

ШИН-ЛАП

Благословение перед Посвящением,
или Перерождение на Новом Уровне Бытия

Артур Красков

© 2025 Artur Kraskov, Monada Dominion.

This work is licensed under a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Оглавление

[Оглавление](#)

[Пролог](#)

[Благословение перед посвящением](#)

[Чего ожидать и что будет в программе?](#)

[Как читать книгу и проходить программу?](#)

[1 - Кто я?](#)

[АСПЕКТ №1.1 - Активация подлинного критического мышления по отношению к себе](#)

[Теория](#)

[Что такое подлинное критическое мышление?](#)

[Почему мы им не обладаем?](#)

[Что такое Бытие и чем это отличается от быта?](#)

[Почему мы не осознаём Бытие?](#)

[Почему человек живёт ниже своего подлинного уровня Бытия?](#)

[Как начать замечать изменение уровня Бытия?](#)

[7. Рост Сознания и рост Бытия, что это?](#)

[Практика](#)

[Задания](#)

[Медитация воспоминаний](#)

[Польза Медитации](#)

[Техника Медитации](#)

[АСПЕКТ №1.2 - Разделение внимания](#)

[Теория](#)

[Ложные личности и истинное "Я". Найти "группу личностей", которые хотят работать над собой, стремятся к совершенству.](#)

[Прожектор, подсветка личностей, которые выходят на сцену.](#)

[Истинное "Я" управляет прожектором.](#)

[Почему важно управлять прожектором? Неуправляемое переключение "света" между личностями = сон.](#)

[Желания и состояния ложных личностей - это иллюзии.](#)

[Что такое внимание? Упражнение с карточками и кружочками - рисовать, слушать, смотреть, запоминать и чувствовать одновременно.](#)

[Найти сущностные желания. Как понять, чего хочет мое "Я", а что включается механически.](#)

[Переоценка ценностей - выявить те состояния, которые ценны и определить те, которые вредны.](#)

[Практика](#)

[Задания](#)

[АСПЕКТ №1.3 - Центрирование внимания](#)

[Теория](#)

[Что такое магнетический центр? Где он находится?](#)

Источник воли и внимания

Самовоспоминание - воспоминание себя, воспоминание своего истинного "Я"

Чем отличается Бытие пробуждённого человека от быта непробуждённого?
Работа и энергия внимания.

Результаты самовоспоминания - изменение состояния во время направления внимания к истинному "Я"

Работа магнетического центра - энергия внимания трансформирует состояние

Неправильная работа магнетического центра - одержимость, мания

Практика

АСПЕКТ №1.4 - Углублённая работа с вниманием

Теория

Три центра - интеллектуальный, эмоциональный, двигательный. Реакция и состояние, как результат объединения трёх центров

Какой-то из центров всегда захватывает контроль, если нету активного "Я"

Мысль может вызывать эмоции, а эмоции порождают действия. Реакция тела может вызвать эмоции через ощущения и создать мысли. Эмоции могут создать мысли и т.д. - важно научиться замечать, какой центр создаёт управляющее влияние и почему.

Работа всех центров - это энергия. Постоянно происходит трансформация энергии. Энергия переходит от центра к центру.

Неконтролируемая работа центров - это расход энергии, которую нужно собрать вокруг "Я" и направить к осознанной цели.

Закон Трёх

Изменяя баланс сил и перемещая энергию внимания с одного центра на другой, либо объединяя их и приводя к резонансу мы управляем своим Состоянием

Всё это нужно на данном этапе для того, чтобы создать дополнительный центр или накопленное внимание. То, что мы называли истинным "Я". Но истинное "Я" есть где-то в глубине, а магнетический центр (накопленное внимание) - это способ быть постоянным в проявлениях и установить связь с этим "Я"

"Я" похоже на Солнце. Тело на Землю. Астральное тело, либо энергетика, атмосфера - это всё связь между телом и "Я" и это похоже на другие планеты в Солнечной системе. Человек подобен космосу.

Закон равноценного обмена - чтобы что-то получить надо что-то равное отдать.

Три центра представляют три силы. Внутри каждого из центров есть ещё деление на три - это подуровень триады. Результат объединения трёх центров - состояние, включает тебя в новую триаду, где все целое становится элементом триады более высокого уровня. Можно наблюдать перемещение влияний между уровнями.

Практика

РЕЗЮМЕ И ВЫВОДЫ

2 - Чего я хочу?

АСПЕКТ №2.1 - Критический обзор желаний и "хотелок"

Теория

Как ты понимаешь новый уровень в мышлении, в качестве жизни, в умении строить отношения и понимании своего предназначения?

Понятна ли тебе связь модулей "Кто Я?" и "Чего Я Хочу?" в контексте Работы по трансформационной программе?

Понятна ли тебе связь и идея 4х блоков первого модуля?

Логична ли для тебя идея, что для ответа на вопрос "Чего я хочу?" надо сперва ответить на вопрос "Кто Я?"

5. Критический обзор желаний и "хотелок" - это примерно то же, что и критический обзор своих личностей, ролей, проявлений.

6. Множество желаний человека, как и мыслей приходят из внешнего мира, являются навязанными. Как понять, что есть навязанное, а что истинное? Как ты это делаешь?

7. От каких желаний вы недавно отказались? Как вы понимаете, что это не искренние, не истинные желания?

Практика

АСПЕКТ №2.2 - Погружение в природу желаний и их источников

Теория

Как различать истинные и ложные желания?

Что явно истинное, а что ложное?

Что такое инерция? Что такое реакция?

Что значит быть проактивным?

Как на внутреннем уровне рождаются и развиваются желания?

Как мы получаем энергию? Еда, воздух и впечатления.

Как мы расходует энергию?

Вечный двигатель, философский камень, бесконечная энергия.

Как получить больше энергии для реализации истинного желания?

Проактивная реализация всех этапов на пути развития желания / на пути достижения цели.

Практика

АСПЕКТ №2.3 - Формулирование цели

Теория

Выяснение того, как получается определять истинные желания

Сравнение алгоритма выявления истинных и ложных желаний с работой с ложными личностями и поиском истинного "Я"

"Желание = средняя сумма векторов движения ложных личностей" - что это за состояние?

"Желание = результат осознанной работы над собой" - принципиальное отличие нового состояния от предыдущего.

Как ты понимаешь слова "формирование" и "формулирование"? В чём их отличие?

Как происходит формулирование?

Практика

Упражнение Г.И. Гурджиева

[2. Формулирование цели](#)[ТЕЛО](#)[ЭМОЦИИ](#)[УМ](#)[ВОЛЯ/ПОДСОЗНАНИЕ](#)[СЕМЬЯ/ОТНОШЕНИЯ](#)[ФИНАНСЫ](#)[ЦЕННОСТИ](#)[АСПЕКТ №2.4 - Психическая проекция](#)[Теория](#)[Что такое психическая проекция?](#)[2. Политики, психики и пневматики](#)[3. Сравнение психической проекции с магией](#)[4. Цель на уровне образов](#)[5. Движение к желаниям](#)[6. Метажелание. Суть момента](#)[Практика](#)[Марафон "Магнит для целей"](#)

Пролог

Данная книга - это следствие определённого рассуждения о проделанном пути и рефлексия на свою жизнь. Несколько лет я работал над системой, потом пробовал её популяризировать.

Изначальной задачей было донесение до человечества знания, открытого мне ангелами и архангелами, о которых также я напишу книгу в будущем. Это же знание не было откровением, но было следствием моей работы, моих изысканий и вылилось в результат умственной деятельности, как система. Её я считаю благом, объективно полезным для человечества. Она же суть симбиоз, следствие моей работы и в тот же момент явление Святого Духа.

Она Новая и описывать её следует по новому. Это я осознал не сразу, а в результате прямых и откровенных попыток передать знание, которые не увенчались успехом. Я понял, что при всём моём желании и попытках люди меня не понимают. Они не способны прозревать данную материю, как я. Не видят будущее, не обладают аналогичным даром и опытом. Они этого лишены. Ну и я сам сделал не так много, чтобы получить это Откровение, поэтому в сути я ничем не отличаюсь от людей, лишённых этого Дара. И если у меня ничего не получится, то Бог наградит их так же,

как и меня, если ему это будет угодно. Ну а пока я попробую создать путь, по которому можно будет прийти к тому уровню понимания Откровения, который удалось постичь мне.

Соответственно, я пришёл к явной и ясной необходимости создать подготовительный этап, который поможет людям понять систему. Для этого я многое изобретал, в том числе систему изучения английского, построенную на принципах системы. Но английский мне надоел и я пошёл дальше - создал 12 ступенчатую или годовую программу "1 год с MD". Это серия мероприятий образовательного характера с использованием инновационных разработок, способная дать человеку представление о системе.

Но и это оказалось слишком сложным и непонятным. Люди не могли двигаться дальше первой ступени, которая также давалась им с трудом. В результате я понял, что надо создать ещё один подготовительный уровень, который сможет приблизить к этой программе.

Тогда я создал "ШИН-ЛАП", авторскую трансформационную программу для выхода на новый уровень жизни, как я её назвал. По примеру всевозможных тренеров и коучей я выделил выгоды и пользу, как рост благосостояния, трансформация мышления, умение лучше понимать людей, рост качества жизни и другое. Всё это в действительности ложь, так как программа не ведёт к этому и нацелена на другое. В тот же момент это абсолютная правда, так как я искренне считаю, что счастье и благосостояние человека зависят от преподаваемых мной умений и навыков.

Программа "ШИН-ЛАП" вобрала в себя некоторые аспекты первой ступени системы, а также получила существенные дополнения и расширения.

Данная книга есть описание данной программы с практическими рекомендациями. Её цель: дать возможность двигаться дальше. Приведёт она вас к чему-то или нет зависит полностью от вас.

Благословение перед посвящением

Посвящение в систему Monada Dominion начнётся позже. Это невозможно сделать без особой подготовки. Зачем? Этот вопрос остаётся без ответа. Но при желании можно представить, что всё для того, чтобы понять язык, суть, смыслы и принципы устройства некоторой части единого кристалла времени, которая является чем-то вроде биодвигателя, управляющего принципа вселенной, её силой и кодом энтропии. В общем, для того, чтобы понять что-то великое и абсолютно непостижимое для "обычного" человеческого ума.

И перед тем, как получить посвящение, примите благословение. На тибетском языке это Шин-Лап.

"ШИН-ЛАП" или "ЧИН-ЛАП" на тибетском языке означает "БЛАГОСЛОВЕНИЕ". Благословение - это открытость к благу, это пожелание блага, это вера в высшие силы и восхваление их.

Чтобы прийти к какой-либо цели нужно помочь кому-то другому сделать это. Со слов Майкла Роуча об этом говорится в древнейшем Тибетском трактате о карме. Об этом же говорят шаманы. И это же имел ввиду Иисус, когда говорил: "Возлюби ближнего своего, как самого себя". В Исламе говорят: "Если ты сделаешь шаг по направлению к Аллаху, то Аллах сделает несколько шагов по направлению к тебе". А шаг всевышнего равен тысяче наших шагов.

Помогая другим и благословляя их, мы помогаем себе. Мы создаём благую карму или барака - благословение. В этом часть нашего общего предназначения по мнению большинства религиозных учений мира.

Трансформационная программа ШИН-ЛАП - это благословение для вас, вашего пути и вашей цели в жизни. Это перерождение на новом уровне бытия. Примите его!

Чего ожидать и что будет в программе?

Когда я создавал программу ШИН-ЛАП в конце 2019, начале 2020 годов, я указал на сайте программы следующие результаты:

- **ВЫХОД НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ**
Вы преодолеете барьеры, которые мешали вам выйти на новый уровень и добьётесь того, чего давно ищете в финансах, в эффективности, в отношениях, в понимании себя и своего предназначения.
- **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**
Ваша жизнь приобретёт новое качество в финансовой части и в плане вашего чувственного опыта. Вы начнёте получать удовольствие от всего, что с вами происходит каждый день и до конца жизни.
- **РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ**
Вы разовьёте в себе то, что обычно считают сверхспособностями - предвидение, телепатия, ясновидение и другие навыки. P.S. Не так, как вы это себе представляете. Но вы точно сможете это ощутить на практике.
- **ОСОЗНАННОСТЬ**
Вы максимально для себя приблизитесь к такому состоянию, когда вы чувствуете всё, что можно чувствовать и понимаете всё, что можно понять.

- **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ**
Результаты останутся с вами в виде точных знаний методик, алгоритмов и принципов внутренней работы и саморазвития. Вы сможете дальше применять их в жизни самостоятельно.
- **ВИДЕНИЕ БУДУЩЕГО**
Ваше будущее перестанет быть неопределённым - у вас появится ясный и понятный план. Ваша новая мысль: "Только план А, никакого плана Б".
- **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**
Вы будете знать, что вы действуете правильно, что сейчас реализуете лучший сценарий и не будете волноваться или сомневаться. Будете уверены в своей правоте.
- **ГАРМОНИЯ**
Все сферы вашей жизни объединятся, в каждой из них будет гармония и все вместе они будут в гармонии друг с другом. Как по золотому сечению - части в гармонии друг с другом и каждая с целым.
- **СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ**
Вы освоите принципы стремительного развития, многофункциональной работы, разделения внимания, направите это на свои задачи и получите рост показателей по всем направлениям.
- **РАСКРЫТИЕ ПОТЕНЦИАЛА**
Внутри вас живёт гений. Вы раскроете в себе мощный источник энергии и новых возможностей.
- **ВЫХОД ЗА ГРАНИЦЫ**
Вы увидите, что в вашей жизни есть ограничения и возможности, о которых вы не подозревали. С помощью ШИН-ЛАП вы их преодолеете, увидите свой мир новыми глазами.
- **СОСТОЯНИЕ ПОТОКА**
ШИН-ЛАП сделает состояние потока устойчивым, поможет обрести лёгкость бытия и понять, что именно истинное "Я" создаёт реальность, а не наоборот.

Да, результаты амбициозные и даже у меня самого сегодня вызывают недоверие к автору программы. Как можно дать всё и сразу? Видите ли, речь идёт о полноценной трансформации, основанной на древних и современных принципах. Вещь крайне серьёзная, выводящая человека за ограничения, накладываемые социумом и общественной жизнью. И там, за пределами, вне этого круга убеждений и их обоснований всё становится возможным.

И вот что я написал на сайте для того, чтобы усилить своё обещание:

“Всё и сразу бывает и должно быть у каждого - это основной принцип и дерзкое заявление Артура. Более того, возможно только всё и сразу и никак иначе.

Только гармония между всеми сферами даёт настоящую стабильность и возможность эволюционного развития. Если какая-то сфера находится в дисгармонии или противоречии с остальными, то она будет тянуть всю систему на дно, а в данном случае речь идёт о жизни человека.

Артур (Я) работает комплексно со всеми сферами жизни. Это не быстро и не легко, но это возможно и это фундаментально, круто и по настоящему эффективно. Настоящая трансформация подразумевает полный отказ от своей старой природы и рождение в новом качестве на новом уровне бытия. Сперва кажется, что работа идёт медленно, что эффективнее работать точечно, но когда завершается первый трансформационный этап происходит ускорение, происходит рывок. Человек в буквальном смысле преображается на глазах. Мозг начинает работать быстрее, действия становятся точнее, пропадают ограничения. Все сферы и все их составляющие обретают своё место, пазл складывается, появляется сияние чистого разума, осознанность, истина.”

В целом, эта часть несколько успокаивает и наводит на мысли о том, что всё таки это возможно. Также на сайте я написал ещё довольно много всего и представил всё в форме ответов на вопросы.

Если у вас возникают следующие вопросы:

- КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫ ГАРАНТИРОВАННО ПОЛУЧИТЕ?
- ЧТО ТАКОЕ ШИН-ЛАП?
- ПОЧЕМУ ВАМ СТОИТ ПРОЙТИ ПРОГРАММУ?
- КАК ВЫЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ?
- КТО ПОВЕДЁТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ?
- ЗАЧЕМ ПРОХОДИТЬ ПРОГРАММУ?
- ВОЗМОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ВСЁ И СРАЗУ?
- ДЛЯ КОГО ЭТА ПРОГРАММА?
- ДЛЯ КОГО 100% НЕ ПОДОЙДЁТ?
- КАКАЯ МИССИЯ У ШИН-ЛАП?
- КАКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ РОСТА СОЗНАНИЯ
- КАК СОВЕРШИТЬ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ПРИ ЖИЗНИ?
- КАК УСТРОЕНА ПРОГРАММА?

То просто зайдите прямо сейчас через свой смартфон на адаптивный сайт <https://shinlap.tilda.ws> и прочитайте всё там. Также там есть дополнительные страницы с детальной программой и описанием дополнительных тренингов, которые можно пройти уже после программы. Эти же тренинги есть элементы системы Monada Dominion.

А если у вас вопросов нет и вы хотите быстрее приступить к работе над собой и своим уровнем Бытия для того, чтобы соприкоснуться с вечностью, вселенскими истинами и развить в себе качественно иное представление о времени, то смело двигайтесь дальше и начинайте выполнять задания.

Программа ШИН-ЛАП представляет собой серию последовательных упражнений, которые также предстают, как своеобразные ответы на извечные вопросы.

Следующие 7 вопросов - это 7 модулей программы ШИН-ЛАП:

1. Кто я?
2. Чего я хочу?
3. Почему я не могу достичь свою цель?
4. Что мне делать?
5. Как перестать задавать вопросы и начать находить ответы?
6. В чём моё предназначение?
7. Что ещё мне нужно знать и о чём я не могу подумать?

Каждый модуль состоит из 4х этапов или 4х аспектов. Выполняйте задания в собственном ритме, не спешите или спешите, как угодно. Главное помните, что вы меньше, чем на 0 уровне. И если вам будет сложно, то поймите, что Monada Dominion - это система для людей, давно выполнивших данную работу и считающих её чем-то само собой разумеющимся. В работе Monada Dominion уже нет и не должно быть никаких сомнений.

Удачи!

Как читать книгу и проходить программу?

Программа рассчитана следующим образом:

- занятия проводятся 2 раза в неделю
- в промежутках выполняются упражнения

Соответственно,

1 - Кто я?

Первый модуль посвящён самому важному и самому сложному вопросу: "Кто я?" На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Тем не менее, у каждого из нас есть "Я". Я - это я. Но, что это в действительности? Индивидуальность или идентичность, сущность или личность, душа или Дух - в данном блоке работа направлена на

развитие более сильной связи со своим истинным "Я". Жизнь реальна только, когда есть "Я". И без "Я" нет ничего, нет нас и нет нашего мира. Осознанная связь со своим "Я" даёт нам силу, даёт возможность выбора, даёт возможность Делать что-либо осознанно.

Прохождение этого модуля по моему мнению должно принести вам следующие результаты:

- **МАГНЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**
Начнёте создавать магнетический центр, который подарит вам реальное физическое ощущение своего истинного "Я".
- **СВЯЗЬ С ИСТОЧНИКОМ**
Перестаните тратить время и энергию на ложные желания и автоматизмы и научитесь, быстро возвращать своё внимание к источнику.
- **ПРОБУЖДЕНИЕ**
Вы почувствуете вкус состояния пробуждённости и на практике ощутите разницу между этим состоянием и вашим текущим состоянием. Погрузитесь в иное, более высокое качество внимания.
- **КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ**
Вы узнаете, что значит быть полновластным хозяином своей жизни, всех своих проявлений и реакций.
- **ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА**
Вы научитесь останавливать свои механические проявления, автоматизмы, реакции и привычки и начнёте изменять свою жизнь - делать осознанный выбор.
- **ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЛАТЬ ОСОЗНАННО**
Вы поймёте, что значит Делать что-либо по настоящему осознанно, и чем это отличается от обычного действия - реагирования на окружающий мир.
- **ГОТОВНОСТЬ ИДТИ ДАЛЬШЕ**
Прохождение первого блока гарантирует, что вы будете готовы к дальнейшей практике и можете продолжить прохождение программы.

АСПЕКТ №1.1 - Активация подлинного критического мышления по отношению к себе

Само название модуля уже подразумевает работу. Повторите его несколько раз. Что для вас критическое мышление? Что значит его активировать? И как направить

его на себя? Для чего? Почему это важно? Кто и на что направляет критическое мышление?

Помедитируйте на название аспекта и поработайте с вопросами. Можете выписать ответы или просто поразмышлять. В некоторых школах работы над собой рекомендуется ничего не записывать для того, чтобы лучше запомнить материал и лучше сосредотачиваться. Иной же подход рекомендует записывать как можно больше и работать с этим материалом. Выберите для себя.

Далее будет представлена теоретическая и практическая информация. В каждом аспекте в каждом модуле будет теоретическая и практическая информация.

Теория

Незавершённость человека. Человек живёт ниже своего подлинного уровня бытия. Как это заметить и изменить?

Практика

Определить все ярлыки, автоматизмы и убеждения в отношении себя. Составить критическую картину своей личности и своего бытия.

Теория

Начнём теоретическое изложение первого модуля с рассмотрения двух вопросов:

1. Что такое подлинное критическое мышление?
2. Почему мы им не обладаем?

Это важно, потому что, на мой взгляд, именно неспособность относиться к себе и своим проявлениям критически делает нас незавершёнными существами, живущими ниже своего подлинного уровня бытия. Но об этом чуть позже.

И так, критическое мышление можно представить, как способность мыслить беспристрастно и в определённой степени свободно. Полная свобода для человека скорее всего недостижима в обычных условиях. Для этого надо сильно отстраниться, полностью отказаться от своего тела и жизни, а затем от своей души и всего её прошлого опыта, потом отказаться от скрывающейся за ней пустоты и напроочь исчезнуть. Тогда возможно появится свобода, но что это такое в подобном состоянии? Отпадает сама необходимость подобного стремления и поиска ответа на такой вопрос и в таких условиях. Возможно это и есть свобода...

Но важность обретения независимости в мышлении по прежнему остаётся. Мышление в обычном состоянии подвержено:

- влиянию тела
- влиянию эмоций
- влиянию подсознательных установок и опыта прошлого
- влиянию общественного мнения
- влиянию планет и звёзд
- и судя по всему множеству других влияний

Соответственно, логично задать вопрос “Что вообще такое мышление? И не является ли это продуктом переваривания всевозможных влияний?”

Отчасти это так и есть. Мышление обычного человека - это рефлексия, механическая реакция, инерция. В нём нет ничего самостоятельного и тем более нет ничего от настоящего “Я”. И в данном вопросе нам не помогут ни учёные, ни философы, ни кто-либо ещё. Никто из них не может гарантировать и как-то обоснованно доказать, что они не являются вторичным продуктом или системой нагромождений, ретранслирующей опыт прошлого. Это вообще в рамках обыденного человеческого существования сделать практически невозможно. Мышление предстаёт системой созависимостей и мысленных блоков, основанных на архетипах с точки зрения психологии и нейроимпульсах с точки зрения нейробиологии. Таким образом, невозможно представить подлинное критическое мышление, независимое от социальных установок и коллективного опыта, а также от влияний нашего физического устройства и других влияний.

