить их.

Запоминать нужно лишь важные сведения, но чтобы научиться это делать требуется поупражняться в запоминании случайных слов. Заранее представьте в своей памяти какую-либо знакомую вам дорогу, маршрут по которому вы часто ходите. Мысленно обозначьте на нем ключевые места. Затем подготовьте список из слов, количество которых должно совпадать с количеством обозначенных ранее ключевых мест. Затем каждое слово представьте в виде образа и поместите по порядку в отдельное ключевое место. После завершения запоминания через несколько минут воспроизведите из памяти слова из списка в произвольном порядке, вспоминая расположение образов предметов на ключевых местах дороги.

Упражнение для развития постоянной памяти позволит вам изменить способ выполнения совершаемого действия, осознавая себя. Выберите из памяти действие, которое вы совершаете без обдумывания. Например: когда вы кушаете что-либо, поднимаетесь по лестнице, занимаетесь уборкой или еще что-нибудь. Выбранное действие постарайтесь выполнить как можно медленнее, постоянно наблюдая за своими ощущениями. Затем немного видоизмените действие, то есть сделайте что-то по-другому. Выполните несколько раз с привычной скоростью, но уже в видоизмененном виде. Конечно же целый день выполнять подобные действия нет необходимости.

Для наведения порядка в отложенной памяти выполняйте следующее упражнение. Постарайтесь вспомнить все что вы кому-нибудь обещали, но исполнить забыли или не смогли. Поразмышляйте почему это произошло, что вы можете сделать сейчас и в дальнейшем старайтесь давать только те обещания, которые можете выполнить.

Следующее упражнение очень похоже на предыдущее, но только здесь уже нужно вспомнить что вам обещали.

Благодаря упражнениям по работе с данными областями памяти можно вспомнить некоторые забытые события, а также исправить ваше поведение при различных жизненных обстоятельствах.

Для материального и нематериального развития требуется хорошая память, поэтому прежде чем изучать что-либо нужно затратить достаточное количество времени на совершенствование работы вашей памяти. Чтобы хорошо запомнить что-либо не достаточно просто прочитать какой-нибудь текст. Любые запоминаемые сведения должны быть нами осмыслены и представлены. Мы плохо запоминаем потому, что не всегда видим целостный образ. Для этого требуется обращение к различным дополнительным источникам, которые затрагивают запоминаемые данные.

Например: Вы читаете какой-либо текст, который вы должны запомнить, но некоторые части в нем вам не понятны и он плохо запоминается. Но дело не в вашей плохой памяти, а в том, что изначально тот, кто его написал рассчитывает, что с некоторыми излагаемыми вопросами вы уже знакомы. Старайтесь при прочтении выделить непонятные места, после чего следует обратиться к дополнительным источникам.

Самым главным источником получения различных сведений является ваш личный опыт, или опыт того человека, который хорошо разбирается в данном вопросе. При отсутствии опыта следует обращаться к письменным источникам, если и это не помогает, то самостоятельно изучать методом сравнения и наблюдения, после чего нужно будет сделать определенные выводы.

Бывает также так, что вы думаете об одном, а тот, кто написал текст хотел сообщить совсем о другом, поэтому прежде чем делать какие-либо выводы старайтесь более подробно изучить и другие схожие тексты, после чего вновь прочесть то, что было ранее вам не понятно.

Все что нам нужно запомнить должно быть действительно жизненно важным для нас, старайтесь не захламлять память второстепенными сведениями.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое память?
- 2) На какие области условно можно разделить память?
- 3) Что хранится во временной памяти?
- 4) Что хранится в постоянной области памяти?
- 5) Для чего нужна хорошая память?
- 6) Почему мы плохо запоминаем?
- 7) Что нужно делать при прочтении текста?
- 8) Какой самый главный источник получения различных сведений?
- 9) К каким источникам следует обращаться при отсутствии опыта?

17. О приятном и неприятном

Окружающее материальное пространство мы воспринимаем при помощи органов зрения, слуха, вкуса, обоняния и осязания. И мы можем отнести воспринятое как приятное, то что нам нравится и неприятное, то что нам не нравится.

Наши поступки и прочие предпочтения, которые возможно для нас и являются приятными не всегда могут быть приятными другим окружающим людям. Например: Вам нравится какой-то запах, но другому человеку этот запах будет не приятен. Или разговор на какую-либо тему, которую ваш собеседник не хочет обсуждать. Поэтому прежде чем сделать другому "приятное" постарайтесь узнать, что ему будет приятно, а что нет. Это очень важно для достижения взаимопонимания в дружбе или при общении с другими людьми.

