

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ДОСТИЧЬ СВОЮ ЦЕЛЬ?

МОДУЛЬ 3.1

Аспект

Жалость к себе и страх смерти

Теория

Человек, руководствуясь природными инстинктом самосохранения, идёт по пути наименьшего сопротивления и оправдывает себя. Все страхи имеют общий корень. Чтобы пробудиться, надо родиться заново. Чтобы родиться заново, надо умереть. Умирает старая природа, рождается новая.

Практика

Упражнения пути сознательного страдания. Нарушение цепочек автоматизмов. Представление смерти в моменты не выполнения упражнения. Символическая смерть. Научиться умирать при жизни, не испытывая страха и жалости. Осознать через это своё бессмертие. Выйти из ограничений.

Теория:

- 1) Что такое жалость? Что такое жалость к себе? Индугирование.
- 2) Что такое страх? Что такое страх смерти?
- 3) Что такое инстинкт самосохранения?
- 4) Что значит идти по пути наименьшего сопротивления?
- 5) Почему человек оправдывает себя? Психологический механизм.
- 6) Все страхи - это страх смерти. Страх перед неизвестностью.
- 7) Новое рождение - что это?
- 8) Почему нужно умереть, чтобы родиться? Трансформация.
- 9) Как осуществить трансформацию и переродиться?
- 10) Сталкинг. Работа с целями.
- 11) Осознанное страдание. Нарушение автоматизмов, как путь к выходу за границы.
- 12) Жертва и символическая смерть. Жертва, как источник энергии.
- 13) Принятие ответственности.

Практика:

- 1) Обдумать идею сознательного страдания. Где в жизни ты можешь быть более усердным и более сильно отдаваться действию и движению к цели? Если не страдать бессмысленно и бесполезно, то как ты можешь страдать, чтобы

- двигаться к цели? Постарайся определить точки роста, точки, в которых ты будешь преодолевать себя и даже страдать, ради достижения цели.
- 2) Запиши свою цель на бумаге. Начни ставить краткосрочные или долгосрочные цели, связанные с преодолением себя, ради достижения цели.
 - 3) Сделай наиболее активным нарушение автоматизмов. Наблюдай, состояние в эти моменты. Наблюдай, как и где ты страдаешь.
 - 4) Ищи жертвенности. Вспомни алхимический закон равноценного обмена. Что ты можешь отдать, чтобы получить новое состояние? Как ты можешь страдать, ради цели?
 - 5) Когда замечаешь, что вновь спишь и действуешь автоматически, думай о смерти. Что будет если ты умрёшь через 15 минут? Как будешь жить, если поймёшь, что умрёшь через час? Что станет важным и что тебе тогда нужно будет делать? Будешь ли делать это, если это страдание, но жить осталось не больше часа?
 - 6) Представляй, как умирает твоё эго, как умирает ложная личность. Думай о своей смерти, как о переходе в новое состояние. Думай о жертве, концентрируйся на своём осознанном страдании.
 - 7) Что ты отдаёшь? Для чего? Почему? Задавай вопросы, помни. Но не переусердствуй, не забывай жить.
 - 8) Научись в итоге страдать не страдая. Начни получать удовольствие от того, что раньше приносило страдание. Страдание ложно. Всё зависит от нашего отношения к себе, своему состоянию и миру.
 - 9) Научись умирать и перерождаться в рамках одной жизни. Умирай каждый раз, когда не можешь себя преодолеть. Умирай, когда на что-то не способен и позволяй рождаться новому “Я”. Позволь родиться истинному “Я”.
 - 10) Успевай заметить, как ты боишься в эти моменты, как твоё подсознание думает, что ты умрёшь. Успевай заметить свою жалость к себе. Направляя своё внимание к себе. Наблюдай за собой, вычищай из себя архаичные механизмы самосохранения. Они есть ограничения.
 - 11) Осознай свой потенциал, осознай, что ты далеко не у “переднего края своих возможностей”. Начни следование к “переднему краю”. Ищи его. Ищи его во всём. Будь какое-то время одержим этой идеей. Начни “пушить” свои “лимиты”. Ставь цели и достигай, находи барьеры и преодолевай. Измеряй, наблюдай, иди дальше. Иди глубоко.
 - 12) Что из всего этого бессмертно? Найди бессмертную часть. Прими ответственность за свою жизнь. Прими ответственность за жизнь бессмертной части.
 - 13) Живи вне времени.