Тем не менее, крайне важно развить именно такое мышление, чтобы понять себя, как сущность и понять глубинную природу своего существования во вселенной. Важно развить чистое, независимое и критическое мышление. И под критическим я подразумеваю в большей степени беспристрастное мышление, способное к объективной оценки себя со стороны и изнутри.

Подведём итог: критическое мышление - это мышление, способное оценивать что-либо беспристрастно, не принимая никакую из сторон или позиций, в тот же момент способное анализировать разные позиции и принимать их такими, какие они есть.

И это мышление надлежит направить на себя, но мы этого, как правило, не делаем. И нас редко когда этому учат. Дело в том, что обычно у нас всегда есть предвзятое мнение либо по отношению к себе, либо по отношению к кому-то ещё. Мы склонны защищать себя, возвышать или принижать, любить или ненавидеть и это оставляет свой отпечаток. А также мы, как правило, имеем в своём окружении или в своей памяти некие влиятельные фигуры, чьё мнение или оценка для нас важны. Это могут быть родители или друзья, любимые, кумиры, враги, конкуренты, партнёры, коллеги, начальство, политики или инфлюэнсеры, блогеры или ещё кто-нибудь. Это даже могут быть предметы или абстрактные явления, которые тем или иным образом

вливают на нас. И этот факт лишает наше мышление критичности. Это всегда мышление под влиянием.

Я люблю учение Георгия Гурджиева за его точность и прямоту и часто на него ссылаюсь, иногда прямо, а иногда открыто. И вот по этому поводу у него есть прекрасная идея об отождествлении. Мы отождествляемся с окружающим миром и впадаем в состояние загипнотизированности окружающим. Мы становимся заложниками ситуации, частью процесса и потому спим наяву. От этого надо избавляться. Что собственно мы и делаем в программе ШИН-ЛАП, начиная с работы над активацией своего подлинного критического мышления.

Думаю я ответил на два вопроса о том, что такое критическое мышление и почему мы им не обладаем. Теперь можно переходить к следующим:

3. Что такое Бытие и чем это отличается от быта?
4. Почему мы не осознаём Бытие?

В общем то, для людей знакомых с системой 4 Путь эти вопросы и ответы на них будут очень знакомы и известны. Многое я действительно взял оттуда. Но систему данную рекомендовать нельзя, поэтому я ничего не рекомендую, но упоминаю её, чтобы не прослыть шарлатаном и мошенником, выдающим чужие идеи за свои собственные. Я применяю синтез, описываю свой опыт, иногда что-то заимствую. Не очень люблю цитирование и поэтому не ссылаюсь, как это положено. Но иногда всё же чувствую необходимость сделать это.

Продолжим. Бытие - это вся жизнь человека в её многообразии и на множестве уровней. Это сравнимо с тем, что Аркадий Ровнер называл Состоянием с большой буквы. Это и мысли и чувства, и состояние тела, и состояние души, и квартира, в которой человек живёт, и люди, с которыми он общается, и его прошлое, и внутреннее содержание, и внешние проявления, и диапазон его духовной эволюции и многое другое. Всё это Состояние и всё это Бытие. Возможно тут эксперты со мной не согласятся и проведут чёткие разграничения между этими двумя терминами, но я их намеренно не делаю. Я вообще сторонник удаления многих разграничений и объединения необъединяемых вещей.

А быт - это рутина. Это работа, семья, зарплата, кредиты, ипотеки, планы на будущее, пенсия, налоговая, больницы, курорты, тюрьмы и так далее. Чувствуете разницу? Понимаете? Быт - это недоБытие, даже скорее небытие.

Это тот самый гипноз, который на нас накладывает окружающий мир, лишая нас независимости и индивидуальности. И это же забирает у нас возможность мыслить критически. Это глубокий сон, сотканный из множеств зависимостей и пристрастий, обид и желаний, стремлений и разочарований, пресловутых причин и следствий, предстающих, как случайности.

Здесь важно подчеркнуть разницу ещё раз, чтобы она прочно отпечаталась в вашем активирующемся критическом мышлении. Бытие - это глубина, это ваш исторический взгляд на себя, на своё развивающееся Состояние. Это качественно иной подход к жизни, а именно жизнь в 4м измерении, что подразумевает неразрывную связь всего, что было, есть и будет в вашей жизни. А может быть жизнь в БОльших и более высоких измерениях. Условно, конечно. Бытие может оказаться чем-то совершенно иным. Но это точно не быт, так как быт - это усыпляющая рутина повседневной и бессмысленной жизни биоробота. И крайне важно сделать акцент на том, что биоробот может быть исключительно успешным, даже может быть идиолом в социальных рамках. И это так, потому что социум, как единый организм существует механически. В нём всё управляется, всё случается, всё происходит. Но в нём нет жизни для индивидуума. Есть чёткий порядок, законы, иерархия, создаваемая гонка, внедряемые ценности и многое другое, но это не жизнь, не Бытие, не есть пространство для подлинной самореализации человека.

Гейдар Джемаль сравнивал в своих высказываниях социум с Иблисом, сверхсуществом, отнимающим у человека время его жизни. Человек в обществе является топливом. Он питает этого монстра, но он не должен жить самодостаточно, он зависим. Общество по мнению Гейдара Джемалья ворует время у человека, и ему некогда жить, некогда трансформировать своё время в нечто большее. Человека связывают по рукам и ногам обязательства, а в уме его прочно укореняются установленные в этом обществе идеалы и ценности.

И поэтому собственно мы и не можем осознавать своё Бытие. То есть, не можем видеть целостную картину себя, всех своих проявлений и уровней распространения нашего общего присутствия. Мы пребываем в рабстве у окружающего пространства, от которого в обычном состоянии и не думаем освободиться. Мы стремимся достигнуть в нём успеха, стать кем-то. И если нам что-то не нравится, то мы хотим поменять текущую картинку и сложившуюся в ней ситуацию на какую-то другую. Но это не освобождает нас от зависимостей и не привносит в жизнь подлинное критическое мышление.

Поэтому напрашивается вывод о том, что человек (читай: человечество, не всё, но большая часть) живёт ниже своего подлинного уровня Бытия. Откуда я знаю о подлинном Бытии? Какое моральное право я вообще имею говорить об этом? Что ж, я визионер, я вижу этот подлинный уровень Бытия. Почему я думаю, что это подлинный уровень? Моё видение является ещё одной концепцией, точкой зрения, просто фантазией - скажете вы? Имеете полное право, но я считаю, что работа с метафизикой Monada Dominion проливает свет на подлинный уровень Бытия человека. Ну и вобщем-то "Психология человеческих возможностей" Петра Успенского тоже это делает.

Ладно, в любом случае ничего доказать вам, даже при очень большом желании, если бы оно у меня было, я всё равно бы не смог. Просто ещё одна говорящая голова. Да и ситуация в современном мире такая, что если я даже с полчищем ангелов в сияющих доспехах и размером с девятиэтажный дом, да с огненными мечами в руках

выйду на главную улицу вашего города и превращу его в чистое золото, либо открою портал и покажу вам мириады других миров, разве это что-то изменит? Вы всё равно не поверите, что я что-то знаю. Увы, вера не помогает в данном случае. Помогает во многих других, но не тут. Здесь вам важно всё проверить самостоятельно. Ну и будете вы это делать или нет зависит только от вас. Ну и конечно от моего литературного навыка и умения убеждать вас.

Просто скажу ещё раз, что Бытие - это не быт. Бытие - это глубоко, а быт - это плоско. Почему мы не осознаём Бытие? Потому что живём в горизонтальной плоскости, обусловленной множеством ограничений, для выхода из которых не предусмотрено адекватных институтов или инструментов в этой плоскости. Можно сказать, что плоскость не заинтересована в том, чтобы мы из неё выходили. Но инструменты выйти за границы есть. Поэтому я пишу эту книгу, а вы её читаете.

Следующие два вопроса:

5. Почему человек живёт ниже своего подлинного уровня Бытия?
6. Как начать замечать изменение уровня Бытия?

Логично, что человек живёт ниже своего подлинного уровня Бытия потому, что он его не замечает ввиду описанных выше причин. И эти причины лишают его возможности осознавать и познавать себя. Вместо этого человек наполняется иллюзиями, создающими в его жизни новые иллюзии. И это всё происходит в горизонтальной плоскости. А есть ещё некая вертикаль. Вертикаль Бытия или Лестница Состояний.

Человек может жить иначе. Примем это, как данность, как факт, как цель. Но чтобы этот факт стал реальностью, требуется осознанная работа. Её производить невозможно, так как, в первую очередь, нет подлинного критического мышления. А следственно, нет никакой осознанности. Что это вообще такое, эта осознанность? Вещь весьма неоднозначная и уж точно не популярная, не известная массам. Скажем, что Осознанность присуща людям, знающим о том, что у них есть "Я" и что это такое.

А все остальные бессознательно живут в череде сменяющихся ролей или подсознательных программ, либо просто программ, управляющих общим присутствием. Вот это и создаёт условия для жизни ниже своего подлинного уровня Бытия. Эти роли механистичны. Они неконтролируемы. Являются следствием внутренних реакций на внешние влияния. Просто автоматизмы. И они растут и развиваются в нас с рождения. Более того, они начинают создаваться ещё в утробе матери. А некоторые из них приходят вместе с тем, что оживляет наши тела.

И вот эти роли, они расходуют нашу энергию и отнимают наше время. Мы тратим на них силы, тратим время на их желания и их цели, стремимся довести их до совершенства. У каждой из таких механических ролей есть своя цель и свои желания

и каждая едет в свою сторону. Как щука, рак и лебедь - они тянут повозку в разные стороны в угоду своим желаниям, но повозка стоит на месте. Каждая из этих ролей задействует ум, задействует эмоции, использует тело и всё это требует энергии. А когда мы проваливаемся в эти роли, то они отнимают наше время. У нас есть подлинное Бытие и подлинные цели, либо истинное предназначение, но мы не знаем себя и не можем их достигнуть. Вместо этого мы тратим силы и время на эти роли. Поэтому мы живём ниже своего подлинного уровня Бытия - мы спим.

Как же начать просыпаться? И как следствие, как начать замечать изменение уровня Бытия? Хотелось бы дать вам мощную пощёчину и сказать "Никак!", если бы вы сейчас задали мне этот вопрос. Действительно, лучше умрите. В настоящем положении никак вам не начать это замечать. Но я этого делать не буду, да и это неправда.

Вы ведь не виноваты в своём состоянии. В этом виноват гипноз Маковой Власти. И поэтому я вам расскажу, как преодолеть невозможность пробуждения.

Это банально - начните наблюдать за собой. Только благодаря наблюдению вы сможете в итоге заметить изменение уровня своего Бытия. И оно не появится само собой, но наблюдение откроет вам шанс, у вас появится возможность что-либо изменить. Следите за собой, об этом говорил Дон Хуан. Выслеживайте себя, как сталкер, как охотник - охотьтесь на самого себя. Далее будет практическая часть и я предложу вам упражнения, которые помогут вам в этом занятии. Также можно привести Гурджиевскую формулу:

1. Чтобы что-то Делать Осознанно, надо Быть постоянным
2. Чтобы Быть постоянным, надо понимать, как Быть
3. Чтобы Понимать, как Быть постоянным, надо об этом знать
4. Чтобы узнать, как Быть постоянным, надо этого хотеть

Суть в том, что ничего делать нельзя, пока вы непостоянны, то есть, пока вы не знаете о том, что такое ваше "Я" и не обрели его. Понимание = практическое проживание знания и реализация его на практике. Что и приводит к неким результатам в виде постоянства. То есть вы начинаете замечать своё Бытие и в общем-то жить. Ну и чтобы что-то понять, надо этого хотеть. То есть, чтобы начать замечать изменения уровня Бытия вам необходимо захотеть обрести такую возможность.

Как известно замечаем мы при помощи внимания, а значит дальше с ним мы работать и будем.

Последний вопрос в этой теоретической части:

7. Рост Сознания и рост Бытия, что это?

Как мы в итоге можем определить тот самый рост, который нам необходим? Как своеобразную целостность. Но целостность может быть обманчива, это может быть выведенное яйцо, прогнившее изнутри яблоко, полый камень.

Рост Сознания и рост Бытия - это практически синонимы. Это неотъемлемые части единой картины. Определённо для этого есть множество описаний. Думаю слишком много на сегодня. И дело в том, что ни одно из них может для вас не подойти. У вас может быть свой уникальный опыт, который ни на что похож не будет. Но если вы помните мое небольшое рассуждение на тему свободы в начале этого теоретического модуля, то можно предположить, что рост Сознания и рост Бытия связаны с освобождением от влияний и зависимостей. Это определённая чистота и глубина восприятия окружающей реальности.

Вот, что поэтому поводу я писал на сайте, когда создавал программу:

“Выход на новый уровень - это очень конкретная вещь. Она включает в себя все сферы жизни человека. То, как мы живём, что делаем, как мыслим и двигаемся, с кем общаемся, что едим, куда ходим и всё остальное, что мы можем и не можем заметить в своей жизни.

Новый уровень - это новый уровень Бытия. Не быта, а Бытия, как всеобъемлющего представления о жизни человека. Трансформация, которую человек совершает во время прохождения программы, подразумевает объединение всех внутренних сфер, создание магнетического центра или источника осознанной воли и глубинное изучение внешних сфер, изменение отношения к ним и улучшение показателей.”

Таким образом, заметив что-то странное в своей жизни или в жизни мира мы понимаем, что живём неполноценно. И мы незавершённые существа. Более того, мы в интеллектуальной, психической, чувственной и физической ловушке, которая не даёт нам из этого состояния выбраться. Мы хотим понять, как всё же обрести нечто иное, ведь кругом об этом так много говорят. И мы пробуем разные пути и методы, но оказывается, что нам надо работать практически бесконечно и нет никаких гарантий, что всё же мы выйдем на новый Уровень Бытия. И вдруг мы натываемся на “ШИН-ЛАП Благословение перед посвящением, или Перерождение на новом Уровне Бытия” и узнаём о том, что важно активировать беспристрастное критическое мышление, которое позволит нам в итоге начать замечать что-то. А это в итоге позволит нам однажды заметить и более высокий Уровень Бытия и даже рост Сознания. Мы также узнаём, что мы подвержены внешним влияниям и гипнозу, живём жизнь в постоянно сменяющихся ролях и не следуем своему предназначению. И что определённые упражнения из ШИН-ЛАП могут помочь нам в том, чтобы прийти к подлинному Уровню Бытия. Что ж, это дерзко, где-то наивно, странно и может быть даже опрометчиво, но это всё так и есть. Действительно ШИН-ЛАП - это

благословение, которое имеет своей целью помочь вам приблизиться к высокому и глубокому, к объёмному и насыщенному.

И если вы всё ещё пламенеете желанием пройти трансформацию, то приступайте к практике после зрелого размышления над прочитанной теорией. Обязательно поразмыслите, поживите с этой теорией, потомите её в себе. Намерение мое было и остаётся таким, чтобы создаваемые мной всевозможные продукты, книги, тренинги, семинары, практикумы, упражнения, инструменты и всё остальное, чтобы каждая их часть сама в себе была полезной и производила эффект. И в этом первом модуле теоретический блок вобрал в себя серьёзные и важные вещи. Одно лишь это уже чего-то да стоит. Так что цените.

Практика

Определите все ярлыки, автоматизмы и убеждения в отношении себя. Составьте критическую картину своей личности и своего бытия.

Вот список заданий, который поможет вам в этом. Выполняйте постепенно и как можно лучше концентрируйтесь на воспоминаниях о своём прошлом.

Задания

- 1) Выписать все свои роли, названия, имена и псевдонимы, определения себя:
 - профессия
 - хобби
 - в разных ситуациях (в метро, в ресторане, в магазине, дома, в гостях, в банке, в кино, на сцене и т.д. Кто ты?)
 - С родителями
 - С друзьями
 - С партнёрами
 - С противоположным полом
 - На учебе
 - На программе шин-лап
 - В своём воображении
 - В хороших ситуациях
 - В плохих
 - Когда знаешь, что делать
 - Когда не знаешь
 - Когда думаешь
 - Когда мечтаешь
 - Когда ждёшь
 - Когда желаешь
 - ...
- 2) Наблюдать в какой ситуации, какую роль ты играешь.
 - наблюдать за собой со стороны, как бы из другой комнаты, сделав шаг назад, не участвуя в процессе

- 3) Определить, когда и при каких обстоятельствах активируется та или иная роль.
 - что влияет на изменения
 - отметить изменения в конкретных ситуациях
 - зафиксировать несколько мощных факторов изменяющих роль или состояние
- 4) Формулировать наблюдения.
 - что ты замечаешь?
 - В чём заключаются изменения?
 - Что именно меняется?
 - Словесно описать то, что ты видишь в себе в разных ситуациях
 - Что думаешь?
 - Какие эмоции и ощущения можешь заметить в разных ситуациях?
 - Чем отличаются состояния ролей?
- 5) Составить критическую картину своей личности и своего бытия - описание ролей, ситуаций в которых они меняются, факторов усиления, ослабления
 - собрать наблюдения за несколько дней воедино
 - подготовить как можно более подробную критическую картину своей личности и её разных граней
 - что эта личность делает?
 - как живёт?
 - общая жизненная ситуация в контексте личностных ролей и их изменений, связи этих ролей с ситуациями

Можно пытаться выполнять все пункты одновременно, можно по частям, можно добавлять что-то своё - главное чтобы в конце была полная критическая картина наблюдений.

Можно вспоминать ситуации, ощущения и наблюдения из прошлого и их добавлять.

Чтобы лучше вспомнить можно выполнить медитацию воспоминаний.

Медитация воспоминаний

Польза Медитации

Выполняя данную медитацию вы научитесь активировать скрытый потенциал мозга, получать реальный опыт, экономить время и осваивать во время медитации новые навыки, которые полезны в жизни.

Техника Медитации

Оригинальный источник А. Медведев "Тайное учение даосских воинов"

- 1) Сосредоточьтесь на каком-либо недавнем событии с яркими эмоциями, чувствами, переживаниями. Это может быть праздник, поход в горы или в лес,

встреча с любимым человеком или знакомство, экстремальная ситуация или спорт.

- 2) Постарайтесь в максимальных подробностях вспомнить всё, что происходило в этой ситуации. Начинайте вспоминать день в который произошло событие. Что вы делали утром, что после и всё вплоть до момента события. Когда вы приблизитесь к моменту не спешите, вспоминайте все подробности. Что было вокруг, сколько было времени, какая была температура, во что вы были одеты и что было на людях рядом, если они там были. Вспоминайте свои мысли и ощущения. Что вы думали в тот момент, что переживали? Постарайтесь восстановить события максимально подробно.
- 3) Вспомнив одно событие, постарайтесь вспомнить ещё несколько подобных событий. Если это праздник, вспомните другие, если спортивные соревнования или поход, то тоже вспомните и другие. Каждый из моментов постарайтесь увидеть и пережить заново. Погрузитесь в детали, мысленно задавайте себе уточняющие вопросы и вспоминайте детали для ответа.
- 4) Переключитесь на другую категорию событий, вспомните ряд других ярких событий. Вспомните максимально возможное количество событий в разных категориях, задавайте себе вопросы и вспоминайте как можно больше деталей. Пробуйте через воспоминания настраиваться на других людей и вспоминать их ауру, эмоции, настроения и пытаться проникнуть глубже, чем вы могли воспринимать в момент проживания событий.
- 5) После того, как вы активировали требуемую цепочку нейронных сетей в памяти, отвечающую за воспоминания и их детализацию и усилили через попытку проникнуть глубже в состояния окружающих людей переходите к воспоминанию основной задачи. Вспоминайте сегодняшний и вчерашний дни в подробностях, далее идите к требуемым датам и событиям. Не перепрыгивайте сразу далеко, лучше передвигайте планомерно от дня ко дню, от часа к часу. Если вы вспоминаете события по плану, можете перенестись в прошлое и вспоминать оттуда, словно, вы снова переживаете отрезок времени.
- 6) Вспоминая то, что вам необходимо вспомнить изменяйте ситуацию в вашей памяти следующим образом - переживайте события с большей эмоциональностью, старайтесь изменить событие так, словно, вы испытывали больше удовольствия от него, либо были более эмоционально и психически вовлечены, сделайте воспоминание более красочным, более насыщенным, сделайте в памяти реакции и состояния людей вокруг более эмоциональными, переживите все заново, но в лучшем качестве, с большей детализацией и большим количеством эмоций и физических ощущений (почувствуйте температуру, ветер, прикосновения, запахи - все должно быть ярким, ярче чем было).
- 7) Повторяйте данное упражнение регулярно, пока вы не восстановите в памяти события достаточно длительного периода своей жизни или их все. Это позволит вам сделать память более респонсивной, чтобы в нужный момент быстрее получать от памяти требуемую информацию. Более того, мозг привыкнет к такой работе и вы сможете в реальной жизни в моменты работы

наполнять события эмоциями и фиксировать их в памяти целенаправленно - главное помните алгоритм.

Память хранит то, что важно - чем больше красок, эмоциональной и психической насыщенности в воспоминании, тем у него выше приоритет важности в вашей памяти. Если вы хотите запомнить важный код, но он написан черными чернилами на белом листе - важность для памяти будет низкой. Если вы будете запоминать себя с бумагой в руке, запах и температуру вокруг, цвета стен или домов, события дня в связке с кодом, то приоритет важности будет выше, так как объем вовлеченности в переживание момента и, соответственно, его насыщенности тоже будут выше.

На этом первый аспект первого модуля завершается и после выполнения заданий переходите ко второму.

АСПЕКТ №1.2 - Разделение внимания

По аналогии с первым аспектом задайте вопросы самим себе о названии аспекта и впредь продолжайте так критически подходить к предлагаемой вам информации на протяжении всего курса. Чем детальнее и точнее вы начнёте видеть и воспринимать материал, тем больше пользы вы получите.

Что такое внимание? Что значит разделение внимания? Что ещё мы разделяем и как проходит этот процесс? Что мы разделяем в себе? Как этот аспект может быть связан с предыдущим? Если есть разделение, то должно быть и объединение внимания, так ли это?

Далее изучите темы для теоретической и практической работы по данному аспекту.

Теория

Ложные личности и истинное "Я". Иллюзии. Мы живём во сне. Переоценка старых ценностей.

Практика

Научиться воспринимать себя, не используя ярлыки. Разделить свои представления о себе и свои желания на сущностные и личностные.

Теория

Второй аспект первого модуля начинается со следующего вопроса или скорее тезиса:

1. Ложные личности и истинное “Я”. Найти “группу личностей”, которые хотят работать над собой, стремятся к совершенству.

Данный вопрос сопровождается схемой:

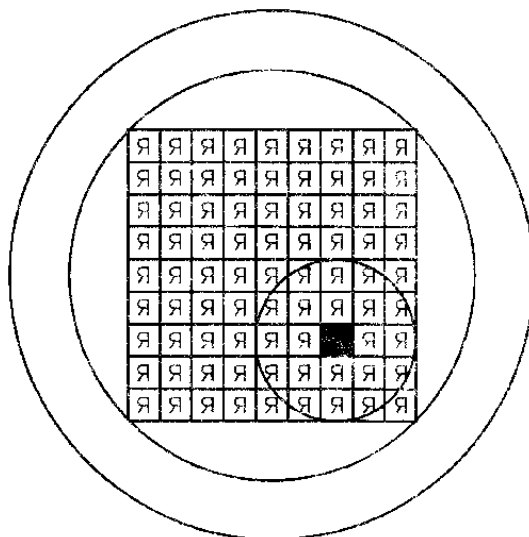


Схема заимствована из учения 4 путь Георгия Гурджиева и одноименной книги Петра Успенского.