Не всегда приятные ощущения могут приносить радость и пользу вам, бывает наоборот, наступает так называемое "послевкусие". Например: мы съели что-то вкусное, но затем у нас возникли неприятные ощущения при переваривании данной пищи, она оказалась тяжелой для нашего организма. Тоже самое и с некоторыми вредными привычками и другими пристрастиями. Если совершаемое действие приятное, но наносит вред организму, хоть и не проявляемый сразу, а с течением времени, то это действие является обманчиво приятным. Нужно стараться избегать подобные обманчиво-приятные действия. Постарайтесь вспомнить обманчиво-приятные действия, которые вы совершали на протяжении своей жизни.

Некоторые действия, которые выполнять трудно, тяжело или скучно, нами воспринимаются как неприятные, например: уборка, физические упражнения и так далее. Хоть и они являются для нас неприятными в момент их выполнения, но после них мы можем достигнуть определенного результата, который будет полезен нам или другим людям.

Основным препятствием мешающим выполнению важного для нас действия являются неприятные ощущения. На протяжении дня каждый из нас совершает какие-либо действия, но когда день подходит к завершению накапливается напряжение, усталость и утомление. Ощущения эти неприятные и для того, чтобы от них избавиться многие стараются снять их с помощью расслабления. Привыкнув к постоянному снятию неприятных ощущений при малейшем их проявлении у человека ухудшается выносливость, тем самым могут возникнуть сложности при необходимости совершения действия, которое нужно продолжать выполнять даже при утомлении. Выполните следующее упражнение: Постарайтесь сначала внутренне ощутить в какое время появляется утомление или усталость. Затем отследите его изменение по времени, переждите немного желание расслабиться, запомните эти ощущения. Насколько долго вы можете

удерживать возникшее состояние усталости или утомления без снятия их при помощи расслабления? Для более успешного выполнения этого упражнения следует заранее в начале дня записать на листке бумаги свое намерение, оно будет являться некоторым напоминанием, чтобы когда возникнет сильная усталость вы продержались как можно дольше. Например: можно написать на листке сегодняшнее число, а по завершении: получилось у вас или нет. Конечно же каждый день изматывать себя выполнением этого упражнения нет особой необходимости, но если вы задумали его выполнить, то старайтесь успешно его завершить, продержавшись сколько сможете.

Вопросы для самопроверки:

- 1) При помощи чего мы воспринимаем окружающее пространство?
- 2) Что нужно сделать, прежде чем сделать другому человеку "приятное" и для чего это необходимо?
- 3) Что такое "послевкусие"?
- 4) Что такое обманчиво-приятное действие?
- 5) Какое основное препятствие, мешающее выполнению важного для нас действия?
- 6) При помощи чего многие избавляются от неприятных ощущений?
- 7) Что ухудшается, когда человек привыкает к постоянному снятию неприятных ощущений даже при небольшом их появлении?

18. Простые правила

Обязательно нужно соблюдать определенные правила, которые помогут уберечься от повреждений и разрушений как нас, так и других живых существ.

- 1) Восприятие запретов. Порой некоторые личности плохо воспринимают запреты, которые установлены опытными и знающими

людьми. Хотя и говорят кому-либо "нельзя", или прикрепляют запрещающие надписи, или вешают замки на двери, куда посторонним вход запрещен, но даже это не помогает. Если же что-то запрещается, то это не просто так, а исключительно в тех случаях, где нужно соблюдать множество других правил и знать как работает сложная структура, повреждение которой может привести к нарушению ее работоспособности, так и повреждению того, кто оказался рядом с ней.

Для получения доступа к чему-либо необходимо получить знания, наработать опыт и сдать соответствующие проверочные экзамены. Не сделав этого мы нарушаем соответствующий запрет, так как не обладаем полными знаниями, хоть и можем думать что обладаем, и в случае непредвиденной ситуации мы сделаем что-то не так как нужно, то есть совершим ошибки, которые приведут к последствиям в виде разрушения чего-либо, в том числе и жизни, как вашей, так и других лиц.

Простое правило — не знаешь, не суйся, даже есть похожая пословица: не зная броду — не суйся в воду. Не зная пути решения возникающих проблем, лучше туда не идти.

2) Оценка совершаемых поступков. Каждое совершаемое действие в опасной обстановке нужно оценивать. Прежде чем сделать шаг, убедитесь что он не приведет к столкновению с кем-либо или чем-либо. Для этого правила тоже есть похожая пословица: Семь раз отмерь — один раз отрежь. Не совершайте необдуманных поступков, которые также могут привести к повреждению или гибели кого-либо, в том числе и вас.

