

ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ДОСТИЧЬ СВОЮ ЦЕЛЬ?

МОДУЛЬ 3.4

Аспект

Собранное состояние

Теория

Быть постоянным - значит присутствовать. Присутствовать - значит не быть во власти ложной личности, порождённой комбинацией влияний. Закон трёх.

Практика

Упражнение “Собранное состояние”. Совершать триангуляцию в каждом действии.

Теория:

1. Барьер в виде несобранности и рассеянного внимания
2. Страхи, установки, убеждения и стрессы отнимают внимание, которое надо собрать
3. Три составляющих каждого действия - мышление, эмоции, ощущения
4. Присутствие, как самовоспоминание - неприсутствие, как сон
5. Чистое внимание и чистое состояние, как результат устранения барьеров и утечек
6. Сохранение чистого внимания и состояния через “собранное состояние”

Практика:

[Данное описание составлено на основании опыта работы под руководством учеников Джона Беннетта, участников коммун Кумб Спрингс и Шерборн.]

СОБРАННОЕ СОСТОЯНИЕ

(состояние не-эманаций)

Сядьте удобно на стул или на пол в полулотос. Спина прямая, голова уравновешена, плечи выровнены, руки спокойно лежат на коленях ладонями вниз, челюсти слегка разомкнуты, дыхание естественно. Если вы сидите на стуле, не перекрещивайте ноги и не заводите их под стул. Угол в коленях – 90 градусов, не облокачивайтесь на спинку стула. Если вы сидите на полу, подложите небольшую подушку, с тем чтобы тазобедренные суставы были чуть выше коленных, это позволит избежать зажимов в области таза и солнечного сплетения. Потратьте какое-то время, чтобы сесть действительно удобно и ровно.

Выполните упражнение на расслабление. Помогайте себе дыханием, выдыхая напряжение и вдыхая расслабление. Потратьте необходимое время, чтобы продышать наиболее напряженные участки и действительно отпустить все напряжения. Перемещайте ваше внимание по всему телу, начиная с лица и до кончиков пальцев ног, и постоянно желайте расслабить каждую часть тела. Делайте это достаточно медленно, поддерживая реальный контакт между "вами" и той частью тела, с которой вы работаете.

Наполните тело ощущениями снизу доверху, подобно тому, как в пустой сосуд вы наливаете масло. Последовательно наполняйте ощущениями стопы, лодыжки, голени, и т.д., выше, выше, до самой макушки.

Тело расслаблено и наполнено ощущениями. Приступайте к выполнению упражнения Собранный Состояние.

[Эти два первых этапа – расслабление и наполнение ощущениями –, являясь упражнениями сами по себе, используются в качестве обязательной подготовки к работе с другими, более сложными упражнениями.]

1. Переместите все ваше внимание за пределы здания, в котором вы находитесь. Слушайте звуки природы, шум улицы. Какое-то время будьте всем вниманием снаружи здания.

2. Отстранитесь от этого и переместите все ваше внимание внутрь здания, но еще не в саму комнату, где вы сидите. Какое-то время будьте вашим вниманием внутри здания.

3. Отстранитесь от здания и переместите все ваше внимание в комнату. Осознайте ее объем, предметы и людей, находящихся в ней, воздух, свет. Не торопитесь. Какое-то время будьте всем вашим вниманием в комнате.

4. Отстранитесь от комнаты и ограничьте круг внимания только вашей собственной личной атмосферой – пространством вокруг вашего тела примерно на расстоянии вытянутой руки. Не позволяйте ничему входить в это пространство или выходить за его пределы. Осознайте это пространство и всем вниманием будьте в нем.

5. Ощутите положение вашего тела, его контакт с полом и одеждой, всю поверхность кожи целиком, вес тела и его форму. Идите внутрь тела. Ощутите ваше тело как единое целое. Отделите "себя" от тела. Я испытываю ощущения, но я не являюсь ими. Мои ощущения – это не "Я".

6. Осознайте ваши чувства и эмоции. Наблюдайте, как они проявляются в теле. Позвольте им прийти в более спокойное состояние. Если на данный момент вы не испытываете явных чувств и эмоций, осознайте наличие у вас способности чувствовать. Вниманием находитесь в области грудной клетки, осознавайте ваше дыхание. Отделите "себя" от чувств и эмоций. Вы обладаете способностью чувствовать, но не являетесь ей. Я чувствую, но я не являюсь чувствами. Мои чувства – это не "Я".

7. Осознайте ваши мысли. Позвольте интеллектуальному центру прийти в более спокойное состояние. Если на данный момент вы ни о чем не думаете, осознайте наличие у вас способности мыслить, воспринимать идеи. Отделите "себя" от ваших мыслей. Вы обладаете способностью мыслить, но не являетесь ей. Я мыслю, но я не являюсь моими мыслями. Мои мысли – это не "Я".

8. Осознайте проявления всех трех центров одновременно. Все три центра спокойны и активны. Мы сидим в состоянии "ощущая-чувствуя-зная". Внимание не направлено ни в прошлое, ни в будущее, оно полностью в опыте непосредственного момента.

9. Еще раз осознайте себя окруженным вашей собственной личной атмосферой – пространством вокруг вашего тела примерно на расстоянии вытянутой руки. Никакие эманации не выходят за пределы этого пространства, никакие вибрации не входят в него. Представьте себя сидящим в поле энергии, окружающим вас. Ничто не испускается наружу, ничто не впускается внутрь.

Вы сидите словно под тонким невидимым колпаком. Внимание не направлено ни наружу, ни внутрь, оно распределено равномерно в объеме вашей атмосферы. Это состояние не-эманаций. Это Собранный Состояние.

Джон Беннетт: "Выполняйте это упражнение дважды в день. Через 4-5 недель регулярной практики вы начнете испытывать "нечто", что будет с вами на протяжении всего дня".

[Собранный Состояние, являясь само по себе законченным упражнением, мощной практикой развития внимания объемного типа и центрированности, также служит подготовкой к выполнению более комплексных упражнений, таких как Расширенный Настоящий Момент. Подготовка к ним обязательно включает в себя три этапа: расслабление, наполнение ощущениями, Собранный Состояние.]

Перевод Елены Блум