Непосредственно тема продолжает работу первого аспекта, связанную с наблюдением за собой и своими ролями и призвана помочь удалить те ложные личности, которые расходуют энергию, время и мешают реализовать нам подлинный уровень Бытия.

Тема аспекта “Разделение внимания” раскрывается в пространстве человеческой психики или того пространства, где человек себя идентифицирует, как личность. Подразумевается, что присутствует некоторое количество личностей, которые не отражают подлинную суть того или иного человека, а являются масками или ролями, автоматическими программами и случайно или механически развившимися внешними проявлениями.

Соответственно, тут важно уточнить, что из себя эти личности вообще представляют. По большому счёту это комплексы механизмов, структуры, программы, задействующие функционал тела, эмоций, интеллекта, памяти и других частей нашего общего присутствия.

Гурджиев говорил, что каждый момент времени человек без развитого “Я” или магнетического центра становится другим. При воздействии внешних и некоторых внутренних факторов личность в человеке меняется или переключается. Допустим, что-то испортило человеку настроение и под влиянием эмоций он становится другим - ведёт себя по другому, думает что-то нехорошее, а также сильно злится и переживает. Соответственно, в таком состоянии он преследует новые цели, отличные от тех, которые он достигал до момента, испортившего ему настроение. Данный пример

может показаться слишком гротескным, но при детальном изучении он станет очевидным.

Для выявления внутренних алгоритмов и более глубокого погружения в природу внутреннего устройства человека будет предложена практика, продолжающая работу с вниманием из предыдущего аспекта. С её помощью вы сможете погрузиться на более глубокий уровень своего общего присутствия и заметить те тонкие алгоритмы, которые соединяют ваши личности в единое целое. Можно сказать, что эти алгоритмы или механизмы образуют и обеспечивают целостность картины жизни. Они склеивают кадры плёнки в единый фильм. Вот только плёнка эта не единственная - существует множество разных сценариев жизни, которые существуют одновременно. И преследуя ту или иную цель, пребывая в том или ином состоянии мы активируем разные сценарии. Таким образом, наш фильм нередко получается склеенным из кадров, принадлежащих разным сценариям. И именно поэтому мы часто не получаем то, чего хотим, а также теряем нить смысла и связующие звенья, которые помогают нам понимать, кто мы есть.

До тех пор, пока мы не обретём отчётливое и устойчивое представление о себе и своём “Я”, пока не выработаем ощущение и не центрируем внимание в этом подлинном “Я” мы не сможем реализовать своё высшее предназначение, достигнуть свою подлинную духовную цель и вообще просто заниматься тем, чего мы действительно хотим и что по настоящему будет приносить нам удовлетворение. Осознание этого факта на интеллектуальном уровне является первым шагом в сторону обретения целостного “Я”. Следующим шагом является выявление той группы личностей, которая близка к истинному “Я”. Это те ваши проявления и эманации, которые стремятся к Работе над собой, своими проявлениями и к сакральному или духовному поиску.

В практике вам будут предложены инструменты, которые помогут детальнее отследить внутренние процессы и заметить, как и что переключается и активируется. Целью же будет разделение желаний на сущностные и личностные, что можно также разделить на подлинные и ложные. Подлинные идут от истинного “Я”, а ложные от личностей, сформированных инертно, механически. Соответственно, наше общее присутствие состоит из разного материала. И разделение его, как и разделение внимания является важной работой, нацеленной на определение того, что действительно является важным, что будет нас питать и вести к лучшему результату, а что будет отнимать энергию и уводить в ложном направлении.

Следующий тезис второго аспекта:

2. Прожектор, подсветка личностей, которые выходят на сцену. Истинное “Я” управляет прожектором.

Представьте, что у вашего внимания есть источник и это прожектор. Когда прожектор направляет свой свет на одну из личностей или на какую-либо поведенческую программу, то она проявляется, буквально “выходит на свет”. Как это происходит? Как работает прожектор? И кто действительно его контролирует?

В обычном состоянии, в быту, в рамках повседневной человеческой активности внимание не контролируется. Прожектор хаотично переключается между личностями, а влияет на него что-либо из внешнего мира, либо что-то из памяти.

В результате работы над собой, в том числе по программе ШИН-ЛАП должна развиваться возможность управлять этим прожектором и подсвечивать только те личности и проявления, которые нужны в данный момент и соответствуют ситуации. Более того, выбор этих личностей и проявлений себя должен основываться на истинной цели, которая может быть только у истинного “Я”.

Соответственно, важно хорошо знать и понимать себя, понимать свою глубину и природу своих запросов, желаний. Важно научиться чувствовать себя и тогда появятся сверхвозможности, которые на самом деле являются нашими естественными качествами на новом уровне Бытия. Тогда мы явно знаем, что есть внимание, в ощущениях с ним работаем и знаем куда направить. А значит направляем только на те свои проявления, которые нам нужны, для нас полезны и соответствуют ситуации. Но сперва, важно создать центр истинного “Я” или магнетический центр.

3. Почему важно управлять прожектором? Неуправляемое переключение “света” между личностями = сон.

Прожектор - это внимание. И когда мы им не управляем, то проваливаемся в сон. Нашим вниманием начинают управлять автоматизмы, сиюминутные желания, красивые цвета окружающего мира и многое другое, чем мы по сути не являемся и что для нас может быть совершенно бесполезно. Когда это происходит, мы теряем время, теряем энергию и теряем весь предварительно накопленный результат работы с вниманием.

Сон - это наше обычное состояние. Всё происходит само собой, что будет в будущем мы не знаем и вряд ли можем на это повлиять, всё случайно. Иногда мы обнаруживаем какие-нибудь закономерности, но по большому счёту всегда остаёмся в неизвестности. Важную роль здесь играет внимание, так как именно внимание позволяет осознать себя в настоящем и именно благодаря наблюдениям за работой своего внимание открывается возможность обнаружить скрытые в глубинах бессознательного алгоритмы, делающие нас заложниками ситуации и рабами своих желаний. Мы не успеваем заметить, как запускается тот или иной автоматизм, который приводит к соответствующей реакции.

Учитывая работу проделанную в предыдущем аспекте важно сосредоточиться на уровне, следующем за видимым уровнем проявленных ролей и внешних реакций. Необходимо наблюдать, что за ними стоит, что активирует те или иные роли и автоматизмы. Цель этой работы - сама работа и получение дополнительного ощущения своего внимания. Для этого далее будет предложена практика.

Следующий тезис:

4. Желания и состояния ложных личностей - это иллюзии.

Откуда они берутся, эти желания? Как правило, нами руководит опыт прошлого. Мы видим что-то, либо что-то вспоминаем и начинаем хотеть вновь пережить опыт

взаимодействия с этим. Мы уже знаем об эффекте и невольно его проецируем. Мы предвкушаем эффект.

На основании имеющегося у нас опыта мы мечтаем, мы воображаем, мы дополняем то, что имеем тем, что почерпнули из книг и фильмов. И так мы создаём мир вокруг, реализуя свои мечты и желания. Но являются ли они тем, чего мы действительно хотим? Принадлежат ли они нам или всё же это чужое? Ответ не утешительный - мы хотим и желаем что-то ложное.

И всё потому, что мы не обладаем центром, у нас нет "Я", мы всегда следуем на поводу у внешнего мира и своих ложных личностей. Каждая из этих личностей обладает своей собственной целью, прихотью, мечтой. После переключения мы необоснованно следуем за новой целью, отложив или позабыв старую. Так мы останавливаемся на месте и ничего не достигаем, потому что наши разные личности обладают разными целями, лежащими порой в совершенно противоположных направлениях. Не имея возможности достигнуть ни одну из этих целей, так как мы не являемся постоянными, мы проваливаемся в иллюзии, в тщетные мечты о том, чего на самом деле не хотим и никогда не получим.

По большому счёту у нас нету никакого права мечтать о несуществующих вещах, так как нашей прямой обязанностью является обретение осознанности и возможности быть постоянными. Это наша первичная задача и цель, которая позволит двигаться дальше и чего-либо для себя желать. Всё остальное есть трата времени и энергии на подпитку иллюзии, как своей личной, так коллективной, в результате своих действий.

Поэтому так важно работать с вниманием и производить трансформацию.

5. Что такое внимание? Упражнение с карточками и кружочками - рисовать, слушать, смотреть, запоминать и чувствовать одновременно.

Данный тезис подразумевает необходимость выполнить упражнение. И это упражнение нацелено на развитие лучшего представления о работе внимания, как на уровне ощущений, так и в чисто интеллектуальном плане.

Внимание есть свободная энергия, которую можно направить на что-либо, тем самым трансформировав это, либо изучив. Наше внимание - это и наша воля и наше время. Но воля - это не только внимание, и время - это тоже не только внимание. Благодаря вниманию мы можем сосредотачиваться и концентрироваться. В результате этих действий мы можем трансформировать энергию внимания в нечто большее - в произведение искусства, в рассказ или расчёты, в танец или может быть в труд. В любом случае, очевидно, что внимание - это свободная энергию, которую мы можем накапливать.

Менее очевидно то, что у внимания может быть разное качество. Оно может быть поверхностным, либо очень глубоким. И глубокое внимание есть погружение в детали объекта, на который оно направлено. Новое качество внимания подразумевает более сильный контакт с тем, на что оно направляется.

Для развития представления о внимании при помощи упражнения вам

понадобятся карточки. Подойдут даже самые обычные игральные карты, либо Карты Времени Monada Dominion. А также лист бумаги, ручка или карандаш и возможно другой человек.

Пусть один человек достаёт карточки и произносит в слух то, что на них изображено (масть, номинал, либо цвет и фигура). Вы же смотрите на карты, считывайте, что на них изображено, слушайте, что говорит человек, а параллельно рисуйте кружочки на листе бумаги.

Старайтесь почувствовать, что именно происходит внутри вас, когда вы пытаетесь сосредоточиться на большом количестве действий. Что за напряжение рождается? Что это за чувство? Где его источник? Если вы достаточно хорошо постараетесь, то сможете почувствовать работу своего внимания. Запомните это состояние. Оно поможет вам в дальнейшем работать с вниманием более эффективно.

6. Найти сущностные желания. Как понять, чего хочет мое “Я”, а что включается механически.

Результатом работы с вниманием должно стать обретение возможности к различению истинных и ложных желаний. Умение отслеживать их развитие из источника в проявленное действие.

По большому счёту подлинные желания есть устремления истинного “Я”, которые непосредственно должны быть связаны с реализацией предназначения человека. Осознать и реализовать эти желания возможно только через Работу. Важно понять себя и своё устройство через наблюдение. Только изучение себя, своего устройства может помочь понять, кто мы есть на самом деле. И в этом кроется ключ к обретению понимания своих истинных желаний.

Желания сущности есть истинные желания. Желания личности - это желания, сформировавшиеся в результате механической жизни и развития автоматизмов. Чтобы понять, какие желания сущностные, а какие личностные, важно иметь представление о своей двойственной природе, что можно обрести только в результате практики разделённого внимания.

В каждом из нас есть группа личностей, серия проявлений, которые тяготеют к высокому, которые стремятся познать и задают вопросы. Здесь может быть связь и с истинным “Я”. Как минимум, эти проявления и личности замечают ценность Работы, ценность усилия, поиска, трансформации. А значит с их помощью можно направить внимание к более серьёзному поиску и более серьёзной Работе. Культивация состояний данных личностей и следование их устремлениям к пониманию позволит научиться на практике замечать, как желания развиваются и что является их источником.

Только практика позволит научиться замечать, когда мы спим, действуем механически, а когда нами руководит свободная, осознанная и направленная воля. Практикуйте упражнения, представленные в данном аспекте в разделе практики и наблюдайте за собой. Формулируйте наблюдения, как в предыдущем упражнении из аспекта №1. И это позволит вам сделать выводы о природе желаний.

Следующий тезис:

7. Переоценка ценностей - выявить те состояния, которые ценны и определить те, которые вредны.

В результате закрытия данного аспекта вы должны провести критическую работу над собой и произвести переоценку своих ценностей и образа жизни. Наблюдение должно помочь вам выявить те проявления, которые отнимают у вас время и энергию. Это могут быть какие-то мелкие реакции, мысли, эмоции, а также крупные и объёмные роли, которые мы все бессознательно играем в разных ситуациях. От этих реакций и ролей важно отказаться и принять твёрдое решение продолжить движение к центру себя.

Важно отдавать себе отчёт, что и эти попытки и их описания на данном этапе выглядят наивными и самонадеянными. Невозможно хоть сколько-нибудь удостовериться в правильности выбранного пути и алгоритма действий. Тем не менее, не идти по нему и не продолжать работу - такого варианта нет. Переоценка ценностей - это неотъемлемая часть работы, которая подразумевает пересмотр своей жизни и воздвижение на вершину ценностной иерархии стремление к совершенству и полному пониманию себя. Что это? Какое оно? На данный момент мы не можем знать и не можем ответить на эти вопросы. Мы можем и должны искать свои пути выявления критериев работы и оценки. И это может даровать нам шанс обрести понимание.

В результате вашего наблюдения вы уже должны найти в своей жизни хотя бы 1 вредное действие, программу или поведение. А в действительности их гораздо больше. Откажитесь от них в пользу чего-то лучшего и более совершенного.

Далее следует практика.

Практика

В этом аспекте практика имеет следующее определение:

Научиться воспринимать себя, не используя ярлыки.

Разделить свои представления о себе и свои желания на сущностные и личностные.

Задания

- 1) Наблюдать за своими проявлениями, реакциями, состояниями.
- 2) Формулировать наблюдения, не используя роли и описания из предыдущего пункта - 1.1
- 3) Углубляться в суть реакций и состояний, описывать "пусковые механизмы", природу своих проявлений.
- 4) Принимать решение во время наблюдений. Задавать себе вопросы:

- полезно ли это для меня?
 - это то, чего я хочу?
 - почему я сейчас себя так веду или чувствую?
 - почему я так думаю?
 - поможет ли мне это всё?
 - это мое истинное желание?
- 5) На основании наблюдений сформировать представления о группе своих состояний или личностей, которые активны и хотят работать, хотят обрести контроль над прожектором.
- 6) Объективно оценить, какие проявления вредны и никуда не ведут.
- 7) В конечном счёте разделить свои желания и проявления на сущностные - те, которые действительно идут от внутреннего источника, которые отражают истинные желания и те, которые идут от инертных реакций на внешний мир, являются механическими проявлениями, навязанными или просто случайными.

Цель этой практики - углубление своего внимания и обретение более глубокого понимания себя, а также развитие контроля над ситуацией.

Иными словами, факт наличия наблюдателя или Осознанности в моменте позволяет принимать решения - вести себя так, переживать, думать так или нет.

Дополнительная цель - сформировать устойчивое представление о том, что полезно, что помогает и ведёт к развитию, а что никуда не ведёт и использовать это представление для выхода из негативных ситуаций.

АСПЕКТ №1.3 - Центрирование внимания

Уже традиционно - сосредоточьтесь на названии аспекта. Что такое внимание? Какой опыт вы получили в предыдущих аспектах, как он может относиться к нынешним? Что значит центрирование? Как вы для себя понимаете название аспекта? Помедитируйте.

Теория

Магнетический центр. Самовоспоминание. Неправильный магнетический центр. Дом, повозка - хозяин дома и его заместитель, хозяин повозки и пассажир.

Практика

Ощутить физически присутствие истинного "Я", его энергию и влияние на наше общее присутствие. Наблюдать свою работу в осознанном состоянии. Упражнение "Я-есть".

Теория

1. Что такое магнетический центр? Где он находится?

С этих вопросов начинается теоретическая часть третьего модуля. Вы наверное хотите спросить, зачем я каждый раз прописываю очевидные и понятные вещи? Каждый пункт как-то обозначаю и делаю на нём акцент, зачем это всё? Дело в том, что вот уже 8 лет моя работа остаётся непонятной и непонятой. И я твёрдо решил сделать её максимально простой и доступной. И я надеюсь, глубоко верю внутри, что мои подводки и разъяснения будут делать движение по книге более простым.

Как и довольно многое, что мы обсуждали прежде, термин “магнетический центр” заимствован из учения 4 Путь.

Магнетический центр - это центр сосредоточения внимания и свободной активной энергии. Это же центр воли. Единый магнетический центр может быть местом локализации истинного “Я” и местом для связи с ним. Это же может быть инструментом для вспоминания себя. Возможно за такие трактовки настоящие “четвертопутники” и “гурджиевцы” поморщили бы сейчас брови и начали бы испытывать волны негодования, но это мои трактовки, которые я наглým образом присвоил. Увы, мы движемся в неизвестность, а порядки в сфере интеллектуальной собственности переходят в сферу коллективного интеллекта и единой собственности всей информации для всех людей. Что даёт мне право оперировать любой информацией, как своей собственной, так как скоро уже будет нельзя отличить то, что я создал от того, что пришло из интернета. Ибо всё скоро будет связано с интернетом на самом маленьком из допустимых уровней.

Ну да ладно, хватит лирических отступлений. Магнетический центр образуется в результате Работы. Это может быть работа с вниманием, с движениями, с медитацией и другая внутренняя и внешняя Работа. Также это может быть ответственная Работа над заданиями из предыдущих аспектов. Гурджиев определял магнетический центр, как центр, управляющий тремя низшими центрами. Это центр личности. Он же может быть и центром сущности, а точнее это единственный правильный вариант, так как в противном случае центрирование личности будет идти вопреки воле сущности. Иными словами, желания сущности и личности будут конфликтовать.

Магнетический центр можно создать. Даосы говорят, что энергетический центр можно создать где угодно в теле, даже в месте сгиба фаланги пальцы. Но магнетический центр это более серьёзно. В медитативных упражнениях из книг Ж. Зальцманн или других Гурджиевских книг можно обнаружить упражнения, где внимание собирается в середине груди, либо в нижней части живота. Именно в этих точках может быть создан и локализован осязаемый магнетический центр. Тем не менее, это в большей степени не привязанное к пространству понятие, а цель работы

- привязать энергию к месту и использовать её. В тот же момент, важно быть свободным от влияний и ограничений физического тела. По Гурджиеву мы должны создать второе и другие тела за время жизни. И они непосредственно связаны с первым - физическим телом.

Подведём итог:

- магнетический центр - это центр внимания, воли и осознанной энергии
- он создаётся в результате работы, человек создаёт его
- центр может быть локализован в сердце, в нижней части живота или ещё где-нибудь, но в действительности он трансцендентен
- магнетический центр может являться местом локализации истинного "Я" человека, местом связи с истинным "Я"
- истинное "Я" больше, чем один центр, но может иметь своего "наместника" в физическом теле
- магнетический центр необходим для обретения постоянства и вспоминания себя

Именно работе над развитием магнетического центра будет посвящён данный аспект.

2. Источник воли и внимания

Роль магнетического центра в человеке - это быть источником воли и внимания. Это очень спорное заявление - опять таки, понимаю экспертов и профи сейчас. Но тем не менее, магнетический центр является тем местом или той точкой, причём может быть совершенно не локализованным нигде в теле, где аккумулируется свободная энергия внимания и где кристаллизуется воля. Что это значит? А то, что результат работы, в том числе по программе ШИН-ЛАП - это создание дополнительного ресурса из внимания и воли, который позволит произвести трансформацию себя, своего Бытия, своего Состояния, своей жизни.

Как проявляется наличие данного источника? И как его можно заметить? Это очень индивидуально, но по большому счёту, появляется некий "якорь" в теле, некое пространство, где мы присутствуем больше, с которым у нас сильнее связь в ощущениях. Опять же, это может быть не локализованное пространство, а скорее качественно иное Состояние. Если по простому, то мы начинаем чаще замечать, как мы отдаемся от этого Состояния, от центра и погружаемся в какую-то активность, либо отождествляемся с ситуацией или чем-то, чем мы не являемся. Мы начинаем замечать, что есть "нечто", что мы твёрдо и уверенно можем определить, как себя, как "Я". И есть всё остальное, куда перетекает энергия внимания и воли из этого центра или Состояния. Более того, мы начинаем это беречь, так как начинаем Осознавать своё присутствие и понимаем, что это нечто более ценное, чем обычное рассеянное состояние, в котором мы вовлекаемся и проваливаемся во всё подряд.

3. Самовоспоминание - воспоминание себя, воспоминание своего истинного "Я"

Самовоспоминание и есть непосредственно момент или процесс возвращения своего внимания, своей воли в магнетический центр. Это разотождествление с окружающим миром, какими-либо механическими проявлениями себя, хаотичными мыслями и эмоциями и прочим.

Наше внимание и воля пластичны. Они постоянно перетекают и перенаправляются. Магнетический центр - это возможность иметь постоянную волю и то, что непосредственно может направлять внимание на работу и на достижение той или иной цели. Представьте, что внимание - это множество мелких частиц внутри и вокруг человеческого тела. Любое событие, любой раздражитель, всё это, как магнит, постоянно притягивает эти частицы. Также они могут образовывать разные завихрения и кольцевые структуры внутри нашего тела, связанные с ощущениями, либо с мыслями или эмоциями. Нам нужны все эти частицы, чтобы произвести сверхрезультат. Магнетический центр - это магнит внутри нас, который при помощи воли, управляет этими частицами направляя их туда, куда нам необходимо. Например, будучи мужчиной, можно не отвлекаться на грудь девушки, а рассредоточить зрение. Таким образом, частицы, символизирующие внимание, не будут через глаза лететь на грудь, а будут обтекать это явление и направляться куда-то ещё.

Воля же может быть представлена, как некое разумное электричество, которое управляет магнитным полем внимания. Это разумное электричество создаёт конструкции из направленных частиц внимания.

И самовоспоминание - это и есть своего рода возвращение частиц к источнику и создание таких структур, которые будут соответствовать нашим представлениям о себе самих. Также это аккумуляция энергии, собирание внимания.

4. Чем отличается Бытие пробуждённого человека от быта непробуждённого? Работа и энергия внимания.

Используя сравнение с частицами, магнитами и электричеством, можно ответить на этот вопрос следующим образом. Поле внимания или частицы внимания непробуждённого человека постоянно и хаотично рассеиваются вокруг него. Они отлетают ко всему, что его окружает. И так человек погружается в быт. Через эти частицы или через внимание образуется связь и через эту связь мир начинает управлять его электричеством или его волей. Таким образом, внимание человека создаёт структуры, не имеющие под собой никакого основания. Они недолговечны,

что лишает их возможности какой-либо реализации и трансформации в нечто более высокое, тонкое и осознанное.