3) Отсутствие нападения и принуждения. Никогда не стоит достигать чего-либо методом нападения на другого человека или живого существа. Не всегда окружающие живые существа могут воспринимать нас дружелюбно, и если их действия направлены в отношении нас для нападения, то мы должны себя как-то защищать.

Защита не должна переходить в необдуманное нападение, она должна лишь препятствовать совершению разрушающего действия неприятеля, то есть того, кто на нас нападает.

Если же мы превысим допустимую оборону, то есть вместо защиты от нас уже начнется нападение, мы совершим серьезную ошибку, оправдать которую будет не просто и за нее можем понести соответствующее наказание. Поэтому старайтесь рассчитывать свои действия и возможные действия нападающего.

Нападая на кого-либо одна сторона может стремиться к принуждению другой стороны подчиниться ей, то есть выполнять желаемые ей действия. Каждый из нас обладает свободой на жизненном пути и если Вы полагаете, что принуждением сможете помочь, то сначала постарайтесь узнать и понять что хочет другой, а уже затем своим личным примером показать насколько это будет ему полезно. Некоторые люди считают свои действия полностью истинными и правильными, но помните, что каждый может совершить ошибку, поэтому лучше обходиться без насильственного принуждения кого-либо, чтобы из-за ложного мнения пострадал лишь только им обладающий.

4) Безвредность для окружающих. Все живые существа взаимодействуют с природой и являются её неразрывной частью. Вы дышите воздухом, пьете воду и ходите по земле. Чтобы поддерживать существование природы нужны все её составляющие части, в том числе и человек. Без природы человек погибнет.

Человек использует определенные предметы и сооружения, которые не являются живой частью природы, а созданы им самим, т.е. человеком, для того, чтобы поддерживать свое существование.

Очень важно, чтобы человек своими действиями по созданию или использованию каких-либо предметов и сооружений не причинял вред природе. Под вредом подразумевается разрушение или ухудшение состояния составляющих частей природы, восстановление

которых будет происходить очень долго или вовсе не подлежащих восстановлению.

5) Использование собственных возможностей. Каждое живое существо имеет различные свойства и возможности. Например: умение быстро передвигаться, умение удерживать или перемещать тяжелые предметы, а также возможности решать сложные умственные задачи. Создавая или используя различные предметы, а также сооружения человек стремится улучшить свои свойства и возможности. В определенных случаях, как вынужденная мера для поддержания своего существования это допустимо, но бывает так, что полагаясь на что-либо человек перестает использовать свои собственные свойства и возможности, которые заложены в нем природой, тем самым прекращается его развитие. Старайтесь использовать собственные силы и возможности не прибегая к различным предметам без особой необходимости.

6) Неизменные составляющие. В нашем окружающем пространстве происходят различные изменения, но несмотря на это остаются некоторые неизменные части, как самой природы, так и того, что было создано человеком. Например: дом, который построили до вас или который возвели вы сами имеет также некоторые неизменные составляющие: несущие стены и прочие части, которые разбирать и изменять не следует, так как это приведет к разрушению не только дома, но и гибели тех, кто его населяет, по причине его разрушения. Также следует иметь ввиду, что прийдя в гости вы не должны менять всё так, как вам этого захочется, ведь это принадлежит не вам, хоть вы и находитесь там, и даже если бы принадлежало, нужно помнить о неизменных составляющих, которые нельзя изменять.

У каждого объекта есть определенное предназначение, например: при помощи рук мы можем удерживать предметы, а при помощи ног передвигаться по земле. Поменять назначение рук и ног между собой будет являться ошибкой, хотя можно на руках передвигаться и ногами

удерживать предметы, но это без особой нужды делать очень неудобно. Рисующий картину художник изначально задумывает где и как изобразить различные предметы. Исправление и изменение нарисованного произведения другими личностями лишь испортит его внешний вид.

На зарождение человека, животного или другого живого существа требуется время. Например: Человек сначала рождается маленьким ребенком, но даже для этого требуется множество месяцев, а для того чтобы родившемуся вырасти и развиваться до самостоятельного уровня требуется множество лет. Изначально природой заложено в нем его неизменные составляющие, определяющие его внешний вид, пол и так далее.

Ошибки в природе происходят лишь из-за неправильного человеческого воздействия.

Обращайте внимание на тех, кто прямо или косвенно может подтолкнуть Вас или других людей на нарушение описанных выше правил, подумайте почему они так поступают и чего хотят при этом достигнуть.

