

Пять препятствий, 4 шага

<https://www.youtube.com/watch?v=6OTnNHdJdWw>

Препятствия:

- Чувственные желания (Sensual desire)
- Недоброжелательность/отвращение (Ill will / Aversion)
- Тупость/тяжесть/лень (Dullness / Heaviness)
- Беспокойство (Restlessness)
- Скептическое сомнение (Sceptical Doubt)

Четыре шага:

- Распознать на каком из препятствий нахожусь
- Принять то, что испытываешь
- Исследовать причины переживаний
- Не отождествлять себя с переживанием (это не мое тело, это не мой разум, это не мои эмоции)

Существует лишь 2 ошибки на пути к мастерству: На начинать и не пройти этот путь до конца

[пять препятствий, четыре шага](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/four-steps>

Last update: **2021/11/19 04:20**