Такой человек являет собой стихию, слепую силу. Он просто путешествует по миру без цели и намерения. И это не счастливый и свободный человек. Это человек, которого постоянно магнитом притягивают разные негативные и злокачественные события. Так как его воля не активна, то его поле частиц внимания постоянно куда-то притягивается. Он не может достигнуть свои цели, не может самореализоваться. Это образует быт - постоянную и непрерывную вовлечённость в бесполезные события и ситуации, а также в бесконечные рассуждения и эмоциональные переживания.

Пробуждённый человек сам решает куда направлять внимание, а куда нет. Он копит энергию и трансформирует её, создаёт более высокое Состояние, изменяет своё внутреннее содержание, наполняет себя тем, что считает правильным и полезным. Внимание человека используется в Работе. Он управляет им, непосредственно изучает его природу. Создает свою волю.

5. Результаты самовспоминания - изменение состояния во время направления внимания к истинному “Я”

Целью упражнений и работы с вниманием является создание отчётливого понимания того, как проявляет себя истинное “Я”. Это должно развиваться, как в наблюдении своих действий, так и в ощущениях. Необходимо научиться ощущать своё внимание физически и научиться ощущать, когда оно непосредственно управляется истинным “Я”.

Самовспоминание - это путь к развитию данных ощущений. Благодаря ему мы можем замечать, как изменяется наше состояние в те моменты, когда мы помним себя. Более того, в моменты собирания внимания и разотождествления с окружающим миром мы способны замечать разницу. Эта разница должна быть в ощущениях.

Каждый раз, когда мы совершаем попытку вспоминать себя и направляем внимание к истинному “Я”, наше состояние меняется. Длительная практика позволяет запомнить это состояние и выделить его среди других. Тем не менее, Гурджиев говорил и это действительно так - мы можем очень быстро терять свои результаты и всё забывать, а также практика может стать механической и не будет приносить результат. Поэтому не стоит цепляться за одно какое-то Состояние.

Важно осознать один момент: спящее состояние, состояние отождествления с окружающим миром, состояние погружённости в процесс и забытья - всё это качественно отличается от Состояния пробуждённости и Вспоминания себя. Но пробуждённое Состояние может быть разным. Важно выработать в себе ощущение

присутствия. И это именно ощущение, а не чувство. Это ощущение физического присутствия энергии внимания в теле и в настоящем моменте.

Важность этого пункта в том, что “засыпание” или рассеивание внимания происходит автоматически. Обычно мы не замечаем, как погружаемся в ту или иную ситуацию, в воспоминания или ещё куда. Это абсолютно привычно. Собираение же внимание автоматически не происходит, а всегда связано с усилием Воли. И это мы замечаем. Нужно научиться лучше замечать разницу между рассеянным вниманием и собранным, между сном и воспоминанием себя, между иллюзией и присутствием в настоящем.

6. Работа магнетического центра - энергия внимания трансформирует состояние

Изменение Состояние происходит за счёт включения магнетического центра в Работу. Появляется некий источник, который наделён Божественным правом влиять на всё и всем управлять. Это источник свободной Воли. Именно он делает человека тем человеком, о котором говорят религии и пути. Это действительно нечто, что причастно великой сути и является неотъемлемой или даже центральной частью реализации предназначения человека.

Человек без развитого магнетического центра является машиной. По мнению Гурджиева это всё равно, что человек без души. Возможно опять ошибаюсь в трактовке его слов, но ничего страшного - основную суть вы поймёте. Хотя на самом деле страшно, сами никогда так не делайте и перед тем, как сослаться на Гурджиева, хотя бы 3 года посвятите изучению его трудов, найдите группу и серьёзно займитесь практикой. Только после этого вообще упоминайте его имя. Я так делал. Ну а так да, человек без развитого магнетического центра лишён возможности выборы, не может ничего Делать, с ним всё случается и т.д. То же самое происходит и с человеком без души. Но человек без души может обладать неправильным магнетическим центром или сильной ложной личностью.

И так, магнетический центр есть не у всех и на практике вы уже могли убедиться, что это такое, и что даже у вас этого не было. И когда он появляется всё меняется. Меняется Состояние. Но моменты осознанности проходят быстро, а жизнь остаётся такой, какой и была - Бытие не наступает, а быт продолжает заглатывать внимание и иногда с новой силой. Многим не хватает мотивации и упорства продолжать Работу и они возвращаются к привычному образу жизни. Но некоторые получают шанс и используют его и могут заметить, как этот магнетический центр трансформирует Состояние. Всё становится иным от мала до велика.

И иное оно, в первую очередь, по тому, что внимание работает иначе - оно больше не хаотично, а подчинено Воле. Присутствие Воли и Сознания изменяет всё то, что раньше было подобным чему-либо из сновидения.

Важно создать магнетический центр, почти так же важно, как создать свою Душу. Без Души человек сгинет после смерти физического тела, равно как и без магнетического центра человек сгинет и растворится ещё при жизни. Без магнетического центра его растерзают повседневные дела и автоматизмы. Присутствие же магнетического центра делает активность человека чем-то сакральным, наполненным смыслом. Тем не менее, это не очевидный смысл.

Мы становимся людьми, когда помним себя. Мы перестаём быть своей работой или ролями, но начинаем реализовывать предназначение.

7. Неправильная работа магнетического центра - одержимость, мания

Магнетический центр может развиваться неправильно. Человек может стать постоянным, но в ложном качестве - что-то, что будет составлять его личность большую часть времени, но не будет истинным. Это может быть мания или одержимость, может быть какая-то роль.

Такой магнетический центр сложно трансформировать и это сопряжено с болью. Возможно есть какие-нибудь современные гипнотические методы терапии, позволяющие мягко вывести пациента из такого состояния, но чаще всего это боль, которую человек должен инициировать сам и сам через неё пройти.

Не имея знания и пути люди часто развивают в себе какое-то качество и возводят ту или иную свою роль в абсолют, что приводит к одержимости. Это может быть должность, роль в семье, что-либо, что даёт власть и влияние, а может быть просто ошибкой в восприятии себя и мира. В любом случае, развивается некий центр, который через неправильные алгоритмы создаёт сильную ложную личность, полную неправильных реакций. Что даёт мне право рассуждать о том, что есть правильно, а что ошибочно? Это наличие чего-то, что вы не сможете проверить. Понять мои слова вы сможете практически, получив те или иные результаты.

Практика

Ощутить физически присутствие истинного “Я”, его энергию и влияние на наше общее присутствие. Наблюдать свою работу в осознанном состоянии. Упражнение “Я-есть”.

1. Упражнение “Я-есть”

Данное упражнение, как и многое другое в этой программе, было впервые встречено мной у Гурджиева. Это упражнение имеет много уровней и граней применения. Мы затронем определённую его часть, которая полезна в рамках данной Работы. Если хотите узнать больше, то найдите книги Г. Гурджиева и изучите их.

Чтобы выполнить это упражнение говорите “Я-есть”, можете в слух, можете про себя. Говоря “Я” направляйте внимание к самым возвышенным идеям и

представлениям о сути человека, о Боге, о Божественной сути человека. А говоря "есть" собирайте всё внимание в теле. Попробуйте установить связь с этим возвышенным, тонким и глубоким, попробуйте войти в резонанс, когда произносите "Я". "Я" должно перестать быть для вас пустым словом. Это должно быть слово с глубокими пластами ощущений, чувств и осознаний за ним. "Я" - это слово должно нести Состояние. И когда вы говорите "есть" старайтесь наполнить своё тело этим Состоянием. Говоря "есть" заземляйте эту высокую энергию, собирайте её в здесь и сейчас, усиливайте резонанс в своём теле. Собирайте энергию в центре груди. Попробуйте фокусировать ощущения от "Я" в центре груди, а когда говорите "есть", то распространяйте их по всему телу. Говорите "Я" на вдохе, а "есть" на выдохе.

Произносите эту формулу всегда и везде, сделайте её синонимом своего присутствия. Усиливайте связь со своим истинным "Я" в ощущениях. Усиливайте понимание и ощущение своего присутствия здесь и сейчас.

Следующее описание упражнения взято с сайта ageyou.ru:

"Я ЕСТЬ"

Упражнение Г.И. Гурджиева

(из рукописи)

1939

15 минут расслабления. Прервите темп привычной жизни перед тем, как выполнять это упражнение.

Вдох — "Я", выдох — "ЕСТЬ". Делайте всеми тремя частями. Не только умом, но также чувствами и телом. Делайте в полную силу! Это нелегкое дело.

Когда вы выдыхаете, представьте, что часть воздуха остается внутри вас и течет в соответствующее место. Куда течет и как течет, это ее дело. Просто почувствуйте, что некая часть остается. Перед тем как начать выполнять упражнение, скажите себе: "Я желаю сохранить эту субстанцию для себя".

Без этого осознанного и намеренного труда с вашей стороны вообще ничто не будет сформировано. Все просто рассеется. Эта тонкая субстанция в вашей крови делает возможным достижение значительного результата, если упражнение выполнено с осознанным трудом. Без него для достижения такого результата вам понадобится работать целый месяц.

Выполняя упражнение, будьте внимательны, ничего не меняйте внешне. Это нечто внутреннее. Никому нет надобности знать, что вы делаете. Внешне сохраняйте все как есть. Делайте внутри.

Не задерживайте дыхание. Просто вдыхайте и выдыхайте. Конечно, для изменения мышления понадобится время. Дыхание подстроится само по себе.

Чтобы быть способным делать это упражнение не впустую, вы должны направить на него все внимание.

Дабы побудить чувства, интерес и внимание помочь, вы должны подумать следующее перед выполнением упражнения: "Сейчас я начну выполнять это

упражнение. Со всем вниманием я сделаю глубокий вдох, говоря "Я" и ощущая всего себя. Я очень желаю сделать это упражнение для того, чтобы я смог переварить воздух."

Чтобы побудить тело помочь, примите соответствующую позу. Внутреннее напряжение сил. Мобилизуйте ваши центры на совместную работу для достижения этой цели.

Вдыхая, представляйте, что что-то течет, подобно дыму при затяжке сигаретой.

Сейчас я начну выполнять это упражнение, которое мне посчастливилось узнать от Г.И. Гурджиева, и которое даст мне возможность с помощью осознанного труда сформировать во мне высшие тела из активных элементов воздуха, которым я дышу.

1939

Перевод Елены Блум

АСПЕКТ №1.4 - Углублённая работа с вниманием

Перед тем, как приступить к работе над данным аспектом, подумайте о его названии. Сопоставьте все 4 аспекта первого модуля, подумайте об их взаимосвязи. Что для вас внимание? Что нового вы о нём узнали за время работы? Что для вас работа с вниманием? И как она может стать углублённой? Помедитируйте на название аспекта перед тем, как приступить к работе.

Теория

Три центра - интеллект, эмоции, тело. Самонаблюдение. Закон трёх. Внутренняя алхимия и обмен энергией между центрами. Управление своим состоянием.

Практика

Научиться определять, когда и какой центр создаёт управляющее влияние. Научиться управлять желаниями и побудительными импульсами волей истинного "Я".

Теория

1. Три центра - интеллектуальный, эмоциональный, двигательный.
Реакция и состояние, как результат объединения трёх центров

Система Четвёртый Путь вводит идею о трёх центрах, как трёх источниках, управляющих импульсов и влияний. Это двигательный/инстинктивный центр, эмоциональный и интеллектуальный. Каждый из этих центров, в свою очередь, делится ещё на три аналогичных подуровня. Например, двигательный делится на инстинктивный, эмоциональный и интеллектуальный. В каждом центре есть часть двигательного (инстинктивный - это двигательная часть двигательного центра), эмоционального и интеллектуального. Эти центры можно сравнить с чакрами, но это

не совсем чакры. Гурджиев говорил, что их расположение в теле весьма условно, и что их физическое присутствие может быть рассредоточено по телу. Этими центрами могут являться разные типы мозга и нервной системы, отвечающие за соответствующие функции. Но по большей части очевидно, что интеллектуальный центр или мозг расположен в голове, а инстинктивный или двигательный в теле. Когда с эмоциональным не всё так просто. Сегодня учёные считают, что эмоции формируются в головном мозге, но есть теории о том, что часть нервной системы в груди всё же ответственна за эмоции не меньше мозга, а может и больше. Поэтому работа с тремя центрами не связана непосредственно с частями тела, а больше связана с тем, что они производят - мысли, эмоции и чувства, ощущения.

Три центра являются устройствами или механизмами, которые в совокупности формируют механическую человеческую активность. Они лишены сознания и не могут дать человеку объективные представления о себе и реальности. Соответственно, пять чувств, аналитический интеллект и даже эмпатия не формируют объективное представление о реальности. Это может дать только мистический опыт и то, человек вряд ли способен постигнуть мир полностью объективно. Тем не менее, под мистическим опытом можно понимать своего рода прямое единение с чем-то превосходящим человека по глубине и масштабам, будь то Бог, вселенная, контакт с ангелами или ещё что-нибудь в таком духе. Но здесь важно отметить, что очень часто люди просто выдумывают мистический опыт, так как ничего о нём не знают, а проверить его подлинность просто невозможно. Они рассказывают про свои ченнелинги и медитации, астральные путешествия и воспоминания о прошлых жизнях, о жизни между жизнями (смерти?) и много другое. Всё это вредно и отдаляет искателя истины от своего собственного мистического опыта.

Чужие истории следует принимать очень дозированно, так как они накладывают отпечаток, который впоследствии может оказывать влияние на восприятие - можно начать искать нечто подобное. Мистический опыт всегда уникален и индивидуален и связан с глубиной погружения в себя. Можно о нём рассказывать, но передать эту глубину, как правило, невозможно. Тем не менее, существуют истории о том, как некоторые искатели истины находили учителей, которые могли погрузить их на глубину и провести по некоему пути, который в итоге давал им мистический опыт. Но таких учителей не так уж и много, а переполненный интернет кишит историями и предложениями получить посвящение и т.д. Не верьте. Здесь вы тоже получаете некое посвящение от некоего учителя, но здесь работаете в большей степени вы. Я указываю путь, что-то предлагаю. Результаты вы получаете на практике благодаря своим собственным усилиям.

Возвращаясь к трём центрам следует отметить, что они являются источниками формирования ложных личностей. Гурджиев выделяет 3 типа людей, которые появляются природным образом и 4 типа, которыми люди могут стать в результате усилий. Первые 3 - это человек тела, человек эмоций и человек ума. В этих людях управляет тот или иной центр и в их системах ценностей преобладают ценности тела, эмоций или ума, соответственно. От рождения человек являет собой в большей степени тот или иной тип и может оставаться им до конца жизни. Осознанность же приходит через создание магнетического центра и объединение трёх центров.

2. Какой-то из центров всегда захватывает контроль, если нету активного "Я"

Центры - это механические приспособления. Они выполняют функции, которые поддерживают жизнь целого. И эти функции замещают собой индивидуальность человека. Человек идёт на поводу у инстинктов и ложных желаний, механически мыслит и поддаётся влияниям из вне. Таким образом в нём формируются ложные личности, которые по сути есть наборы программ, реакций и автоматизмов трёх центров. Человека по сути и нет вообще, а есть только механизмы и автоматизмы.

Более детально конечно же это можно узнать у Гурджиева и Успенского, а в рамках данной работы важно осознать, что объединение трёх центров может происходить двумя способами - механически и целенаправленно. Механическое объединение - это обычное состояние. Тут даже и объединением назвать данный феномен трудно. Скорее это просто смешение разных реакций. Произвольное, без конкретной цели. Это и создаёт внешние проявления и какое-то общее состояние. Целенаправленное или осознанное объединение трёх центров - это нечто особенное и сильно отличающееся от обычного состояния.

Когда осознанной работы по объединению трёх центров не производится, то один из центров захватывает контроль. Он становится доминирующим источником управляющих влияний. В таком случае человек подчиняется влиянию своих эмоций, либо телесным потребностям или даже привычкам, каким-либо идеям. Самое важное, что он этого совершенно не осознаёт, а всё происходящее выглядит естественным и само собой разумеющимся.

Когда нет активного "Я" всё происходит самопроизвольно и бесконтрольно. Тем не менее, наличие постоянного "Я" или магнетического центра не означает полный контроль всего, а скорее осознание всего происходящего, либо того, что регистрируется и может быть понято. Человек с развитым "Я" обладает возможностью останавливать реакции, трансформировать энергии и контролировать свои проявления. А также контролировать своё движение к целям и следование своим желаниям. Человек без "Я" не способен на такое и являет собой набор автоматизмов, машину, которая действует реактивно. Можно сравнить такого человека с шариком для игры в пинбол, где его постоянно со всех сторон чем-то бьют и как-то на него воздействуют, только у этого шарика ещё есть похожий алгоритм внутри, который также периодически самопроизвольно влияет на его движение. Пинбольный стол также управляется автоматически.

3. Мысль может вызывать эмоции, а эмоции порождают действия. Реакция тела может вызвать эмоции через ощущения и создать мысли. Эмоции могут создать мысли и т.д. - важно научиться замечать, какой центр создаёт управляющее влияние и почему.

Центры влияют друг на друга. Они обмениваются энергией. Более того, внешние проявления, будь то выражение эмоций или просто движение, а может быть и озвучивание идей - всё это неизменно влияет на того, кто данные действия производит. Можно сказать, что в жизни человека присутствует определённый замкнутый круг, связанный с работой его центров. Имея постоянно меняющийся спектр внутренних влияний человек постоянно производит какие-то внешние

реакции и действия, которые влияют на его внутренний мир, что создаёт новые внутренние реакции, которые вновь проявляются. Важным навыком является умение останавливать эти реакции, как внутри, так и снаружи.

Бесконтрольные реакции расходуют энергию, а их внешнее проявление расходует время. Поэтому в рамках данной работы мы уделяем время этому аспекту. Расход энергии и трата времени отдаляют человека от достижения своих подлинных целей и реализации желаний истинного “Я”. И для того, чтобы иметь больше контроля над происходящим, как ни странно, надо это хорошо изучить. Соответственно, важно учиться замечать, какой центр и когда создаёт управляющее влияние и почему. А именно, важно научиться разделять поток влияний на составляющие. Что конкретно побуждает вас к действиям? Почему сейчас желание или мысли именно такие? Как вы пришли к этому? Что было до этого? Для этого будет представлено упражнение в практической части.

4. Работа всех центров - это энергия. Постоянно происходит трансформация энергии. Энергия переходит от центра к центру.

Для лучшего наблюдения за работой центров давайте рассмотрим идею о том, что работа всех центров - это энергия. Мысли - это энергия. Эмоции - это энергия. Действия - это энергия. Инстинкты - это энергия. Всё есть энергия, только разного качества. Энергия для действий одна, а для мыслей другая. Но, как и разные другие вещества, энергия трансформируется из одного состояния в другое. Расщепляется, соединяется, расходуется, снова объединяется и т.д.

Между центрами происходит взаимообмен. Для этого есть особые соединяющие механизмы. Об их устройстве опять таки можно узнать у Гурджиева с Успенским, либо погрузиться в нейробиологию, например, ознакомиться с идеями Джо Диспензы. Я же просто скажу, что внутри нас постоянно происходит трансформация энергии, которая связана с энергией нашего внимания. Где сейчас ваше внимание? В мыслях, чувствах, ощущениях или действиях? Или в комбинации из нескольких?

Мы сосредотачиваемся на тех или иных аспектах, позволяя или не позволяя им развиваться. Имея определённую меру осознанности мы можем влиять на процессы и изменять их. Всё это благодаря энергетической природе нашего устройства. Наше мышление - это энергия и наше внимание - это энергия. Мы можем сосредоточиться на мыслях и при помощи внимания думать больше или меньше. Как это происходит? Мы уже говорили о силе воли. Воля - это тоже энергия, только другого качества. Это более структурированная энергия, более собранная, имеющая большую вибрационную насыщенность, поэтому она может влиять на энергию мыслей, эмоций и ощущений, которые менее насыщены и более хаотичны.

Между центрами обмен происходит механически, но когда появляется воля, всё меняется. Воля вносит элемент осознанности. Воля - это качество истинного “Я”.

5. Неконтролируемая работа центров - это расход энергии, которую нужно собрать вокруг “Я” и направить к осознанной цели.

Неконтролируемая работа центров - это расход энергии и времени жизни. Мы просто плывём по течению, без какой-либо конкретной цели. А может быть у нас есть цели, но мы их не достигаем и страдаем из-за этого. В любом случае, жизнь без "Я" - это не реальная жизнь, а скорее сон. Действия, эмоции и мысли, не направленные к цели - это трата времени и сил. Эту энергию нужно структурировать и собрать вокруг истинного "Я".

Истинное "Я" определяется в нас, как переживание некоего опыта и ясное осознание его ценности. Это опыт проживания особого Состояния. Состояние всеобъемлюще. Оно распространяется и на мысли и на эмоции и на действия. И только в Состоянии Осознания себя, своего истинного "Я" мы способны делать что-либо осознанно. Соответственно, чтобы выйти на новый уровень Бытия, реализовать свой потенциал, самореализоваться, достигнуть цели, а предварительно их Осознать и поставить - для всего этого нам необходимо собрать своё рассеянное внимание и энергию, которая расходуется центрами вокруг истинного "Я". И только после этого может быть осознана какая-либо цель в жизни или смысл жизни, а также осуществлено планирование и выполнены действия.

Без этого жизнь - сон.

6. Закон Трёх

Очередная часть знания, полученного из книг Георгия Гурджиева. Да, я стою на плечах этого гиганта. Да, многое тут - ремикс. Да, это необходимо знать. И да, лучше Гурджиева я ещё никого не встретил и ничего не изучил. Поэтому такая большая часть книги практически полностью копирует 4 Путь. Но я с легким сердцем и чистой совестью заявляю, что я привожу тут эти идеи после их деятельного проживания и практического понимания. Я не подглядываю в книги, не копирую, а воспроизвожу знание по памяти и делаю это, основываясь на опыте. Изредка я могу подсмотреть ту или иную формулировку, но, как вы могли заметить ранее, я не очень то забочусь о формулировках, соответственно, подсматриваю я мизерную часть. Порой я даже задумываюсь о том, как мне освободиться от Гурджиева - ведь в моём жизненном опыте это огромная часть, во многом определяющая моё понимание мира. Совершеннее системы знаний 4го Пути вероятно только система Monada Dominion. Точнее, система MD во многом основана на 4м Пути, требует знакомства и практического понимания и практики 4го Пути. Но она никому кроме меня пока не известна, поэтому я не могу общаться ни с кем в терминах системы MD, а система 4 Путь существует уже давно и открывает пространство для особых коммуникаций. И как было сказано ещё в самом начале этой книги - она пишется, как подготовительный материал для того, чтобы подготовиться к восприятию системы MD. Это и есть благословение перед посвящением (в систему MD).

"Закон Трёх в кратком описании означает, что в каждое проявление, в каждое явление и в каждое событие входят три силы. Они называются (но это только слова, так как они не выражают их качеств) положительной, отрицательной и нейтрализующей, или активной, пассивной и нейтрализующей, или, еще более просто, они могут быть названы первой силой, второй силой и третьей силой. Эти три силы входят во всё. Во многих случаях мы понимаем необходимость двух сил, — что одна сила не может создать действия, что имеется действие и сопротивление. Но обычно мы не сознаём третьей силы. Это связано с состоянием нашего бытия, состоянием нашего сознания. В другом состоянии мы знали бы о ней по многим примерам, нежели теперь, когда не видим её.