Постарайтесь вспомнить не нарушались ли вами перечисленные правила в прошлом и не нарушаете ли вы их сейчас.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Для чего нужно соблюдать определенные правила?
- 2) Что нужно для получения доступа к чему-либо?
- 3) Что нужно делать при совершении действия в опасной обстановке?
- 4) Какой должна быть защита от нападения?
- 5) Что произойдет при превышении допустимой обороны?
- 6) Что нужно делать, чтобы не произошло превышения допустимой обороны?

- 7) К чему стремиться нападающая сторона?
- 8) Почему лучше обходиться без принуждения?
- 9) Для чего человек использует созданные им самим предметы и сооружения?
- 10) Что понимается под вредом для природы?
- 11) К чему стремится человек, создавая или используя различные предметы, а также сооружения?
- 12) Что происходит при полном полагании человека только лишь на различные предметы?

19. О боли и болезнях

Сильное или слабое неприятное ощущение в какой-либо точке тела называется болью. Оно происходит из-за видимого или невидимого поражения этого участка с внешней или внутренней стороны.

При внешнем соприкосновении с чем-либо при ударе тяжелым или острым, происходит поражение части тела и возникает неприятное ощущение — боль.

Также боль может происходить из-за болезни, при которой тоже разрушается тот участок тела, внутри которого чувствуется боль.

Тело живого существа состоит из множества частей (органов), которые связаны между собой. Нарушение работы какой-либо части тела ведет к ухудшению работоспособности других и появлению боли.

Благодаря ощущению боли мы можем узнать, в каком месте тела и какой степени повреждение, после чего должны предпринять определенные действия, которые будут направлены на лечение (восстановление) этого участка.

При появлении боли старайтесь определить не только место ее возникновения, но и причину, не проявляя гнева по отношению к

нему. Например: При лечебном воздействии тоже может возникать боль, но это не означает, что мы должны проявлять гнев по отношению к тому, кто нас лечит.

Болезнь — это ухудшение состояния работоспособности тела живого существа, в том числе и человека, его ослабление, которое может привести к преждевременной смерти. Если у Вас появилась болезнь, постарайтесь понять почему это произошло и какая основная причина, некоторые из них рассмотрим далее:

* Передача болезни от других людей или наследственное получение болезни от родителей при рождении. В окружающем пространстве мы взаимодействуем между собой находясь рядом с другими людьми. Некоторые болезни передаются от других людей, которые ими заражены.

* На протяжении множества лет человечество осваивает и занимает свободные пространства в окружающем мире. Некоторые из этих мест непригодны для человека и других живых существ. Приспособившись к окружающему пространству люди продолжают свое проживание в этих местах, поэтому возможно появление различных болезней из-за недостатка или переизбытка жизненно необходимых веществ нужных для роста и развития тела, которые отсутствуют в текущих условиях.

* Используя различные лекарства человек стремится к избавлению от болезни и продлению жизни, но следует помнить, что все живые существа имеют определенный ограниченный срок своего существования, который заложен природой. Основной причиной появления различных болезней у старого человека является изношенность тела или его взаимосвязанных частей.

Исходя из описанных выше причин, чтобы избежать появления болезней нужно вести умеренный и здоровый образ жизни в подходящих условиях.

Боли при болезни не всегда могут быть выражены постоянно, они могут иногда возникать или исчезать время от времени. Прежде чем приступать к лечению болезни необходимо узнать её основные причины и признаки, чтобы подобрать соответствующий способ от её избавления. Самостоятельно без наличия необходимых достоверных знаний сделать это затруднительно, поэтому лучше обращаться к тому, кто обладает такими знаниями.

Основные сведения о боли и болезни были описаны, более подробно не будем на этом останавливаться, даже если вы болели чем-либо или болеете сейчас, то остаетесь все еще живы. Подумайте какой вами выбран жизненный путь, возможно он ошибочный, ложный и чем помогут знания, навыки или действия, которые вы ранее выполняли, теперь когда вы болеете.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое боль?
- 2) Из-за чего возникает боль?
- 3) Что мы можем узнать благодаря наличию боли?
- 4) Что нужно определить при появлении боли?
- 5) Чего нужно избегать при появлении боли?
- 6) Что такое болезнь?
- 7) Что нужно сделать при появлении болезни?
- 8) Почему возникают болезни?
- 9) Можно ли без наличия необходимых достоверных знаний самостоятельно приступать к лечению болезни?

20. О питании

Все живые существа получают силы для своей деятельности посредством питания. Растения и деревья получают воду и другие

питательные вещества из земли. Животные и люди получают питание с помощью различной еды, взятой из окружающей среды.

Пища бывает растительного или животного происхождения. К растительной пище относятся овощи, фрукты, ягоды, зерновые крупы, орехи и прочие съедобные плоды. К животной пище относятся мертвые части тел от существ, которые раньше были живыми, обобщенно это называется мясом, а которые обитали в воде — рыбой. Некоторые виды еды также могут относиться к животной пище, так как получены из веществ, которые вырабатываются живыми существами, например: молоко или мёд.

Некоторое время человек может обходиться без еды, пользуясь теми запасами, которые накоплены его телом, но для поддержания существования тела необходимо питание и когда оно длительное время отсутствует, то наступает голод и если его не утолить с помощью еды, то человек может погибнуть.

Чтобы избавиться от голода и поддержать существование своего тела человек должен приобрести еду у кого-то или самостоятельно её вырастить.

Для выращивания пищи необходимы определенные погодные и природные условия, например: подходящая теплая обстановка для произрастания растительной пищи, а также своевременный полив и достаточное количество солнечных дней. При отсутствии подобных условий вырастить что-либо будет крайне сложно, особенно это касается фруктов и овощей. При ограниченных погодных условиях обычно выращивают не особенно требовательные к ним растения, например различные зерновые или собирают ягоды в тех местах, где они произрастают.

Не каждая еда подходит для питания человека, так как употреблять можно только то, что способен переварить, усвоить и принять по объему желудок, так как он также имеет определенную вместимость. Поэтому старайтесь подбирать количество съедаемой пищи

соразмерной с вашим желудком. Употребляемая еда должна иметь приятный вкус, запах, обладать пищевой ценностью и не быть слишком горькой, кислой, острой или твердой.

Некоторые виды пищи требуется перед употреблением приготовить, например: сварить, пожарить или испечь. Для этого требуются определенные знания, умения, условия приготовления и наличие достаточного количества времени. Старайтесь заниматься приготовлением еды самостоятельно, чтобы подобрать наиболее подходящие для вас составляющие пищи, а также лучше знать в каких условиях и каким способом происходит её приготовление.

По разным причинам некоторые люди сознательно отказываются от приема некоторых видов пищи, например:

1. По вкусовым соображениям. Когда вкус еды по тем или иным причинам не нравится, тогда человек может отказаться от употребления такой пищи.

2. По диетическим соображениям. Когда еда может нравится и быть пригодной для употребления, но для тех людей у которых возникают сложности с её перевариванием и усвоением, им приходится отказываться от употребления такой пищи или заменять на более подходящую.

3. По морально-этическим соображениям. Когда отказываются от употребления еды, в которой содержатся приготовленные части, взятые от убитого животного. Обобщенно эти части убитого живого существа называют мясом или рыбой. Получение некоторых веществ (например: молоко или мёд) от живых существ происходит принудительно, например: для получения молока от коровы нужно чтобы она произвела на свет потомство, а для этого её насильно оплодотворяют, после чего рожденное живое существо изымают и то молоко, которым оно должно питаться — получают (доят) для дальнейшей продажи потребителям. Отказавшиеся от употребления

по этой причине не хотят косвенно участвовать в этих действиях, ограничивая приобретение данного вида пищи.

4. По умеренным соображениям. Когда человек на некоторое время отказывается от пищи, которая хоть и является полезной и которую может употреблять, но этого не делает в зависимости от определенного настроения, текущих событий или для достижения определенного состояния сознания.

Отказываться от приема какой-либо пищи следует сознательно, понимая почему и зачем вы это делаете, а также чего хотите достичь.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Из чего получают силы для своей деятельности живые существа?
- 2) Откуда получают воду и другие питательные вещества растения и деревья?
- 3) Какого происхождения бывает пища?
- 4) Какая пища относится к растительной?
- 5) Какая пища относится к животной?
- 6) Что необходимо для поддержания существования тела человека?
- 7) Что может произойти, если через длительное время не утолить голод?
- 8) Какие условия необходимы для выращивания пищи?
- 9) Что выращивают при ограниченных погодных условиях?
- 10) Подойдет ли для питания человека любая еда?
- 11) Какого объема должна быть съедаемая пища?
- 12) Какими качествами должна обладать употребляемая еда?
- 13) Что требуется для приготовления пищи?
- 14) По каким причинам люди сознательно отказываются от приема пищи?