Всё в мире, все проявления энергии, все виды действия, в мире или человеческой деятельности, внутренние или внешние, всегда являются проявлениями трёх сил, существующих в природе. Необходимо понять, что они не отличаются друг от друга, как активность и пассивность отличаются в нашем обычном понимании этих терминов. Активная и пассивная силы — обе активны, ибо сила не может быть пассивной. Но имеется некоторое различие в их активности, и это различие создаёт всё разнообразие явлений, существующих в мире. Три силы работают совместно, ни одна из них не преобладает в каждой комбинации. В то же время каждая сила, которая в настоящее время активна, может стать в следующий момент пассивной или нейтрализующей в другой триаде. Когда три силы встречаются вместе, происходит событие. Если они не соприкасаются, ничто не случается.” 4 Путь



Как вы могли догадаться, описание Закона Трёх Сил приводится здесь для лучшего понимания идеи о трёх центрах. В действительности этот закон проявляется в нас. Три центра олицетворяют три силы и их объединение создаёт нашу жизненную активность. Но как быть с магнетическим центром или истинным “Я”? Это уже получается четвёртая сила, ведь так? 4 Путь говорит о разных уровнях триад. И что если три центра - это триада одного уровня, например, первого, то появление магнетического центра будет результатом объединённой работы трёх центров и это будет триада второго уровня. Иными словами, чтобы что-то появилось три силы должны объединиться. Тогда появляется результат, который так же становится какой-то из трёх сил в новой триаде. Соответственно, появление истинного “Я” будет результатом. Это “Я” станет активным или пассивным в новой триаде. И это может быть триада “Я”/Бог/взаимодействие, либо “Я”/тело/другие люди, или “Я”/коллективное бессознательное/моя роль в мире.

Всевозможные соотношения и объединения более подробно рассматриваются в Систематике Джона Беннета, который также был учеником Георгия Гурджиева. А продолжал работу над систематикой Энтони Блейк (Anthony Blake). Можно найти его работы на сайте systematics.org Изначально эту идею можно исследовать по книге “Драматическая вселенная” Д. Беннета. Систематика вытекла из законов, рассказанных Гурджиевым своим ученикам. Один из них - Закон Трёх.

Для нас же здесь важно понять, что всегда в любой ситуации мы задействуем три центра. И любое действие, любой проявленный результат требует их участия. То, как именно они объединятся - механически или под влиянием направленной силы воли, зависит от нас.

7. Изменяя баланс сил и перемещая энергию внимания с одного центра на другой, либо объединяя их и приводя к резонансу мы управляем своим Состоянием

Действительно, наша жизнь может быть поделена на сферы: физиологическую, социальную, психическую, духовную и другие. В зависимости от того, где в большей степени пребывает наше внимание, можно сделать вывод о том, какую жизнь мы проживаем. Можно сказать, например, что “человек живёт духовной жизнью” или же, что “человек - гедонист и для него телесные удовольствия и потребности на первом месте”. Мы делаем подобные выводы исходя из того, чем человек занимается, чему посвящает своё время. Время неразрывно связано с вниманием, а внимание с волей.

Отсутствие воли создаёт состояние, когда внимание бесконтрольно перемещается между разными сферами или случайно фиксируется в какой-то одной. И только Осознание себя и своего “Я” может как-то изменить ситуацию и при помощи Осознанной воли направлять внимание туда, куда нам необходимо.

Как уже было сказано ранее, Состояние - это всеобъемлющее понятие. И эту идею более подробно раскрыл, а возможно и ввёл Аркадий Ровнер. Аркадий также был исследователем 4го Пути, но сумел освободиться от этой системы и создать нечто, что от неё не зависит. И вот “Состояние” Аркадия Ровнера, в чём-то синонимичное “Бытию” Георгия Гурджиева во многом создаётся работой наших трёх центров, управляемых или неуправляемых нашими волей и вниманием и являющих собой Закон Трёх Сил.

Изначально ШИН-ЛАП - это трансформационная программа по выходу на другой уровень Бытия. И работа с центрами здесь именно для этого. И эта работа заключается в перераспределении энергии, для получения тех или иных результатов. Понимая Закон Трёх можно легко догадаться, что если есть провал в той или иной сфере жизни, то система не в балансе. А значит, необходимо сбалансировать силы - где-то прибавить, а где-то убавить. Где и как - это уже вопросы другого порядка, но основная идея - это баланс или гармония трёх сил. И это подводит нас к идее о внутренней алхимии.

Состояние - это результат или продукт, только не всегда формула будет давать стабильный результат, как в химии. Внутренняя алхимия - это творческий процесс. Нет гарантии, что выполнение простых действий, будь то техника медитации или какая-нибудь психотехника или ещё что-нибудь всегда будет давать вам одинаковый результат. Скорее, наоборот, он всегда будет разным. Поэтому нет смысла цепляться за формулы. Как сказал Аркадий Ровнер: “Мы хотим достигнуть иного Состояния. Мы ищем его, пробуем, но нет готового или универсального Пути. Мы должны пытаться и в результате Неведомых Колебаний Души мы можем что-то получить.” Это вольная цитата из его видео “Какая-то голубка”. Тем не менее, культура, знание элементов, знание разных путей и их соединений - всё это полезно и помогает. Всё это элементы для внутренней алхимии. Хотя скорее это уже полноценная алхимия, не только внутренняя. Ведь Состояние включает в себя всё. Соответственно, работа ведётся и с центрами и с их внешними проявлениями и с глобальными объединениями результатов их деятельности или со сферами жизни.

8. Всё это нужно на данном этапе для того, чтобы создать дополнительный центр или накопленное внимание. То, что мы назвали истинным “Я”. Но истинное “Я” есть где-то в глубине, а магнетический центр (накопленное внимание) - это способ быть постоянным в проявлениях и установить связь с этим “Я”

“Всё это” - это предыдущие объяснения и практики. И они вам нужны. Это факт. И вы должны были уже понять, что без дополнительного центра, в котором аккумулируется ваше внимание у вас не может быть подлинной и осознанной воли.

Воля - это путь к постоянству. Постоянство - это путь к Осознанности. И вместе воля, постоянство и осознанность - это путь к познанию себя и своего истинного “Я”. Познание “Я” - это путь к самореализации и реализации своего потенциала и возможностей.

Вот такая взаимосвязь присутствует и это факт. Без реализации всех этапов в этой цепочке нет и не может быть жизни. Без “Я” жизнь - это сон.

9. “Я” похоже на Солнце. Тело на Землю. Астральное тело, либо энергетика, атмосфера - это всё связь между телом и “Я” и это похоже на другие планеты в Солнечной системе. Человек подобен космосу.

Закон трёх также находит и глобальное выражение. Например, в нашей солнечной системе присутствует три явных элемента - Солнце, Земля и другие планеты. Вместе они образуют наш космос. Но может быть и другое сочетание: Солнце, Земля, Луна. И в том и в другом случае можно провести параллель с устройством человека.

В нас есть некий источник, искра, центр, который нас оживляет, а также у нас есть физическое тело. И между этим источником и телом есть промежуточное звено, которое может быть психикой, либо душой или астральным телом. Прошу заметить, что эти понятия выражают не одно и то же. Что в действительности в нас существует, а чего нет - это открытый вопрос. Но может быть всё из перечисленного.

Также можно наблюдать триаду: человечество, Земля, Луна или человечество, Земля, Солнце, а также человечество, Солнце, Луна. Каждая из этих триад будет раскрывать взаимное влияние элементов друг на друга. Правда из-за несоизмерности масштабов чаще всего влияние будет односторонним.

Сам же человек сочетает в себе тело, душу и дух, а также принимает на себя влияния социума, природы, космоса, и разные другие. Сам в себе он подобен космосу. И это взаимное подобие открывает пространство для исследования. Можно понять космос через себя и наоборот. Перемещаясь между масштабами можно понять и клеточный уровень и уровень всех людей, а также солнечную систему и даже галактику. Между всеми уровнями есть параллели и везде проявляется Закон Трёх Сил. Всё подчинено единому принципу на разных уровнях. Об этом говорит Систематика Беннета.

Из разных влияний и их последовательного и нелинейного распространения между уровнями складывается наша жизнь. Изучение принципов устройства

распространения влияний позволяет создать центр. Незнание того, как они распространяются не обязательно для создания центра воли, но полезно.

10. Закон равноценного обмена - чтобы что-то получить надо что-то равное отдать.

Для создания в себе постоянного центра воли и внимания важно также усвоить принцип равноценного обмена. Чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Чтобы получить дополнительное внимание, надо что-то отдать. Внимание ли? Чтобы получить время, надо что-то отдать. Время ли?

Закон говорит о том, что всё полученное всегда соответствует отданному по ценности. Правда обмен совершается не через идентичные вещи, но равноценные. Чтобы получить дополнительное внимание можно отдать время, а чтобы получить время, можно отдать внимание. Также, чтобы получить внимание, можно отдать дефицит внимания. И чтобы получить время нужно отдать дефицит времени. Как перевести одно в другое? Как понять сколько внимания соответствует скольку времени?

У всего есть единая суть. Например, можно сказать, что всё проявленное и существующее есть время. Всё есть во времени, а значит содержит его в себе. Соответственно, всё может быть сведено ко времени и через эту унификацию понято и обменено. Аналогично, всё или многое может быть сведено к энергии. И энергия может быть обменена. Нельзя сказать, что это очень хорошо, возможно разнообразие и разнообразие сути гораздо лучше, но единство всего помогает понять природу реальности.

Для создания же постоянства в себе важно понять, что мы отдаём внимание в обмен на новое внимание. Мы соединяем внимание со временем, чтобы получить больше внимания и времени. И мы трансформируем энергии желаний для следования истинным желаниям. Более того, мы отказываемся от ложных желаний и ложных проявлений, чтобы получить истинные желания и стать настоящими. Так можно обменять дефицит правды на её наличие. Одно становится другим.

11. Три центра представляют три силы. Внутри каждого из центров есть ещё деление на три - это подуровень триады. Результат объединения трёх центров - состояние, включает тебя в новую триаду, где все целое становится элементом триады более высокого уровня. Можно наблюдать перемещение влияний между уровнями.

Как перейти на более высокий уровень? Будь то уровень жизни, мышления, энергии или своего общего Состояния? В первую очередь, понять, почему он выше. Что значит выше? И почему уровень более высокий? По какой шкале определяется высота? Кажется ответ лежит на поверхности - частота вибраций, чистота помыслов, уровень сложности, масштаб, да можно назвать ещё с десятка два критериев и совершенно не задумываться. Это выглядит несложным. Тем не менее, я могу смело сказать, что всё не так просто. Сегодня интернет переполнен всевозможной информацией о том, как устроена вселенная, есть доступ к миллиардам книг и контактам сотен тысяч или даже миллионов гуру и учителей. Я считаю, что наравне с

огромной привилегией и удобством для современного человека данная ситуация создаёт и трудность. Доступность информации лишает искателя духа "поиска Истины". Всё просто - вот авторитетный гуру, а вот его учение, не надо париться, просто бери и делай. Вот что он говорит о вселенной, да ещё и не сам выдумал, а перенял древнюю традицию, либо получил посвящение от учителей. Можно впитать это и нести и верить в это. Но это заблуждение.

Как уже было отмечено выше, подлинно постигать Истину возможно только мистическим образом, иррационально, через единение, переживание и опыт. Опасно ли это? Может быть, но другого пути нет. Живя в рамках традиции, опираясь на чужое мнение мы рискуем всю жизнь провести в искусственной среде. В противовес этому можно привести пример идей о самоинициации и пути интуитивного познания. Есть только я и вселенная, "Я" и БОГ. И мы стремимся друг к другу на встречу. Я стремлюсь к Богу по определению, а Он ко мне только тогда, когда я в приподнятом Состоянии.

И так, следует допустить, что есть высший мир или тонкий мир. И что это такое? Риторический вопрос. Тем не менее, ответ искать надо. Точнее, надо искать поиск ответа и улучшать качество этого поиска, но не сам ответ. Тогда стремление становится практикой, а практика жизнью. И вот этот высший мир может стать чем-то реальным, чем-то, откуда приходит вдохновение, озарение, инсайт.

Что касается тезиса, к которому относится этот текст, то здесь важно отметить следующее - понимание более низкого уровня или подуровня в каждом из центров позволяет понять более сложную природу влияний, когда понимание результатов объединения трёх центров позволяет понять свою роль на макроуровне или же понять природу внешних влияний, приходящих с другого масштаба. Оба эти уровня важны, взаимосвязаны и без их понимания сложно создать постоянный центр своего "Я" и стать независимым и осознанным. Иными словами, движение к подуровням центров приводит нас к пониманию того, как влияния распространяются внутри нас, как именно работает память, что такое мысли и эмоции, какова их взаимосвязь, и как они влияют на тело. Мы можем понять, каких влияний больше в том или ином проявлении: телесных, эмоциональных или интеллектуальных. Всё это открывает путь к внутреннему балансу и внутренней трансформации. Мы начинаем успевать замечать, что и как образуется и влиять на это.

Внешний же мир остаётся загадкой до тех пор, пока мы не станем от него изолированными. Гурджиев говорил о том, что обычный человек не контролирует процесс перехода влияний из внешнего мира в мир внутренний. Из-за этого человек отождествляется с внешним миром, сливается с ним, его внимание растворяется, а его жизнь и действия становятся полностью механическими. Создание магнетического центра, собирание энергии внимания - всё это помогает создать границу между внутренним и внешним миром и отделить себя от всего происходящего. Это даёт возможность выбора. Мы обретаем возможность выбирать делать что-либо или нет, подчиняться или не подчиняться, принимать или не принимать. В тот же момент мы начинаем управлять собой и понимаем, стоит ли нам что-то отдавать и посылать во внешний.

И что касается объединения трёх центров, то новое Собранное Состояние, с магнетическим центром или "Я" являет собой продукт иного качества. Это то, что возвышает нас, превозносит над мирской суетой, приближая к более высоким или более тонким слоям Бытия. Здесь мы попадаем в новую триаду. По Гурджиеву, человек, обретший "Я" или объединивший три центра и создавший магнетический центр выходит из под действия некоторых порядков законов. В космической

организации уровней материи, каждый уровень подвержен действию определённого количества порядков законов. И человечество живёт под действием довольно большого количества законов, наиболее ярким из которых является Закон Случая.

Хаотичное существование, механическая жизнь - всё это никак не связано ни с контролем, ни с осознанностью. И наоборот, обретение “Я” есть порядок, либо осознание происходящего, понимание причин и следствий, нивелирование случайностей, либо гармонизирование хаоса и случайности. Было бы наивно полагать, что мы способны полностью нивелировать случай, так как никогда не обретём возможности учитывать все факторы и все влияния. Тем не менее, движение в этом направлении возможно. Переход на более высокий уровень подразумевает расширение зоны своего активного внимания.

Расширение зоны активного внимания происходит сразу в несколько сторон или во все стороны. Внимание расширяется внутрь, на подуровни центров и далее, что позволяет нам замечать распространение реакций внутри. Внимание расширяется наружу, позволяя нам наблюдать внешние влияния. Мы понимаем причины и следствия, как внутри, так и снаружи. И внутри и снаружи присутствуют универсальные законы, как то Закон Трёх или Принцип Равноценного Обмена. В тот же момент, наличие подобных законов и принципов весьма условно. Скорее это мы здесь понимаем некую природную суть и выражаем её в формулировках законов и принципов, когда сама эта суть куда обширнее и превосходит наши обычные возможности, возможности нашего обычного Состояния и привычного уровня Бытия.

Движение между уровнями возможно при помощи понимания законов и принципов. Это своего рода инструменты и это путь. Внутренние и внешние триады, их взаимосвязь - всё это помогает нам управлять распространением влияний, проводить их с одного уровня на другой. Принцип равноценного обмена даёт понять, что всегда есть обмен, что мы можем что-то получить, но должны что-то отдать.

В названии данного аспекта значится “Углублённая работа с вниманием”. Учтите всю информацию из прошлых аспектов, а также то, что узнали в этом и приступайте к практике. Мы движемся на новый уровень Бытия.

Практика

Научиться определять, когда и какой центр создаёт управляющее влияние. Научиться управлять желаниями и побудительными импульсами волей истинного “Я”.

- 1) Энергия собирается через наблюдение реакций и остановку инерции. Когда ты замечаешь себя, замечаешь работу центров и начинаешь понимать, как развилось такое состояние, то через волевое усилие можешь дать центру команду делать что-либо другое. Обычно всё начинается с мысли - ты понимаешь, что та или иная реакция вредна для тебя. Отпускаешь её. Потом сосредотачиваешься на чём-то позитивном.
- 2) 3 фазы закона равноценного обмена:
 - 1. Понять процесс (заметить своё проявление и понять его источники)
 - 2. Разложить на составляющие (разъединить центры, преобразовать

реакцию в энергию)

- 3. Создать новое (объединить их усилием воли в нечто новое)
- 3) Наблюдаешь за реакцией или состоянием, выясняешь что послужило источником (какой центр), разбираешь всё на составляющие влияния и создаёшь новое состояние.
- 4) Новое создаёшь, отталкиваясь от предыдущей работы, которая позволила тебе лучше понять себя и вывести какое-то определение того, кто ты есть или кем хочешь быть.
- 5) Важно чётко понимать от чего ты хочешь отказаться (от каких ложных личностей и их проявлений в виде мыслей и эмоций), заметив их ты создаёшь новое состояние в эмоциях, мыслях и действиях.
- 6) Новое состояние объединяет три центра. Три центра объединяются магнетическим центром.
- 7) Секрет успеха - воспоминание. Вспоминай о работе, о своих целях, о желаемом состоянии. Когда ты вспоминаешь, то погружаешься в это. Когда ты не помнишь, то инертно проваливаешься в отрицательное проявление.
- 8) Используй закон трех и закон обмена, чтобы преобразовать свое состояние из того, в котором себя находишь в то, которое желаешь сделать постоянным или более устойчивым.
- 9) Твой инструмент - это твоя Воля. Воля - это накопленная энергия и внимание, сосредоточенное вокруг истинного "Я".

РЕЗЮМЕ И ВЫВОДЫ

Таким образом, мы попробовали немного поработать с вопросом "Кто я?". Очевидно, что ответа в полной мере вы не получили, а если думаете, что получили, то либо вы исключительный человек, либо вы ошибаетесь. Для рядового человека сегодня этот ответ недоступен. Если он у вас есть - пришлите его мне.

Тем не менее, мы инициировали процесс. Вы поработали с вниманием, постарались развить волю. Это позволило немного понять, при помощи чего и как что мы себя понимаем и идентифицируем. Это позволило немного углубиться в себя, обрести связь с более глубоким внутренним уровнем. В тот же момент это позволило начать работу по выявлению истинного и ложного в себе на уровне желаний и личностей. Далее мы будем продолжать работу с желаниями.

Существует великое множество систем самоизучения, самосовершенствования и трансформации себя в нечто новое. Что это всё такое и для чего, до конца не ясно. Тем не менее, нам всем это необходимо. Кому-то больше, кому-то меньше. Те, кому это не нужно, либо достигли просветления, нового Состояния, нового уровня Бытия, либо глубоко спят. Мы же с вами по середине, ближе к той или иной крайней точке.

Продолжайте задавать себе вопрос “Кто я?”, используйте предложенное знание и практики, изучите что-то ещё, аккумулируйте знание. Создайте свой путь, продолжайте самоинициацию и самоуглубление. А когда вам надоеет спрашивать и пытаться дать ответы, когда надоеет поиск, надоеет пытаться, то просто перестаньте. Возможно вы что-то поймёте.

Я говорю об этом легко, так как многие люди, на мой взгляд, тратят жизни на эти поиски и не могут жить. Всё время у них отнимает поиск и какая-то работа над собой. Я считаю, что важно уметь расслабиться, сходить погулять или поиграть в компьютер, без сожалений о том, что в это время вы не задавали себе вопрос “Кто я?”, а просто жили. Тем не менее, данная работа очень практична. И её самая практическая часть в том, что внимание и его качество меняются. Для меня это выражается в глубине и объёме. Настоящий момент расширяется, в вопросе из двух слов поднимается массивный слой знания и ещё более глубокий и массивный слой на этот вопрос отзывается. В этом резонансе проявляется природа Бытия.

Для вас всё может быть иначе. Но я полагаю, что если вы хотите чего-то достичь, что-то изменить в своей жизни, то поэтому читаете эту книгу. Либо вы хотите изучить систему Monada Dominion. И в том и в другом случае вам понадобится постоянное “Я” и некоторое понимание природы устройства внутреннего мира. Всё написанное здесь необходимо для изучения системы MD и полезно для трансформации себя и своей жизни. Тем не менее, не стоит это заучивать наизусть, как формулу, как аксиому. Это провокация, толчок, направление. Оттолкнитесь от этого и работайте самостоятельно. Я же написал это всё потому, что мои попытки передавать систему MD в чистом виде были неудачными. Я связал это с тем, что в моей жизни предварительно был некий объём практики, как по Гурджиевской системе, так и по разным другим. Это дало мне дополнительный ресурс, позволило развить внимание, концентрацию и интуицию, чего я не нашёл в людях, которым передавал систему.

Соответственно, я решил, что если кто-то захочет понять систему, или если я и дальше буду вести работу по распространению этого знания, то желающим или приглашённым будет необходимо развить в себе такую же или даже большую степень концентрации, нежели у меня. А также они должны быть искренни в своём желании меняться и познавать, что подводит нас к описанию следующего модуля.

2 - Чего Я хочу?

Второй модуль посвящён природе человеческих желаний. Подлинные желания исходят из истинного “Я”. Все остальные мешают и отвлекают нас от движения к осознанной цели. Вопрос: “Чего я хочу?” - это вопрос, который можно задавать себе бесконечно.

Чего действительно хочет ваше истинное "Я"? В этом модуле вы направите все внимание на определение и реализацию настоящих желаний.

Прохождение этого модуля должно принести вам следующие результаты:

- **ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ПОДЛИННЫХ ЖЕЛАНИЙ**
Сможете отличить свои истинные желания от ложных.
- **УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ СИЛОЙ И ИНТЕНСИВНОСТЬЮ ЖЕЛАНИЙ**
Научитесь активировать и использовать силу своего желания, управлять его интенсивностью и процессом его реализации.
- **ПОНИМАНИЕ ПРИРОДЫ ЖЕЛАНИЙ**
Поймёте, как образуются желания, что на них влияет. Узнаете, как различать чему уделять время, внимание и энергию, а чему нет.
- **ПОНИМАНИЕ ЦЕЛИ**
При помощи навыка психической проекции вы в буквальном смысле увидите свою цель и поймёте, что она означает на языке подсознания.
- **ЧЁТКАЯ МНОГОУРОВНЕВАЯ ЦЕЛЬ**
Вы проработаете свои цели на разных уровнях своего существования и создадите многоуровневую цель, объединяющую все сферы жизни.
- **ИНТУИТИВНОЕ ЧУВСТВО ЦЕЛИ**
Вы разовьёте навык интуитивного приближения к своей цели в каждом действии.
- **СВЯЗЬ С ПРОСТРАНСТВОМ И ОБЩИМ ПОЛЕМ**
Вы активируете свой магнетизм и настроите его на свою цель так, чтобы пространство и общее поле помогало вам на пути.

АСПЕКТ №2.1 - Критический обзор желаний и "хотелок"

И так, вот мы и добрались до работы с желаниями. Но перед тем, как мы начнём, задумайтесь - что такое желание? Откуда оно берётся? Как влияет на вас? Чем желание отличается от "хотелки"? И отличается ли? А также, вспомните самый первый аспект "Активация подлинного критического мышления по отношению к себе". Что это такое? Что значит "подлинное критическое мышление"? Чем подлинное отличается от неподлинного? И как по вашему теперь можно произвести критический обзор желаний и хотелок? Сопоставьте эту тему со всем предыдущим опытом в программе. Помедитируйте. Далее приступайте к изучению теории, а затем к выполнению практики из первого аспекта второго модуля.

Теория

Человек продукт внешнего мира. Формирование идеологии - окружение, опыт, истинное "Я". Сущностные и личностные желания.

Практика

Осознать как можно большее количество своих желаний и хотелок, подвергнуть их критическому анализу и проанализировать их природу.

Теория

1. Как ты понимаешь новый уровень в мышлении, в качестве жизни, в умении строить отношения и понимании своего предназначения?

Перед тем, как мы приступим к изучению непосредственно темы модуля, давайте уделим время вспоминанию проделанной работы и сопоставлению тем. Как вы можете помнить, мы работаем здесь над переходом на новый уровень в мышлении, качестве жизни, умении строить отношения и понимании своего предназначения. Можно сказать, что мы работаем над трансформацией своего Бытия и изменением своего Состояния. Можем договориться с вами, что слово "уровень" в данном контексте будет может и не идентично, но синонимично терминам Бытие и Состояние, как они могут встречаться у Гурджиева и Ровнера.

Для продолжения работы ответьте себе на вопрос, прописанный в первом тезисе данного модуля: "Как ты понимаешь новый уровень в мышлении, в качестве жизни, в умении строить отношения и понимании своего предназначения?"

Можете записать ответ, можете поразмышлять, можете почувствовать - разницы нет. Гурджиев запрещал писать на занятиях, мотивируя это тем, что так будет лучше работать память, а опыт будет лучше входить в жизнь и проживаться. В тот же момент, нельзя не сказать, что работа с записями это особый тип работы, который тоже полезен и помогает трансформировать мысль при помощи перевода её из одного состояния и одной формы в другую. Когда сделаете это двигайтесь дальше.

Мое видение нового уровня следующее. Если не делить на составляющие, то можно сказать, что пиковой точкой мне видится полная синхронность и её осознание. Синхронность между разными составляющими Бытия, когда очевидная связь между внутренним миром и всем, что в нём происходит и внешним. Когда очевидная связь между видимой реальностью и мышлением в моменте. Когда заметно, как материализуется мысль и что-то из бессознательного, которое становится осознаваемым. Тогда нет случайных людей, когда случай и риск полностью

сгармонизированы. Тогда отношения осознаны, видны причины и следствия, есть глубокое чувство и ощущение присутствия. Тогда ты понимаешь, где дела, которые надо выполнить, и что ты за них получаешь. Ты осознаёшь своё предназначение, возможно в чём-то конкретном, а возможно в чём-то абстрактном и вечном. Абстрактное не хуже конкретного, а конкретное не лучше абстрактного.

В общем, новый уровень - это то, что можно представить, как тотальное единение со вселенной, возможно с Богом, но без зависимости от этого единения. Всегда остаётся возможность стать кем-то или чем-то другим, вновь повернуться к частному. Но по сравнению с настоящим, где мы все в большей степени является частностями, нежели чем-то целостным, новый уровень - это объединение всего и осознание этого, получение дополнительного внимания или дополнительного глубокого осознания происходящего. В нынешнем состоянии мы заложники обстоятельств, которые мы не можем изменить и на которые мы не властны влиять. Новый уровень - это когда мы и есть эти обстоятельства, мы сила, которая их создаёт и ими является, мы становимся окружающей нас реальностью.

Опираясь на это своё понимание, которое было получено мной в результате разных жизненных ситуаций и опыта, я создал данную программу. Это понимание связано с последней фигурой из универсальной матрицы времени. Она символизирует высшую степень единения между человеческим Сознанием и Божественным. Один мой товарищ даже как-то сказал мне, что где-то он слышал, что такое Состояние было у Моисея. Это высокая цель и ориентир.

2. Понятна ли тебе связь модулей “Кто Я?” и “Чего Я Хочу?” в контексте Работы по трансформационной программе?
3. Понятна ли тебе связь и идея 4х блоков первого модуля?
4. Логична ли для тебя идея, что для ответа на вопрос “Чего я хочу?” надо сперва ответить на вопрос “Кто Я?”

После размышлений на тему Нового Уровня переходим к анализу программы. Понятна ли тебе связь модулей? Очевидно, что для понимания того, чего ты хочешь важно осознать себя. Невозможно ответить на вопрос “Чего Я хочу?”, не имея представления о том, что такое “Я” и как что или как кого я себя знаю. Постарайся осознать это, понять и прочувствовать эту связь.

Соответственно, сделать это можно, опираясь на упражнения, предложенные в предыдущем опыте. Что ты делал для того, чтобы осознать себя, чтобы найти центр? Как это происходило? Понятна ли тебе связь четырёх аспектов первого модуля?

- 1) Активация подлинного критического мышления
- 2) Разделение внимания
- 3) Центрирование внимания
- 4) Углублённая работа с вниманием

Как думаешь, почему порядок именно такой? Поразмышляй, вспомни свои инсайты и своё движение по программе, а потом продолжай.

В моём представлении сперва необходимо активировать внимание через выработку подлинного критического мышления, ну или через попытку его создать. Далее это внимание направить на себя. Начать работать с собой, отслеживать себя и свои проявления. После этого собственно и создаётся магнетический центр. И когда он есть, появляется дополнительный ресурс, который позволяет производить углублённую работу с вниманием.

У меня не было цели дать какой-то конкретный или строго определённый ответ на вопрос “Кто Я?”, но была цель побудить вас к поиску этого ответа, к размышлению и медитации. В тот же момент, я хочу отметить важность умения расслабиться. Как говорят, некоторые люди всю жизнь ищут этот ответ и никогда не живут. Мы же наверное имеем возможность и искать, и находить и жить. Но для выхода на Новый Уровень, если он вам нужен, и для постижения системы Monada Dominion, я нахожу необходимым проделать данную работу.

Осознайте связь модулей и связь аспектов. Вспомните себя, свой путь. Попробуйте продлить свои шаги несколько вперёд из настоящего. Кто вы? Чего вы хотите? Как вы будете дальше отвечать на эти вопросы или искать на них ответы. Поразмышляйте и продолжайте.

5. Критический обзор желаний и “хотелок” - это примерно то же, что и критический обзор своих личностей, ролей, проявлений.

Вспомните, как вы наблюдали за собой в самом первом аспекте. Задание заключалось в том, чтобы начать замечать перемену своих личностей, либо же “ролей”, которые мы играем в жизни. Далее мы старались найти механизмы, которые эти роли активируют, заметить, как именно происходит переключение. Что вам удалось обнаружить?

В результате этой практики должна была сложиться критическая картина своей личности. Это позволило вам приступить к практике самовспоминания и начать формировать свою индивидуальность. Разумеется, этому можно и нужно посвятить ещё много времени, но я надеюсь, что вы заложили или зложите в ближайшее время прочный фундамент для дальнейшей работы. Вы должны были найти группу своих проявлений, которые могли бы быть причастны к вашему истинному “Я”. И эта группа далее должна была вобрать в себя энергию ложных личностей и центрировать её в “Я”. Для всего этого были представлены упражнения системы 4 Путь с некоторыми доработками. Далее внимание углубилось.

Теперь же обратите это свободное внимание, которое, я надеюсь, вам удалось высвободить и накопить, на свои желания. Данный аспект посвящён осознанию своих желаний. Начните наблюдать за тем, как они формируются и откуда приходят. Сопоставьте этот аспект с самым первым. Замечаете? Желания приходят вместе с личностями. А как вы можете помнить, ложные личности есть продукты механической работы центров. Соответственно, желания также механичны.

Что появляется первым - желание или личность? Попробуйте понаблюдать за собой и повспоминать. Вероятно вы заметите, что это не так уж и просто понять, особенно если вы не очень усердно занимались в первом модуле. Трудно понять, что вообще такое желание, да и осознать себя, как разные личности тоже, ведь обычно мы не замечаем это переключение. Тем не менее, важно это делать.

В данном аспекте есть чёткое разделение между "желаниями" и "хотелками". Честно скажу, это слово "хотелки" мне совершенно не нравится. Оно тупое и появилось скорее всего от женщин. Поэтому для меня его использование сродни надеванию на себя какой-нибудь безвкусной юбки или другой некрасивой и неказистой вещи. От него веет дурью и безвкусицей. Тем не менее, оно отлично описывает то, что с нами происходит. У нас есть "хотелки", какие-то тупые сиюминутные и неоправданные квазижелания. Когда же подлинное желание есть прерогатива истинного "Я".

Соответственно, сопоставляя данный аспект и первый аспект первого модуля мы можем провести параллель, где "хотелки" или ложные желания соответствуют ложным личностям, а подлинные желания соответствуют истинному "Я". И нам надлежит произвести критический обзор своих желаний и "хотелок". Далее здесь для этого будет представлено упражнение, но перед тем, рассмотрим ещё чуть более подробно природу этих самых желаний и их появлений.

6. Множество желаний человека, как и мыслей приходят из внешнего мира, являются навязанными. Как понять, что есть навязанное, а что истинное? Как ты это делаешь?

В теории по данному аспекту значит: "Человек - продукт внешнего мира. Формирование идеологии - окружение, опыт, истинное "Я". Сущностные и личностные желания." И это говорит нам о том, что желания и "хотелки" в высокой степени нам передаются, как и мысли. С детства нас формирует окружение, которое создаёт наш опыт. И живя с этим опытом мы формируем идеологию. В тот же момент влияние внешнего мира на нас продолжается.

Внешний мир постоянно на нас воздействует и задевает наши чувства, эмоции, мысли и другие факультеты нашего естества. Это воздействие не останавливается никогда, даже, когда мы спим. Мы от него совершенно не защищены. И мы даже и не думаем защищаться, хотя сегодня это стало настолько явно, что всё больше и больше

людей стремятся сбежать от цифровой суггестии. Реклама и бренд-маркетинг настигают нас везде всюду, а армии человеческих существ всевозможных профессий на пару с искусственным интеллектом каждый день сосредотачивают зачатки своего внимания на том, как бы повысить продажи и увеличить узнаваемость бренда. Соцсети приковывают к себе внимание, чтобы продавать рекламу. И так далее и так далее. Остаётся только надеяться на то, что во всех, кто этим занимается где-то в глубине теплится светлое творческое начало, которое время от времени одерживает верх и заставляет этих существ смотреть на мир, как на нечто чудесное, заслуживающее чего-то большего, чем хороший маркетинг.

Наше истинное “Я”, когда оно у нас есть, также формирует нашу идеологию и восприятие мира. Этот источник силён, но его не так уж и просто найти. В тот же момент, в нас всегда есть что-то истинное и неподдельное, что-то чем мы в действительности являемся. Скорее всего это “что-то” причастно пространства вечного и олицетворяет его в нас. И это же может быть нашей сущностью. А посему желания можно поделить на сущностные и личностные. Чем же может быть сущностное желание? Это нам и предстоит понять. И в данном случае “понять” вновь означает прожить опыт, осознать. Чего мы в действительности хотим? И как понять, что хотим именно “мы”, именно наше истинное “Я”? Как отличить это от того, что нам навязывает внешний мир и от того, что формируется в нас механически? Задайте себе эти вопросы. Поразмышляйте и помедитируйте над тем, как вы определяете, что есть ваше истинное желание.

7. От каких желаний вы недавно отказались? Как вы понимаете, что это не искренние, не истинные желания?

Если вы занимались усердно в первом модуле и до сих пор продолжаете свою практику, то вероятнее всего вы смогли заметить некоторые свои вредные проявления, которые мы определили, как ложные личности. И, соответственно, данные ложные личности, от которых вы вероятно решили отказаться в пользу истинного “Я”, должны были иметь и свои желания. Ну и разумеется вы должны были сделать это через трансформацию своих проявлений. Не думайте, что это слишком просто, так как данные слова явно покажутся сведущим людям чем-то слишком поверхностным. Ибо что-то в себе изменить обычно крайне сложно, тем не менее, это возможно, иначе бы всего этого не было. Я много в себе менял и меняю до сих пор. Подлинная же трансформация подразумевает изменение всего полностью, а не замена одного механического элемента другим.

И так, от каких желаний вы отказались? От каких проявлений и от каких личностей вы отказались? В пользу чего? Как вы определили, что есть истинное, а что ложное?

Побудьте ещё какое-то время в размышлении и воспоминании своего опыта. Постарайтесь осознать то, как всё происходит в вас. Что вами руководит и что принимает решения, что различает? После этого переходите к практике.

Практика

1. Наблюдай за своими желаниями и составь чёткое представление о том, как именно ты определяешь, что желание ложное или истинное, что оно идёт изнутри, из глубины или навязано извне.
2. Выполни какое-либо действие, которое будет символизировать намерение выполнить пункт 1. Это действие может прямо или косвенно помогать выполнению пункта 1. Например, напиши на бумаге, что ты намереваешься выполнять упражнения.
3. Составь критический обзор своих желаний и “хотелок”. Чего желает твоё “Я”? А чего хочет твоя личность? Это может быть что угодно - от мягкого постельного белья на твоей кровати до собственного завода этого белья через несколько лет. Как ты различаешь, что есть что?
4. Составь подробный обзор, опиши алгоритм различения подлинных и настоящих желаний. Из желаний будут складываться цели, с которыми ты дальше будешь работать.

АСПЕКТ №2.2 - Погружение в природу желаний и их источников

Что такое желание? Чем может быть его источник? Как можно погрузиться в желание? Как можно погрузиться в природу желаний? Как можно погрузиться в природу источников желаний? Чем в себе ты будешь это делать? Кто будет это делать? Кто и во что и как будет погружаться? Поразмышляй, это важно.

Теория

Реактивность и проактивность. Осознанность и инертность на внутреннем уровне. Внутреннее устройство трёх центров.

Практика

Практика наблюдения природы желаний, практика управления желаниям. Трансформация энергии желаний. Наблюдение процесса обмена энергией между центрами.

Теория

1. Как различать истинные и ложные желания?

И всё же, хоть мы так легко и говорим об истинном и ложном, понять это в сути весьма непросто. Как отличить истину от лжи? Что у нас для этого вообще есть? Мусульмане говорят, что Аллах даровал различение. Я же апеллирую к идее о "прямом восприятии". Иными словами, реальность можно воспринимать не через призму опыта, а через непосредственное с ней единение, что и есть мистический путь. И я согласен с мусульманами, что даровал это нам именно Аллах. Хотя буддисты скажут, что важно очистить разум и очистить сознание, тогда мы и получим возможность видеть всё и воспринимать таким, какое оно есть. И с ними я тоже согласен. Надеюсь искренне, что своим вольнодумством и такими грубыми параллелями я никого не обижу. Ведь намерение мое искреннее и в общем-то даже высокое - я хочу построить лестницу вертикали, даже хоть и из эгоистических своих побуждений для передачи дальнейших сведений о системе Monada Dominion.

Но давайте на минуту представим, что сознание наше ещё предстоит только очистить, а в нынешнем состоянии, не зная Корана и не имея вообще никакой внутренней жизни мы не можем различать. Мы заложники обстоятельств, полностью поглощённые своими заботами, ложными личностями и желаниями. И только-только мы начинаем задумываться о том, кто мы есть и как нам себя понять, а следовательно и понять, чего мы хотим и куда идём. И в этот самый момент к нам попадает книга ШИН-ЛАП: Благословение перед Посвящением, или Перерождение на Новом Уровне Бытия.

Я конечно могу вас отправить на все четыре стороны, а также вверх и вниз, к центру и наружу, обратить вас в Христиан или в Мусульман, в Иудеев или Буддистов, посвятить в Суфии или в Мюриды, заставить вас медитировать днём и ночью, а может быть подвергнуть каким-нибудь серьёзным испытаниям, увезти вас в пустыню Невада есть пейот или на церемонию Аяуска в Перу, посвятить в масоны или Розенкрейцеры, обучить шаманским или сновидческим практикам, сделать из вас даосов, а может быть даже ниндзя, но я ничего этого не могу и не умею. Но умею я передавать нечто, что сам считаю благословением, так как это непременно свяжет вас с чем-то более высоким, тонким и глубоким. Разумеется, если вы к этому готовы, намерены это принять, если у вас есть подходящий опыт, а также если звёзды вам благоволят, а ваш ангел-хранитель ведёт вас, а также если просто вам повезло, да ещё вы этим везением воспользовались и как-то работали с собой не по шаблону, а руководствуясь своей интуицией и духовным волением. Как видите довольно много

условий, а всё от того, что я не уверен в том, что у вас есть связь со своим “Я”. Представьте себе, до сих пор у меня есть в этом сомнения. И они весьма и весьма оправданы моей жизнью. Я совершал много попыток что-либо кому-то передать и почти всегда безуспешно. Ну и разумеется, виноват в этом был не я и не мои слабые навыки, а обстоятельства и отсутствие истинного “Я” и магнетического центра у моих оппонентов.

Для различения истинного и ложного вам определённо нужно истинное “Я”. Как установить с ним связь мы говорили в первом модуле. Это связано с вниманием. Но это может лишь подарить вам вкус или аромат связи с “Я”, когда же его создание, как и внутреннее ваше наполнение полностью зависит от вас. И тут нет готового пути. Ваше “Я” за вас никто не создаст. Точнее, из вас сделают кого угодно, но это не будет ваше “Я”. Понимаете? Почувствуйте. Присутствуйте в настоящем сейчас.

Мы имеем внимание, мы его куда-то направляем. Что есть источник внимания? Что принимает решения и что порождает импульсы, вырастающие в желания? Я говорю о тех желаниях, которые не приходят из вне? И не об инстинктивных желаниях. Но об осознанных желаниях, которые во всех отношениях можно считать своими. Разумеется, если не отрицать существование вообще всего, как пустоты, и не стирать свою природу во всех сферах напрочь и бесповоротно. Нет, я говорю о том, что мы имеем концентрированную волю, которую мы давеча совершенствовали и очищали. Если кроме этого у вас ничего нет, то обопритесь на это. Обопритесь на свой опыт.

Какие выводы вы сделали после работы в первом модуле? Приблизились ли вы к своему истинному “Я”? Появились ли у вас инструменты или путь для обретения данного опыта? Можете ли вы про себя сказать, что вы работали со своим опытом и получили некую ценность проживания момента работы со своим вниманием? Даёт ли эта ценность понимание того, что есть ваше истинное “Я”? Если вы ответили хотя бы на один вопрос положительно, то это уже может быть хорошим задатком. На этом семечке может вырасти кристалл вашего самосознания. Если вы по прежнему ничего не понимаете, не чувствуете и не осознаёте, то возможно данные упражнения, данный путь и подход не для вас. Тем не менее, вопросы вы всё равно можете себе задавать и искать путь самостоятельно.

Но если вы всё же что-то обрели, то спросите себя: “Могу ли я использовать полученный опыт для определения того, что есть истинное, а что ложное среди моих желаний? И если да, то как мне это понять лучше? Как я могу лучше осознать природу своего “Я” и своих желаний?” Обопритесь на свой опыт и медитируйте с этими вопросами. Наблюдайте за собой и формулируйте наблюдения, продлевайте и углубляйте свою практику. Трансформируйте и исследуйте практику, совершенствуйте свою Работу.

2. Что явно истинное, а что ложное?

Исходя из своего опыта сделайте выводы о том, что явно истинное, а что ложное среди ваших наблюдаемых желаний в рамках программы ШИН-ЛАП. Возможно вы осознали это давно, а возможно недавно. Границы истины и лжи условны, когда Работаешь на глубине. Тем не менее, определённо есть Истина. И есть нечто ближе к ней и нечто дальше, как “Скотный двор” Оруэлла или как “Небесная иерархия” псевдо Дионисия Ареопагита. В нашем случае критерий Истинности и лжи пролегает между сном и реальностью. Какие желания вам снятся и не нужны? Какие есть истинные?

Отделите зёрна от плевел. И ваша ситуация может быть уникальной. Самые странные желания могут быть истинными, а самые благородные на вид могут быть ложными. Примите ответственность за свою жизнь и как говорят американцы: “Make up your mind”.

Постарайтесь сфокусировать внимание на том алгоритме или механизме, который позволяет вам принимать решения относительно истинного и ложного. Это может быть ощущение или просто осознание, какое-то состояние, либо дедукция и метод, а может быть просто резонанс и его отсутствие. Может быть много всего. Что работает у вас?

3. Что такое инерция? Что такое реакция?

4. Что значит быть проактивным?

Для ответа на данный вопрос и для связывания его со всем предыдущим давайте рассмотрим реактивность и проактивность, как феномены. Вот лежит на столе бильярдный шар. Ударьте по нему кием и он покатится. Он будет катиться, пока ему будет хватать полученного импульса. А после того, как импульс иссякнет, силы гравитации, трения о стол, о воздух, сопротивления и другие силы остановят его. Шар реактивен. Он реагирует, точнее подчиняется обстоятельствам.

А вот если бы шар сам выбирал свою траекторию в зависимости от расположения других шаров на столе, а своё желание попасть в лунку он культивировал бы годами, а может быть и жил бы с ним, как со своим высшим бытийным смыслом, который всячески старался бы реализовать при помощи людей, то его можно было бы назвать проактивным.

Что значит быть проактивным для человека? В рамках программы ШИН-ЛАП мы будем рассматривать проактивность, как состояние в работе с дополнительным ресурсом внимания. А значит это наблюдение за самим собой, остановка автоматизмов и формулирование наблюдений. Это осознанная и направленная культивация высоких Состояний и поддержание этих Состояний. Это стремление

жить и Быть на “переднем крае”. Всё это можно отнести к проактивному состоянию. И самое главное, мотивация к этому всему должна происходить из внутренней глубины.

Проактивное состояние необходимо нам для развития осознанности на внутреннем уровне. Что это такое? Написано очень абстрактно, но в противопоставлении к инертности на внутреннем уровне, думаю становится чуть более понятно. Допустим, бесконечные мысли беспокойного ума, которые появляются сами собой и не останавливаются, вот это можно назвать инертным состоянием. Направленное рассуждение же, либо остановка мышления - это можно считать чем-то проактивным. Быть проактивным значит не быть реактивным или инертным. Для нас это важно с той точки зрения, что инертные проявления и инертная жизнь расходуют нашу энергию внимания и время, которые нам надо куда-либо направить для достижения цели и выхода на новый уровень Бытия.