21. Об упражнениях

Действия, направленные на получение (достижение) и совершенствование (развитие) навыка называются упражнением. Перед выполнением упражнения необходимо понимать для чего мы его совершаем. Например: поднимая какой-нибудь предмет или перекладывая его из одного место в другое мы это делаем с определенной целью. У каждого совершающего подобные действия цель будет различаться. Для одного целью будет упорядочить расположение предметов и отыскать среди них наиболее нужные, а у другого целью будет просто провести уборку, сложив их в сторону. Подобрать одинаково подходящую всем цель немного сложно, так как уровень развития у всех разный.

Даже при отсутствии цели или сложности при её достижении, выполняя упражнения мы совершенствуем свои умения, навыки, которые помогут нам в будущем. Совершенствуя и развивая навык со временем можно достигнуть того, к чему мы стремимся.

Если какое-либо занятие человеку интересно, у него с легкостью все получается и глядя со стороны может показаться, что он всего достиг сразу сам без какой-либо подготовки и обучения, но на самом деле это не так. Он также упражнялся, только делал это без сознательной постановки задачи по достижению определенной цели, делал это как бы играючи, неосознанно.

Для выполнения любого действия, в том числе и физического нам нужно приложить определенные усилия, а для этого у нас должна быть накоплена сила (энергия), то есть мы не должны быть уставшими. Перед началом выполнения упражнения нужно не растрачивать попусту свои силы. Даже если вы съедите что-либо, то для переваривания и усвоения этой пищи вашему телу тоже потребуется затратить определенные силы на эти действия, хоть вы и ничего такого не сделали, только поели. Поэтому перед выполнением

упражнения старайтесь не отвлекаться на посторонние действия, подобрав для этого наиболее благоприятное время.

Упражнение можно повторять множество раз, но от количества повторений и длительности выполнения не всегда разовьется навык, особенно если вы делаете упражнение с ошибками (неправильно). Возможно упражнение не подходит вашему уровню развития, то есть оно слишком сложно для вас, поэтому постарайтесь выбрать другое, более легкое, но выполнимое.

После завершения выполнения упражнения подводятся итоги: что получилось у вас, какие были сложности, какие были ваши ощущения, чего удалось достигнуть и что вы будете делать в следующий раз.

Упражнения делаются многократно, даже если его ранее когда-то выполняли, а для поставленной конкретной задачи ищется решение, которое отыскивать повторно без особой необходимости нет нужды.

Развитие человека получающего лишь готовые решения останавливается, поэтому результаты выполняемого упражнения постарайтесь сохранить в тайне.

Даже если вы самостоятельно воссоздадите эти упражнения, то не описывайте их нигде, так как для получения знания каждый должен прилагать собственные усилия. Далее будет описано основное упражнение для нематериального развития, благодаря которому вы самостоятельно сможете воспроизвести все остальные. Конечно же следует понимать, что за один день этого не сделать, на это потребуется длительное время.

Размышляя, принимая решения и делая вывод мы обычно опираемся на знания, которые нами уже когда-то были получены в прошлом. При столкновении с чем-то неизвестным, например: явлением или предметом у нас могут отсутствовать нужные знания и

опыт. При изучении чего-то нового мы ищем при этом похожие образы из нашей памяти, но они тоже откуда-то возникли. Они являются основой на которую опираются новые знания, но и эти образы тоже раньше на что-то опирались. Попробуйте для разминки перед основным упражнением самостоятельно найти первооснову каких-либо представляемых образов. Начинайте с чего-нибудь простого, а уже затем переходите к более сложному.

Теперь выполните основное упражнение, для этого представьте в своем воображении любой случайный предмет. После представления подумайте почему возник именно образ этого предмета и с чем это связано. Затем представьте еще один предмет, после чего попытайтесь соотнести его с ранее представленным образом. Почему эти два случайных предмета возникли именно сейчас и с чем это связано.

Теперь представьте какой-либо предмет, но уже на заранее подготовленную тему. После представления подумайте, почему именно этот предмет возник у вас в голове, а не какой-то другой.

Выполнять это упражнение желательно в ясном состоянии сознания, то есть тогда, когда вы бодрствуете, лучше конечно же неподвижно стоя. Вначале лучше выполнять это упражнение в одиночестве, чтобы избежать отвлечения на постороннее взаимодействие с окружающими, которое может повлиять на представляемые образы. Со временем можно будет выполнять это упражнение в присутствии окружающих, но без привлечения лишнего внимания на себя, то есть, чтобы было незаметно что вами выполняется упражнение.

В любых представляемых вами образах должна отсутствовать отрицательная составляющая, которая может выражаться проявлением гнева, обиды, зависти и прочим негативом. Образ должен быть положительным, понятным и приводящим к развитию вас и других окружающих лиц.