5. Как на внутреннем уровне рождаются и развиваются желания?

Очередной вопрос, ответ на который можно исследовать долго или даже бесконечно. Скорее всего никто точно не знает ответ. Есть концепции. Сайентистские концепции, как то биологическая или психологическая, религиозные, как то буддийская или христианская, а также эзотерическая, как идеи 4го Пути.

В рамках ШИН-ЛАП вопросы это путь познания. Задавайте себе этот вопрос и наблюдайте за собой. Найдите какое-нибудь одно желание, которое вы можете легко заметить и проследите его путь от зарождения до развития и реализации. Может быть что-то простое, как попить воды или сходить в туалет, а может быть что-то сложное, как восхитить чьё-либо воображение, либо отправиться в экспедицию. Как вы можете помнить, для всего должны объединиться три силы. Простые желание могут быть частью более сложных.

Вероятно, некий оживляющий нас источник способен желать по настоящему и осознанно. Остальное же есть уже результат его или наших подлинных желаний. Некая сила пожелала жить. Мы родились и выросли. У нас есть тела и ещё что-то, как, например, ум или Душа. И вот уже с позиции наблюдения ума, тела, чувства или Состояния мы можем изучать и исследовать желания.

Гурджиев говорил о культивации состояния расслабленной собранности и для этого преподавал особые движения или сакральные танцы. Вероятно, мы не можем выделить что-то ключевое, как умение сосредотачивать внимание или глубоко расслабляться. Нам нужны два этих взаимоисключающих навыка и нам надо их объединить для того, чтобы научиться что-либо Делать хорошо.

Понять природу желания, а также то, как они рождаются и развиваются мы можем только исходя из самонаблюдения. Чужой опыт может быть полезен, но всё так мы говорим о желаниях, а уже не об идеях.

Желания, как и идеи могут приходить извне, но поиск подлинного желания возможен только через наблюдение за собой, концентрацию и расслабление. Следуйте за желаниями, усиливайте их, останавливайте их, погружайтесь в них.

Станьте экспертом в своих желаниях.

Можно добавить, что некий изначальный импульс, как желание жить разделяется на три части - телесное, чувственное и интеллектуальное. Далее три части объединяются и что-либо образуют. Человек содержит себе множество результатов объединений трёх центров, что создаёт триады нового порядка. И то, что мы обычно принимаем за свои желания может быть уже триадой 5, 6 или 20 или 200 порядка. Всё зависит от того, как сложно устроен наш быт и внутренний мир. Но в своей сути, скорее всего, желания проистекают из единого оживляющего источника. Этот источник за чем-то сделал нас живыми, и теперь мы живём.

6. Как мы получаем энергию? Еда, воздух и впечатления.

7. Как мы расходует энергию?

“Ты - это, что ты ешь.” - есть такое выражение. Стоит отметить, что мы едим несколько видов пищи: обычную еду и воду, воздух, которым дышим и впечатления, которые получаем. Всё это внутри нас объединяется и преобразовывается. Это нас наполняет и создаёт наше состояние.

Таким образом мы получаем разные типы энергии. Одна энергия нужна для действий, другая для эмоций, третья для мыслей. И для разных эмоций и для разных действий нужна разная энергия. Но в своей сути это всегда единая и абстрактная энергия, только разного качества.

Качество энергии влияет на наши желания. Определённые впечатления и определённая еда дают определённый результат. Тоже и с воздухом. В горах кислорода меньше, из-за этого становится труднее дышать на какое-то время. Но это полезно для мышления.

Исходя из этого можно сделать вывод, что в течение дня мы постоянно получаем и трансформируем энергию. У Гурджиева для этого даже была специальная диаграмма. Он сравнивал человека с фабрикой по переработке разных видов энергии.

В некоторой степени мы зависимы от своего устройства. И чаще всего мы зависимы очень сильно. Когда нет энергии для движения мы хотим есть, и большинство наших желаний сводятся именно в эту сторону. Когда нам скучно мы ищем впечатлений, а когда нам нечем дышать, то мы готовы на всё лишь бы не умереть от нехватки кислорода.

В то же время, когда у нас переизбыток энергии, это совсем не означает, что мы будем расходовать её в правильном русле. Съев много еды мы не побежим кросс или не пойдём заниматься тяжёлой физической работой. Наоборот, скорее всего нам захочется полежать или даже поспать. От переизбытка впечатлений нам тоже вряд ли захочется творить, а скорее мы будем искать тишины и спокойствия. А от переизбытка кислорода у нас может закружиться голова. И только правильные пропорции позволят нам достичь результат.

Для физической работы нужна специфическая еда в правильном количестве. Для вдохновения и насыщения также нужны впечатления определённого качества. А дыхание - это искусство, которому уделяется огромное внимание, как в йоге, так и в восточных единоборствах.

Соответственно, если вы сейчас посмотрите на природу своих желаний и постараетесь проникнуть в их источники, что вы найдёте? Что заставляет вас чего-либо хотеть и желать? Это осознанные желания, основанные на гармоничном состоянии? Или же это постоянный дисбаланс и взаимное влияние центров друг на друга?

8. Вечный двигатель, философский камень, бесконечная энергия.

Опять так, вечный Гурджиев сообщил нам, что понимание идеи о вечном двигателе и философском камне - это всё про человека и его внутреннее состояние. Вечный двигатель можно создать не снаружи, но внутри. И это про наше Состояние и баланс. Этим же является и философский камень, который по сути является катализатором, позволяющим превращать металл в золото с минимальным энергопотреблением. Что это за катализатор? Душа, воля, Сознание, магнетический центр.

Наши желания можно направить внутрь, направить на своё Состояние. Мы можем хотеть собственных изменений и трансформацию. Но как? Обычно мы хотим уже какой-то результат, что-то конкретное, как то много сил или много денег. Но можем ли мы хотеть того, о чём не имеем представления? Наверное можем.

Если в обычном состоянии наши желания бесконтрольны, то мы можем хотеть их иного качества, которое не знаем. Но мы явно хотим хотеть по-иному. Если направить желание на желание, то мы получим бесконечную энергию. Точнее, мы научимся получать более сильный импульс и поддерживать себя в определённом Состоянии. Если далее мы сможем привести к гармонии мысли, тело и эмоции, тогда возможно мы сможем создать вечный двигатель.

9. Как получить больше энергии для реализации истинного желания?

В первую очередь, необходимо прекратить расходовать энергию на ложные желания. Как это сделать мы уже рассмотрели ранее. Что дальше?

Важно помнить о своём внутреннем устройстве, о трёх центрах и о внутреннем устройстве каждого из этих центров. Важно наблюдать работу центров, успевать заметить, как и когда тот или иной центр, то или иное влияние завладевает всем целым.

Важно присутствовать в настоящем и уметь расслабиться, чтобы не быть слишком сосредоточенным. Важно сосредоточиться, чтобы не быть слишком расслабленным.

Необходимо обращаться к своему подсознанию для того, чтобы понять себя, своё истинное желание. Для этого была представлена техника психической проекции.

Важно хотеть усилить своё желание. Важно хотеть желать и усиливать это желание. Важно желать перестать быть инертной и реактивной машиной. Важно желать быть осознанным и обрётшим центр человеком.

Всё это в совокупности собирает энергию, что также можно делать при помощи собирания энергии в точке в центре груди или в нижней части живота. Можно применять упражнение “Я-есть”. Также важна и медитация воспоминаний, чтобы помнить проделанный путь.

Нужно постоянно задавать себе вопросы, но не быть слишком зацикленным. Тем не менее, вопросы активизируют мышление, активируют скрытый потенциал. Через вопрос и мышление мы можем направлять внимание. Кто я? Чего я хочу? Далее осознание себя, осознание центра. Далее осознание желаний, наблюдение. Формулирование наблюдений и управление желаниями.

И самое главное - никогда нельзя застывать в каких-то определённых рамках. Важно “расплавленное ядро”, которое будет живым и будет в постоянном движении. Это и будет сосредоточением энергии.

10. Проактивная реализация всех этапов на пути развития желания / на пути достижения цели.

Теперь давайте представим такую схему:

- желание зарождается в виде импульса в источнике
- этот импульс проходит несколько стадий, объединяет работу трёх центров

- в зависимости от нашего Состояния импульс либо попадает на подготовленную почву, либо на неподготовленную
- в том или ином виде импульс перерастает в действия
- мы наблюдаем себя действующими и осознаём это
- наши действия получают отклик во внешнем мире
- отклик либо способствует нам, либо препятствует
- мы получаем результат.

Это очень упрощённая, но в тот же момент достаточно понятная. Есть несколько этапов на пути развития импульса желания и его реализации. Ранее мы описали то, как всевозможные аспекты влияют на внутренние процессы и способствуют или препятствуют развитию наших желаний.

Теперь можно сделать выводы о том, что для успешного воплощения своих желаний в реальность необходимо проактивно реализовывать каждый этап из приведённой схемы. Это означает, что нам необходимо так погрузиться в природу своих желаний и их источников, чтобы иметь возможность осознавать или замечать свои желания на стадии их зарождения в виде импульса. Мы имеем потенциал к этому и это возможно, но жизненные обстоятельства, как правило, выбивают нас из колеи. Мы погружаемся в рутину, слепо следуя своим желаниям не отдавая себе отчёт в их природе. Это и мешает нам прийти к своим подлинным желаниям и реализовать их.

Соответственно, важно стараться сосредотачиваться и наблюдать. Наблюдать, что с нами происходит и задавать вопросы. Кто я? Чего я хочу? Что происходит со мной в данный момент?

Далее будет представлена практика.

Практика

Практика наблюдения природы желаний, практика управления желаниям. Трансформация энергии желаний. Наблюдение процесса обмена энергией между центрами.

1. Расширяй зону активного внимания. Погружайся в настоящий момент и активно распространяй внимание на как можно большее количество элементов происходящего.
2. Отслеживай развивающиеся связи между эмоциями, мыслями и действиями. Отслеживай источники импульсов желаний, отслеживай, как они развиваются и как влияют друг на друга.
3. Отслеживай, как внешний мир влияет на тебя, как активируются роли, в чём их различие и какие желания им сопутствуют.

4. Непрестанно задавай себе вопрос: “Истинное ли это желание? Следую ли я своему истинному желанию?”
5. Влияй на желания и изменяй их. Используй накопленную волю для того, чтобы останавливать ложные желания и перенаправлять их энергию в правильное русло.
6. Выработай механизм простого и понятного отслеживания истинных и ложных желаний и работай с ним.
7. Готовься к формулированию цели - это значит будь нацеленным на результат во время практики и выполнения упражнений, помни о более Высокой задаче, о более Высокой цели всей практики ШИН-ЛАП.

АСПЕКТ №2.3 - Формулирование цели

Что такое формулирование? Помните ли вы, как мы формулировали наблюдения, когда наблюдали за собой? Чем осознанное формулирование отличается от механического формирования? Что такое цель? Как можно формулировать цель? В вашей жизни цели формируются или формулируются?

Теория

Переход от состояния “желание = средняя сумма векторов движения ложных личностей” к состоянию “желание = результат осознанной работы над собой”.

Практика

Осознать различие между формированием и формулированием. Формулировать идеи и наблюдать за работой трёх центров. Сформулировать свою истинную цель, смысл жизни.

Теория

1. Выяснение того, как получается определять истинные желания

В результате выполнения практики из предыдущего аспекта вы должны были создать, сформулировать или обнаружить в себе алгоритм выявления истинных и ложных желаний. Получилось ли у вас это? Как вы это делали?

Очевидно, что вопрос более сложный, чем может показаться на поверхности. В конечном счёте, что может дать нам 100% гарантию того, что есть истинное, а что

ложное и что мы научились в этом разбираться? Скорее всего ничто, либо что-то превосходящее нас по своей природе, и что мы понять не можем.

Тем не менее, нам это необходимо. И все предыдущие аспекты 1го и 2го модулей направлены на это. Не переставайте их выполнять. Вспоминайте упражнения, вспоминайте теорию. Пробуйте совершенствовать практику. Это поможет вам погрузиться на глубину. По моему мнению, именно погружение на глубину позволяет получить определённые провидения о нашей подлинной природе. И это более погружённое состояние, очевидно, раскрывает для нас некие возможности, которые позволяют нам осознавать.

Ещё раз подумайте над тем, как вы определяете истинность и ложность желаний. Кто определяет или что в вас определяет это? Что есть желание? Чем вы занимаетесь?

2. Сравнение алгоритма выявления истинных и ложных желаний с работой с ложными личностями и поиском истинного “Я”

Наверное вы уже догадались, что алгоритм или процесс выявления того, что есть истина, а что ложь, в некоторой степени связан с самонаблюдением. В самом первом аспекте первого модуля мы наблюдали за собой, своими личностями или ролями. Мы смотрели, как меняется наше Состояние, наши действия, эмоции и мысли. Мы наблюдали за тем, как активируются разные роли в разных ситуациях.

Далее мы наблюдали за тем, как именно происходит смена личности. Мы углублялись в детали, старались убрать ярлыки. Мы старались увидеть свою сущность, преодолев ограничения языка сформировавшейся механической самоидентификации. Здесь мы старались найти центр, своё истинное “Я”. И начинали мы это с поиска группы личностей или группы проявлений, заинтересованных в работе. Мы сделали вывод, что есть та часть, которая стремится к трансформации Бытия и выходу на более высокий уровень. И в ней та, что имеет правильную мотивацию, скорее всего является более истинной и принадлежит к настоящему “Я”.

В итоге мы создали некий дополнительный ресурс внимания и начали накапливать энергию. Мы начали делать это при помощи упражнения “Я-есть” и собирания энергии в центре груди. Это позволило нам начать управлять своими проявлениями, останавливать те роли, которые мы посчитали ложными.

В данном аспекте мы работаем с желаниями. Наша цель понять чего мы хотим. Если в первом модуле цель была понять кто мы и осознать свой центр, то в данном модуле надо понять, чего мы по настоящему хотим.

Соответственно, мы наблюдаем за желаниям, смотрим за тем, которые из них приближают нас к более высокому Состоянию Бытия, а какие нет. И стараемся

сосредоточиться на тех, которые для нас Истинные. В итоге, по аналогии с работой над своим “Я” мы должны сконцентрироваться на нашем центральном желании и центральной мотивации. Мы должны определить, в чём корень всех наших желаний, что руководит нами из глубины, и в чём наша глубинная побудительная мотивация.

3. “Желание = средняя сумма векторов движения ложных личностей” - что это за состояние?

Великий Гурджиев поведал нам, что для механического человека, то есть человеческого существа, полностью захваченного бытом, нет никакого подлинного желания, равно как нет и истинного “Я”. А все его желания являются механической суммой векторов желаний ложных личностей, которые в сути являются смесью приходящих извне влияний.

Я солидарен с Георгием Ивановичем. Трудно иметь что-либо подлинное, когда внимание устремлено в одном направлении и заражено вирусами суггестии. Иными словами, живя под гипнозом, невозможно иметь ничего подлинно своего. Всё будет чем-то чужим, но даже не чьим-то конкретным, а так, случайным.

Человек, просыпаясь с утра, пьёт кофе или чай, одевается, слушает новости, смотрит почту и Instagram и выходит на улицу. Он вспоминает свой вчерашний день или может даже неделю и на эти воспоминания накладывает новые впечатления ото дня. Он реагирует на вызовы. И в этой реакции заключается вся его жизнь. Утром в кровати это один человек, он хочет спать. Читая новости за кофе он другой, и он хочет быть в курсе событий. Идя по улице он третий, который либо рад, либо недоволен. И ещё он может думать о делах и предстоящем дне, помня или забыв об утренних новостях. Деталей гораздо больше, но суть одна - человек под влиянием. И разные влияния воздействуют на его личности, создавая разные желания.

Человек в кровати хочет спать, а человек на работе - заработать. Что победит? Если победит засоня, то человек не заработает. А если тот, который хочет заработать, то человек не выспится. И в том и в другом случае он в проигрыше. Это состояние заложника обстоятельств. Человек постоянно переключается и это переключение не идёт ему на пользу. Как правило, мы забываем предыдущую роль и её желания, когда переключаемся. Зачем нам помнить, что мы хотели спать, если теперь мы хотим заработать? Но систематическое недосыпание может привести к выгоранию, что повлечёт за собой дополнительные расходы. Это замкнутый круг. И выход из него - гармония.

До тех пор, пока человек не обрёл нечто подлинное и настоящее, он будет похож на ситуацию из басни “Лебедь, рак и щука”. Каждое из этих животных, подобных ложным личностям, будет тянуть повозку в свою сторону. Вектор желания каждой личности будет направлен в противоположную сторону, что будет тормозить повозку, и она будет стоять на месте.

4. “Желание = результат осознанной работы над собой” - принципиальное отличие нового состояния от предыдущего,

Гармония достижима только в случае объединения всех центров и всех личностей единой целью, единым “Я”, единым желанием. Если человек ещё перед сном, а потом утром в кровати осознаёт себя, помнит о своей сути, которую не забывает в течение дня, то его переключения между разной активностью не будут подразумевать забывание себя или погружение в сон/гипноз быта.

На протяжении дня человек сосредоточен на единой цели, а его желания происходят не как реакция на внешний мир, но исходят из глубины. И это состояние сильно отличается от того, когда желание является средней суммой векторов желаний разных личностей.

В спящем состоянии человек подобен шарiku для игры в пинбол. Его запуливают в эту реальность, как в пинбол-машину, а потом по нему со всей силы лупят флипперами, когда он скатывается вниз для того, чтобы он вновь начал безудержно летать между элементами машины и собирать очки. Человек не обладает над собой ни малейшей властью или контролем. На него действуют силы притяжения, инерции и сопротивления этой реальности. Но импульс, который направляет его движение, исходит не изнутри, не из глубины присутствия этого шара. Силу ему даёт игрок, сперва через пусковой механизм, а потом через флипперы. От начала и до падения сама пинбол-машина бьёт по нему своими механизмами или направляет его в заданном направлении.

Когда же человек начинает обретать сознательность и постоянство, когда в нём развивается магнетический центр или истинное “Я”, тогда он начинает выходить из под влияния пинбол-машины. В те моменты, когда реальность даёт ему импульсы, которые сравнимы с раздражением, у него появляется выбор - реагировать на них или нет. У шарика для пинбола такой возможности нет.

Но различие куда глубже, чем может показаться на первый взгляд. Работа над культивацией осознанности и над развитием центра своего “Я” и своего внимания это объёмный процесс, затрагивающий все сферы жизни. Дело не только в возможности выбирать действия и управлять вниманием. Дело во всём. Всё становится иным. Вы думаете осознанно - видите свои мысли, чувствуете осознанно - видите свои чувства, действуете осознанно - видите свои действия. Вы видите своё Состояние, вы погружаетесь в своё Бытие. Пазлы складываются во едине, соединяются все составляющие. И выбор появляется только в тот момент, когда всё объединено единой волей. Нет провалов, нет утечек, ничего не завладевает и не отнимает внимание. В этот момент рождается самосознание.

В результате определённой длительности самосознания и его качества может появиться подлинное, развиваемое и реализуемое желание. Вначале мы лишь совершаем попытки и слегка прикасаемся к себе и своему желанию, улавливаем вкус или аромат нового Состояния. Это даёт нам понимание того, в каком направлении нам продолжать Работу. И только дальнейшее погружение и длительность, а также улучшение качества этого погружения или углубление приносят результат. И этот результат есть Состояние “Желание = результат осознанной Работы над собой”.

Когда человек уже принимает решения, анализирует себя и свои проявления, живёт в моменте, тогда его желание развивается. В итоге, он приходит к осознанию единого корня для всех желаний и глубинную мотивацию. Точнее, появляется возможность понять, что весь опыт проходит сквозь присутствие истинного “Я”. И хочет ли “Я” этот опыт или нет, вот в чём вопрос. В тот же момент, что мы можем сделать с обстоятельствами? Разве что изменить своё отношение к ним. А их изменение и управление ими - это уже магия.

Желание, как результат Работы - это нечто особенное. Это топлива для вечного двигателя. Это основа для философского камня. Это то желание, которое мы можем усиливать и ослаблять. С его помощью мы можем призывать вдохновение в нужный момент. Поняв его, почувствовав его мы можем хотеть желать. Мы можем усиливать своё желание при помощи намерения. Это желание, как таковое - квинтэссенция желания. Далее мы можем направить его куда нам необходимо. Но как сформулировать то, что нам необходимо?

5. Как ты понимаешь слова “формирование” и “формулирование”? В чём их отличие?

Задумываетесь ли вы о разнице слов и их употреблении? Иногда это ничего не значит, а иногда это очень важно. И в некоторых ситуациях, употребление конкретных терминов вместо других может влиять на качество жизни и уровень вашего погружения в настоящее, на мышление и его глубину. В тот же момент, это может стать вашей тюрьмой и самым большим ограничением в жизни на пути к обретению подлинной Осознанности и выходу на новый уровень Бытия.

Формирование - это механический процесс, происходящий в результате естественного соединения влияний и сил.

Формулирование - это нечто противоестественное, что-то создаваемое человеком в результате его Осознанного и направленного усилия.

Это различие в терминах было привнесено в мою жизнь Георгием Гурджиевым. И относится оно к мышлению.

Механическое мышление - это самопроизвольное формирование мыслей. Оно формируется в результате наложения нового опыта на механизмы и автоматизмы, возникшие в результате жизни в рамках цивилизации.

Формулирование мыслей или идей - это результат наблюдения и формулирования наблюдения. Это нечто проактивное, связанное с усилием воли. Гурджиев предложил для этого упражнение, связанное с развитием особого стиля или направления мышления. Оно будет предложено в практике к данному аспекту.

6. Как происходит формулирование?

Формулирование возникает в тот момент, когда мы вспоминаем себя. Мы стараемся присутствовать в настоящем, стараемся осознавать момент и всё происходящее. В такие моменты мы можем расширить зону активного внимания за счёт формулирования. Мы можем осознать больше.

Всё, что попадает в зону нашего активного внимания мы можем успеть обдумать, либо успеть обдумать и проанализировать наши реакции в отношении этого, либо сделать и то и другое.

Когда мы формулируем, то придаём своему мышлению определённую форму и стиль. Это больше не хаотическое, случайное мышление. Это мышление по формуле или создание этой формулы.

Практика

В данном аспекте практика будет весьма объёмной, как и в последующем. Здесь же практика делится на две части:

1. научиться формулированию
 2. сформулировать долгосрочную многоуровневую цель
-

1. Упражнение Г.И. Гурджиева

Цель: научиться мыслить в определённом порядке и расширить количество пропускаемой информации в моменте.