Некоторые образы можно записывать одним, двумя или тремя словами, но без подробностей, так как они являются тайной.

Вопросы для самопроверки:

- 1) Что такое упражнение?
- 2) Что необходимо сделать перед выполнением упражнения?
- 3) Что нужно для выполнения любого действия?
- 4) Что делается после завершения упражнения?
- 5) Чем упражнение отличается от задачи?
- 6) На что обычно опираются при принятии решений?
- 7) Что ищет человек в памяти при изучении чего-то нового?

Подведение итогов

После внимательного прочтения предыдущих глав Вы узнали о том, что необходимо принимать правильные решения и обладать определенными качествами, чтобы справиться с испытаниями на жизненном пути. Одному это сделать сложно, поэтому нужна поддержка от друзей, а их отыскать и достигнуть взаимопонимания при общении с ними тоже бывает непросто, поэтому для решения этой задачи требуется выполнять определенные действия, которые описаны в соответствующих главах.

Нарушение определенных правил в жизни может привести к опасным последствиям, поэтому их необходимо знать и соблюдать. Для развития необходимо помнить о прошлых и настоящих событиях. Чтобы обладать хорошей памятью нужно постоянно совершенствовать её при помощи различных упражнений, некоторые из них были описаны ранее. Сознательно выбирая подходящее для себя питание Вы легче сможете пройти жизненные испытания. Кратко еще раз вспомним содержание предыдущих глав.

В четырнадцатой главе рассказано о жизненном пути, чего мы хотим достичь на нем и как правильно принимать различные решения, чтобы не совершить ошибок. В жизни хоть и существует некоторая свобода, но в ней все равно есть некоторые ограничения, которые заложены природой и определенными жизненными обстоятельствами.

В пятнадцатой главе описываются качества, которыми должен обладать человек для своего развития.

В шестнадцатой главе рассказывается о памяти и её областях. Описываются различные упражнения для развития памяти.

В семнадцатой главе рассказывается о приятных и неприятных ощущениях, которые иногда могут быть обманчивы.

В восемнадцатой главе описываются простые правила, которые нужно соблюдать, чтобы не совершить ошибок в жизни.

В девятнадцатой главе рассказывается про боль и болезни, а также из-за чего они возникают.

В двадцатой главе рассказано для чего нужно питание, о подходящей еде для человека, а также о причинах ограничения употребления некоторых видов пищи.

В двадцать первой главе рассказывается о том для чего нужны упражнения и как их правильно выполнять. Приводится также упражнение, выполняя которое можно вывести ряд других упражнений, направленных на нематериальное развитие.

Даже простое понимание того, что нужно делать уже приводит к положительным изменениям как Вас, так и других окружающих людей. Остается только лишь выполнять определенные действия в жизненных условиях.

Приложение 1. Упражнения для развития мышц

В жизни требуется движение человеческого тела, благодаря которому мы можем выполнять различные действия, направленные на поддержание и развитие окружающего пространства. Для совершения движений своего тела используются мышцы. Иногда в жизни они могут утрачивать свои качества из-за недостатка нагрузки, по этой причине происходит их ослабление и ухудшение возможностей своего тела.

Для поддержания развития мышц необходимо помимо повседневных действий выполнять дополнительные физические упражнения. Существуют различные направления по развитию и укреплению физического тела. Среди восточных направлений наиболее известна хатха йога, а также цигун. Можно выбрать какие-то упражнения из них, но для этого требуется длительное изучение данных направлений. При отсутствии грамотных и подготовленных учителей могут возникнуть сложности при их изучении.

По письменным источникам изучать что-либо крайне затруднительно, так как описания упражнений могут быть составлены для уже более развитых учеников. Постарайтесь для начала самостоятельно оценить свой уровень физического развития мышц, и если они ослаблены, то лучше подобрать сначала более легкие упражнения, а уже затем через какое-то время усложнять их.

Вашему вниманию могу предложить выполнить следующие простые упражнения с которыми сможет справиться любой человек, но всегда помните, что если тяжело выполнить какое-либо упражнение, возникает излишнее напряжение или головная боль, то можно всегда его пропустить.

Исходное положение для всех упражнений — стоя, хотя для первой и третьей части допустимо выполнение и в сидячем положении. Обратите внимание, что некоторые упражнения можно совмещать

друг с другом, например при наклоне головы можно сгибать пальцы рук или когда приседаете можете отводить обе руки в стороны и так далее.

Количество повторений каждого из действий может быть разным. В начале изучения достаточно будет пяти повторений, а когда вы их хорошо запомните можно будет повторять по десять раз.

Начинать можно с любой части, в любом порядке, как вам наиболее удобнее.

1. Часть. Голова и шея.

Наклоны головой влево и вправо. Необходимо наклонить голову влево, а затем вправо, как можно ближе нагибаясь к плечу. Все действия выполняйте без излишних усилий.

Наклоны головой вперед и вверх. Необходимо наклонить голову вперед, то есть опустить её вниз, а затем поднять вверх.

Повороты головой влево и вправо. Необходимо повернуть голову сначала влево, посмотрев на левое плечо, а затем вправо, посмотрев на правое плечо.

2. Часть. Спина.

Прогнуться вперед с вытянутыми руками. Наклонитесь с прямой спиной, вытянув руки вперед.

Прогнуться вниз дотягиваясь руками до пальцев ног. Почти как и в предыдущем упражнении, только нужно руки тянуть не вперед, а вниз, ближе к носкам пальцев ног. Если дотянуться тяжело, то сильно не напрягайтесь, когда это упражнение будет выполнено Вами множество раз на протяжении длительного времени рано или поздно мышцы окрепнут и можно будет наблюдать улучшения при выполнении этого упражнения.

Прогнуться назад с вытянутыми руками. С поднятыми руками слегка прогнитесь спиной назад. Для некоторых это упражнение

может быть трудно выполнимым, поэтому если что-то не получается, старайтесь на начальном уровне пропустить их. Через некоторое время при каждодневном выполнении многие упражнения, которые ранее было сложно выполнить начнут получаться.

3. Часть. Руки и пальцы.

Поочередное сгибание пальцев рук. Согните любой палец на руке, затем разогните его, тоже самое выполните с другим пальцем. Выбирать для сгибания палец можно поочередно или в произвольном порядке. При выполнении сгибания можно усиливать напряжение или ослаблять его.

Сгибание и разгибание кисти рук. Согните кисть левой руки, а затем разогните её. Повторите тоже самое действие, но уже с кистью правой руки.

Сгибание и разгибание в локтях рук. Согните левую или правую руку в локтях, а затем разогните её. Рука при выполнении может быть поднятой или опущенной вниз, как Вам наиболее удобней. Повторите тоже самое упражнение с другой рукой.

Вытягивание рук в сторону и вверх. Вытяните левую или правую руку в сторону, затем поднимите вверх, затем верните её в исходное положение. Повторите такие же действия с другой рукой. Также можно вытягивать в сторону и поднимать вверх одновременно обе руки.

4. Часть. Ноги (носки и пятки).

Подняться на носках и опуститься на пятки. Приподнимитесь на пальцах ног, а затем опуститесь на пятки.

Поочередное поднятие ноги. Поднимите левую ногу, задержитесь в этом положении немного, затем опустите левую ногу вниз. Тоже самое действие повторите с правой ногой.

Полуприседание. Присядьте немного согнув ноги в коленях, затем вернитесь в исходное положение.

Отведение ног в сторону. Поднимите левую ногу, отводя её в сторону. Затем опустите ногу в исходное положение. Такое же действие повторите с правой ногой.

Приведенные ранее упражнения разделены по частям тела для более быстрого их запоминания.

Напрячь мышцы можно простым волевым усилием даже без выполнения описанных выше упражнений. Попробуйте напрячь правую, а затем левую руку или одновременно обе руки. Выполняя какое-либо упражнение совершается действие и степень напряжения мышц может быть сильной или слабой. Ощутите и запомните степень напряжения мышц, как при волевом усилии, так и при выполнении упражнения, а затем сравните их.

Кроме развития мышц также полезно будет развивать равновесие. При помощи него можно удерживать устойчивость, если возникают отклонения положения тела в пространстве. Например: Если вы поднимете одну ногу и немного наклонитесь вперед, то благодаря равновесию сможете также продолжать стоять, не падая при этом. Бывают и более сложные случаи для которых уже нужно обладать некоторыми навыками, а для этого требуется развивать равновесие при помощи различных упражнений.

Старайтесь выполнять упражнения без излишнего перенапряжения, если Вам тяжело, то пропустите его.

Встаньте в исходное положение стоя. Отведите одну ногу в сторону назад и поднимите руку, а затем отведите её в сторону, нагнитесь немного вперед в направлении руки. Удерживайте это положение, запомните сколько времени можете так стоять. Вернитесь в исходное положение.

Отведите одну ногу назад и прогнитесь вперед с вытянутыми руками. Удерживайте это положение некоторое время, а затем вернитесь в исходное положение.