Представь или выбери какой-то объект. Задай себе вопросы и ответь на них согласно своим знаниям:

- происхождение этого объекта

- причина происхождения
 - история объекта
 - признаки и качества
 - объекты, связанные с данным и относящиеся к нему
 - использование и применение
 - его действие и результаты
 - что это объясняет и доказывает
 - конец существования или будущее объекта
 - своё мнение, его причина и мотивы
2. Для выполнения упражнения выбери от 5 до 7 объектов разного качества (материальные, нематериальные, точные, абстрактные)
3. Во время формулирования наблюдай за собой, как протекают процессы внутри:
- что чувствуешь
 - что ощущаешь
 - что думаешь
 - что делаешь

2. Формулирование цели

После выполнения этого упражнения переходи ко второй части практики. Здесь тебе нужно сформулировать свою цель, состоящую из 7ми уровней. Это состояние всех сфер твоей жизни в будущем:

- тело
- эмоции
- уму
- воля/подсознание
- семья
- финансы
- ценности

Для этого по каждому из уровней или сфер будет предложен чек-лист, позволяющий отвечая на вопросы проанализировать себя, свои желания и сформулировать цель.

Уровень воля/подсознания - это упрощённое представление о том, как ты хочешь жить, основываясь на воле истинного "Я" или же нет. Уровень "ценности" - это объединение всех предыдущих уровней + добавление жизненных ценностей. Всё вместе образует твою цель или же своего рода философское мировоззрение.

Данные упражнения и практики взяты из моего марафона 100% самореализации "ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ОТНОШЕНИЯ & ФИНАНСЫ". И возможно вам

повезло и записи на YouTube сохранились, тогда вы сможете ещё послушать мои мини-лекции по темам:

И вообще вы можете отложить эту книгу и пройти по порядку марафон в его изначальном виде вот по этой ссылке:

<https://drive.google.com/drive/folders/1hroPtDhJw8ekUr7E8j4pcXv2AcxruUvZ>

МАРАФОН 100% САМОРЕАЛИЗАЦИИ

№	Название этапа	Ссылка на прямой эфир
1	ТЕЛО	https://youtu.be/PFGBHS52Ucl
2	ЭМОЦИИ	https://youtu.be/VrEdKOFAXuM
3	УМ	https://youtu.be/JMARaH1fyGE
4	ПОДСОЗНАНИЕ	https://youtu.be/QbeCgiVm1N0
5	ОТНОШЕНИЯ	https://youtu.be/qkHdJF12iyY
6	ФИНАНСЫ	https://youtu.be/0HhWJL8Vjow
7	ЦЕННОСТИ	https://youtu.be/45ANJLct1cs

Если же ссылки не работают или вы не можете их открыть, так как у вас бумажная версия, то просто читайте дальше.

ТЕЛО

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЁ ТЕЛО.

Старайся уделять **НЕ БОЛЕЕ 30 СЕКУНД**, чтобы прочитать и ответить на 1 вопрос. Не можешь ответить - пропускай. Тогда **задание займёт у тебя не более 7 минут**.

Состояние сейчас

1. Как я физически выгляжу внешне?
Ответ:
2. Какую энергию я излучаю?
Ответ:

3. Как я ощущаю своё тело на поверхности кожи?
Ответ:
4. Как я ощущаю всё тело целиком снаружи и не глубоко внутри?
Ответ:
5. Как я ощущаю своё тело изнутри (органы, мышцы, сосуды, кости, другие ткани)?
Ответ:
6. Как я ощущаю своё тело в комплексе, снаружи (энергия, кожа) и внутри (органы)?
Ответ:
7. Как я ощущаю себя в глубине своего присутствия?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Как я хочу выглядеть?
Ответ:
2. Какую энергию я хочу излучать?
Ответ:
3. Как я хочу ощущать своё тело на поверхности кожи?
Ответ:
4. Как я хочу ощущать всё тело целиком снаружи и не глубоко внутри?
Ответ:

5. Как я хочу ощущать своё тело изнутри (органы, мышцы, сосуды, кости, другие ткани)?
Ответ:
6. Как я хочу ощущать своё тело в комплексе, снаружи (энергия, кожа) и внутри (органы)?
Ответ:
7. Как я хочу ощущать себя в глубине своего присутствия?
Ответ:

Собери в единое целое свои ответы про ощущения сейчас и то, как ты хочешь ощущать себя в будущем. Сосредоточься на результате , проникнись им, позволь ему стать реальным. Погрузись в это желаемое физическое состояние.
Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

<p>Я хочу ощущать себя (произнеси так, как ты написал(а)), даже если сейчас я ощущаю себя иначе. Я верю в то, что я могу стать таким/такой, каким/какой хочу. Моё тело - это храм моей души. Моё тело должно быть сильным, здоровым и я должен/должна явно ощущать это, чтобы воплощать в жизнь свои мечты и достигать цели. Я желаю обрести состояние (произнесите то, что написали). Я хочу, чтобы мое тело служило моему "Я", моим высшим целям, а не наоборот.</p> <p>Я хочу ощущать себя (произнесите так, как вы написали), ближайшие 20, 40, 60 лет. Я верю в то, что это возможно. Я верю в то, что мое тело, мои клетки имеют в себе ресурс к обновлению и он зависит от моего настроения. Если я буду помнить о своём намерении, если я буду стремиться к своей цели, то я буду ощущать себя замечательно. Я желаю помнить о том, что я хочу быть здоровым/здоровой. И я желаю сохранить своё желание и свою память об этом желании на ближайшие 20, 40, 60 лет.</p>
--

ЭМОЦИИ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ.

Состояние сейчас

1. Какие эмоции для вас сейчас самые ценные и приятные, какие вы хотите испытывать больше всего?
Ответ:
2. Какие самые неприятные и какие вы не хотите испытывать?
Ответ:
3. Какие эмоции вы транслируете сейчас чаще всего?
Ответ:
4. Как вы эмоционально реагируете в трудных ситуациях (когда вас оскорбляют, когда что-то несправедливо, когда вы ввязываетесь в конфликт и в любых других негативных ситуациях)?
Ответ:
5. Что сейчас чувствуете в людях вокруг себя больше всего?
Ответ:
6. Что вы категорически не хотите принимать от людей?
Ответ:
7. Какой общий эмоциональный фон у вас снаружи в вашем окружении и в каком эмоциональном состоянии вы?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Как думаете, останутся ли они такими же в будущем? Если нет, то какие

станут самыми ценными?
Ответ:
2. Как думаете, останутся ли они такими же или изменятся? Если изменятся, то на какие?
Ответ:
3. Какие эмоции вы хотите транслировать миру?
Ответ:
4. Как вы хотите реагировать в таких ситуациях?
Ответ:
5. Что для вас важно чувствовать в людях вокруг себя? Что хотите чувствовать в будущем?
Ответ:
6. Какие эмоции вы не хотите чтобы люди несли к вам в будущем?
Ответ:
7. Какой фон вы хотите иметь и в каком состоянии хотите быть?
Ответ:

Сосредоточься на эмоциональном состоянии, на эмоциональном фоне, которые ты хочешь видеть в будущем. **Погрузись в это состояние**, начни переживать его уже сейчас, почувствуй эту волну.

Посмотри в прошлое, сравни это состояние со своим прошлым. Ты уже чувствуешь, что не хочешь вспоминать неприятное состояние? **Тебе хочется пребывать в хорошем состоянии.**

Ответ:

--

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Я хочу чувствовать (произнесите то, что вы написали), даже если я не испытываю эти эмоции сейчас и не чувствую себя так, как хочу, я намереваюсь обрести это состояние и верю в то, что могу измениться. Я хочу, чтобы вокруг меня были люди, несущие (то, что вы написали). Я хочу, чтобы эмоциональный фон вокруг меня был (такой, как вы написали). Я верю в то, что могу измениться. Я верю в то, что мое намерение сильнее обстоятельств и я могу жить в таком эмоциональном состоянии, как я хочу. Я желаю хотеть. И я благодарен/благодарна вселенной за такую возможность. Я верю, что такая возможность существует и я пользуюсь ей.

Создайте намерение культивировать это состояние на будущие 20, 40, 60 лет.

Пожелайте этого, скажите: "Я хочу, я желаю иметь такое эмоциональное состояние (как вы написали)". Скажите: "Я хочу желать и помнить о своём желании, чтобы оно стало моим состоянием."

УМ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЁ СОСТОЯНИЕ УМА.

Состояние сейчас

1. Какие мысли преобладают у вас сейчас? (+/-, лёгкие/тяжёлые)
Ответ:
2. Как мысли появляются у вас сейчас? В большей степени создаёте их намеренно или они приходят и овладевают вами?
Ответ:
3. Какие мысли или темы передаёт вам ваше окружение в большей степени?
Ответ:
4. Какой контент (книги, статьи, видео, музыка) вы потребляете в большей степени?

Ответ:
5. Как вы можете охарактеризовать свой ум или своё состояние ума? (быстрый/медленный, острый/тупой, глубокий/поверхностный)
Ответ:
6. Какое полушарие у вас более развито сейчас? (логика/творчество)
Ответ:
7. Умеете ли вы концентрироваться и сосредотачивать ум? Умеете ли расслабляться и рассеивать внимание?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Чему вы бы хотели посвятить свой ум в будущем или какие мысли вы хотите иметь в будущем в большем?
Ответ:
2. Как вы хотите видеть своё мышление в будущем? Обрести контроль над мыслями или наоборот ослабить ход и позволить ему быть более интуитивным?
Ответ:
3. Какие мысли и темы вы бы хотели получать от окружения в будущем?
Ответ:
4. Какой контент вы бы хотели потреблять в большей степени в будущем?
Ответ:
5. Какой ум или какое состояние ума вы хотите обрести в будущем?
Ответ:
6. Что бы вы хотели развить в интеллектуальной сфере в будущем?
Ответ:

7. Что бы вы хотели развить в будущем?

Ответ:

Сосредоточьтесь на умственном, интеллектуальном состоянии, которое вы хотите создать в будущем. Погрузите свой ум в проекцию этого состояния. Почувствуйте “вкус” или “аромат” этого состояния. Представьте себя уже обладающим всеми теми, качествами, которых вам не хватает.

Теперь вспомните своё обычное состояние. Ум сопротивляется, не так ли? Вы понимаете, что то, что вы создали обладает более высокой частотой и Вы не хотите её понижать? Запомните это, ум всегда хочет развиваться, он не хочет деградировать, но хочет лёгкости на новом уровне.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

я хочу мыслить (говорите так, как написали) и я хочу такое состояние ума (говорит, как написали, даже если сейчас оно не такое и я не обладаю нужными мне качествами, я верю в то, что я достигну этого состояния и разовью их. Мое желание обладает невероятной силой для моих изменений.

Создайте намерение культивировать это состояние на будущие 20, 40, 60 лет.

Пожелайте обладать требуемым состоянием ума следующие 20, 40 и 60 лет. Скажите: “Я хочу, я желаю, чтобы мой ум стал (говорите так, как писали), я хочу чтобы мое состояние ума было таким (как вы написали). Я верю в себя, я верю в то, что мое желание сделает меня таким/такой, как я хочу и я буду жить в этом состоянии.

ВОЛЯ/ПОДСОЗНАНИЕ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ СО СВОИМ ИСТИННЫМ “Я”.

Состояние сейчас

1. Кто я?

Ответ:
2. Зачем я выполняю упражнения?
Ответ:
3. Какое мое самое сокровенное желание?
Ответ:
4. Это желание идёт изнутри или навязано внешним миром?
Ответ:
5. Чего я хочу от программы ШИН-ЛАП? Какую цель я должен/должна достигнуть?
Ответ:
6. На что ШИН-ЛАП меня вдохновляет?
Ответ:
7. Какие мои подлинные мотивы? Зачем и ради чего я это делаю?
Ответ:
8. Верю ли я в свой успех?
Ответ:
9. Верю ли я в то, что для моих изменений есть возможности и потенциал?
Ответ:
10. Какие чувства я испытываю от выполнения заданий?
Ответ:
11. Что нового выполнение заданий говорит мне о самом/самой себе?
Ответ:
12. В чём я был(а) не искренним/искренней при ответе на вопросы? Что надо

переделать или дополнить?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своих ответах. Погрузитесь в свои мотивы и размышления о себе самом/самой. Кто вы? Зачем вам всё это? Чего вы хотите достичь? Повторите себе эти вопросы минимум 7 раз.

Добейтесь такого состояния, чтобы эти вопросы звучали у вас внутри без видимых усилий. Вы должны действительно с полной ответственностью погрузиться в себя и дать обдуманые ответы на все вопросы, дать себе все разъяснения и докопаться до правды.

Именно уровень вашей правды или искренности перед собой определит успех ваших усилий. Вы можете сделать копию с развёрнутыми ответами для себя, а на сдачу д/з дать только то, что сочтёте нужным.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

я хочу быть собой настоящим/настоящей, я хочу следовать своему подлинному сущностному желанию, которое исходит из глубины моей души и из моего Духа, я хочу верить в себя и моя вера - это моя сила, я хочу, чтобы все мои слабости однажды стали моей силой, я хочу, я искренне желаю этого, Я хочу знать, кто я и быть независимым/независимой, я готов(а) к изменениям и я буду меняться ради своей собственной эволюции, благодаря своему совершенствованию я сделаю мир лучше и это однозначно поможет мне ещё сильнее.

Создайте намерение удерживаться свою Осознанность до конца своей жизни.

я искренне желаю своим подлинным центром оставаться до конца дней в полном Сознании, я хочу быть осознанным/осознанной до конца жизни, чтобы эволюционировать и управлять своей жизнью, я желаю не стареть и чахнуть, но накапливать силу всё то время, которое я буду на здесь на Земле, я хочу, я желаю этого и это мое подлинное сущностное желание, ради этого я живу и это даёт мне силу, я хочу копить знания и опыт, которые будут делать меня сильнее и опытнее.

СЕМЬЯ/ОТНОШЕНИЯ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УЛУЧШИТЬ СВОИ ОТНОШЕНИЯ.

Состояние сейчас

1. Какие у вас отношения с вашими родителями? Какие у вас отношения с мамой и папой? (Если их уже нет в живых, то какие были до их смерти? Как вы относитесь к ним внутренне?)
Ответ:
2. Есть ли у вас внутренние обиды, претензии к вашим родителям? Недовольство ими, их жизнью, их действиями, воспитанием, отношением к вам? Вините ли вы их за неудачи в своей жизни?
Ответ:
3. Какие у вас отношения с вашим партнёром? Есть ли у вас претензии к своему партнёру, недовольство им/ей, обиды? Если у вас нет партнёра и отношений, то какое у вас отношение к противоположному полу? Как вы воспринимаете потенциальные знакомства? Есть ли у вас навязчивые мысли о том, что представители противоположного пола обладают отрицательными качествами, желают вам зла, хотят вами воспользоваться?
Ответ:
4. Какие отношения у вас с вашими детьми? Есть ли у вас страхи в их отношении? Есть ли претензии и навязчивые мысли про их настоящее и будущее? Если нет детей, то пропустите, либо подумайте о своём отношении к животным, растениям, другим живым существам о которых вы заботитесь.
Ответ:
5. Какие у вас отношения с другими вашими родственниками (братья, сёстры, дяди, тёти, бабушки, дедушки, тёща, свекровь и т.д.)? Поддерживаете ли вы отношения? Какие это отношения? Есть ли у вас обиды, недовольства, претензии к ним?
Ответ:
6. Какие у вас отношения с вашими друзьями? Есть ли у вас претензии, обиды и недовольства в отношениях с вашими друзьями?

<p>Ответ:</p>
<p>7. Что самое ценное в ваших отношениях с каждым человеком из всех перечисленных категорий?</p>
<p>Ответ:</p>

Желаемое состояние

<p>1. Какие вы хотите или хотели бы иметь отношения с родителями? Как бы вы хотели изменить своё поведение в отношениях с родителями?</p>
<p>Ответ:</p>
<p>2. Какие действия со стороны родителей вы хотели бы видеть в будущем или в прошлом? Как бы вы хотели, чтобы они исправились, чтобы прошли ваши обиды, претензии и недовольство? Или какими бы вы хотели видеть их в прошлом?</p>
<p>Ответ:</p>
<p>3. Какие отношения со своим партнёром вы хотите иметь в будущем? Каких изменений хотите от партнёра или от противоположного пола, если у вас нет отношений? Каких изменений хотите со своей стороны? Опишите идеальную картину, где все счастливы. Если у вас нет партнёра, то опишите образ идеального партнёра, идеальное знакомство, идеальные отношения.</p>
<p>Ответ:</p>
<p>4. Какие отношения со своими детьми вы хотите иметь в будущем? Чего бы вы хотели, чтобы изменилось в них? Как бы вы хотели изменить своё отношение к ним? Чего желаете им в будущем?</p>
<p>Ответ:</p>
<p>5. Какие бы вы хотели отношения в будущем? Какие изменения вы бы хотели видеть в каждом из них и в себе по отношению к ним?</p>
<p>Ответ:</p>
<p>6. Какие бы вы хотели отношения? Какие изменения со стороны друзей вы хотели бы видеть? Какие изменения в своём поведении и отношении хотели бы совершить?</p>
<p>Ответ:</p>

7. Какую дополнительную ценность вы хотели бы дать каждому из этих людей? Какую бы ценность хотели внести в отношения с каждым человеком во всех группах?

Ответ:

Сосредоточьтесь на желаемом состоянии. Погрузитесь в него. Удерживайте эту картину, это состояние. Соотнесите свою работу по концентрации на своём идеальном состоянии с картиной ваших отношений с семьёй и друзьями. Будьте искренни с собой, если вы понимаете или чувствуете, что нужны изменения с вашей стороны, то представляйте, что вы меняетесь, желайте этого.

Если вы ищете изменений со стороны других людей, то сначала простите их и их несовершенство, простите им всё. Отпустите все свои страхи, все свои обиды. Искренне желайте им только добра и благодарите их за то, что они у вас есть. Какими бы страшными и неполноценными не были бы ваши отношения, благодарите своих родственников, партнёров и друзей за их присутствие в вашей жизни.

Сосредоточьтесь на вопросе о ценностях в отношениях. Это самое главное, простите все обиды, которые у вас есть, простите людей за их несовершенство. Пожелайте, чтобы по возможности они стали лучше и больше похожими на таких, какими вы их видите. И принимайте их такими, какие они есть. В отношениях с каждым из них есть ценность. Сосредоточьтесь только на этом. Не думайте ни о чём другом и пожелайте дать им всем как можно больше ценности, не ожидая ничего взамен.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

Родители. Я знаю, что энергия моего намерения - это подсознательная энергия. Энергия моего намерения сильнее даже энергии моих действий. Я желаю всем своим родственникам, друзьям и близким людям только добра. И я знаю, что мне не нужно волноваться о том, как я создам с ними лучшие отношения, потому что вселенная поможет мне, если у меня будет сильное желание и правильное намерение. Я хочу чтобы мои отношения с моими родителями были (такие, как вы написали). Я не жду от них никаких изменений, но я готов(а) меняться. Я желаю стать лучше для всеобщего блага и я благодарна/благодарен им за всё. И я знаю, что есть возможность для изменений с их стороны, я желаю только того, чтобы и они

осознали эту возможность и воспользовались ей для всеобщего блага. Я прощаю их, я отпускаю все обиды и претензии. В моём сердце и в моей душе нет места для отрицательных эмоций - внутри меня только любовь к ним и светлые эмоции и позитивные мысли.

Если есть дети. Я желаю своим детям только добра и счастья. Я уверен(а), что вселенная на их стороне. Каждый человек нужен этому миру, нет бесполезных людей. Поэтому я не должен/должна волноваться об их будущем - для них есть возможности самостоятельно устроить свою жизнь. Вселенная оберегает их я за них спокоен/спокойна. Я благодарен/благодарна этому миру за то, что здесь есть такая возможность для моих детей. Я желаю помнить, что самое ценное для меня это помнить о своём намерении, тогда я точно сделаю всё правильно. Я отпускаю все страхи и переживания, мои дети в полной сохранности и с ними всё будет замечательно.

Если есть партнёр. Я желаю, чтобы мои отношения с моим партнёром были (такими, как вы написали). Я хочу, чтобы мы никогда не ссорились и я готов(а) меняться ради этого. Я не жду изменений от своего партнёра, но я хочу, чтобы он/она осознал(а), что во вселенной существует масса возможностей для изменений. Я верю, что если он/она поймёт это, то сможет воспользоваться этими возможностями. Я прощаю ему/ей все обиды, я больше не имею никаких претензий к своему партнёру. Я благодарен/благодарна вселенной за то, что в моей жизни есть такой человек. И я благодарен/благодарна своему партнёру за то, что он/она делает для меня. Я желаю дарить своему партнёру только позитивные эмоции и передавать только благодетельные идеи и мысли. Я желаю нести больше ценности, чем даю сейчас. Я хочу, я искренне этого желаю.

Если нет партнёра. Я желаю, чтобы мои отношения с противоположным полом наладились. Я искренне хочу завести настоящие, гармоничные и долгосрочные отношения. Я хочу (такие, как вы написали) отношения. Я верю, что для меня есть такая возможность и что где-то есть тот человек, который меня полюбит и которого полюблю я. Я благодарна/благодарен вселенной за эту возможность. И я благодарна/благодарен этому человеку за то, что он/она ждёт меня и за тёплые чувства и любовь, которую он/она мне даст. Я прощаю все обиды и отпускаю всё, что в моей жизни складывалось не так в отношениях с противоположным полом. Я желаю всем людям, всем мужчинам и женщинам настоящей любви. Я верю в то, что в каждом сердце живёт любовь и все несчастья и разочарования - это лишь сон. Я просыпаюсь от этого сна для того, чтобы дарить любовь и получать любовь. Я желаю, чтобы в моей жизни появился такой человек, с которым мне будет легко и комфортно. Я искренне этого хочу. Я верю в то, что этот человек не будет похож ни на кого из моих прошлых отношений. Я желаю, я искренне хочу открыться этому новому человеку и больше не испытывать никаких отрицательных эмоций и не думать ничего плохого. Я верю в то, что мой человек замечательный, что мы будем счастливы и это удивит меня. Я верю в эту возможность и я благодарен/благодарна вселенной за это.

Другие родственники и друзья. Я желаю, чтобы мои отношения с моими родственниками (можете перечислить) и друзьями были (такими, как вы написали). Я искренне этого хочу. Я верю в то, что наши отношения могут стать лучше. Я хочу этого. Я не жду от них никаких изменений, но я готов/готова меняться ради общего блага. И я верю в то, что для меня есть такая возможность и благодарен/благодарна вселенной за такую возможность. Я также верю и в то, что для моих друзей и родственников тоже есть возможности для изменения и я благодарна/благодарен вселенной и за эти возможности. Я желаю, что мои друзья и родственники всего лишь увидели эти возможности, и я верю, что если они их увидят, то смогут ими воспользоваться для общего блага. Я хочу, я искренне этого желаю.

ВАЖНО! Я желаю, чтобы во всех отношениях с моими родственниками, любимыми и друзьями я передавал/передавала только позитивные вибрации. Я хочу дарить как можно больше ценности всем этим людям в наших отношениях. Я не хочу ничего плохого или отрицательного. Я желаю развиваться и давать всё больше и больше ценности. И я верю в то, что для этого есть возможность. И я благодарен/благодарна вселенной за это. Я верю и в то, что все эти люди также могут творить добро, развиваться и давать больше ценности в отношениях, но я этого не жду. Я верю, что они способны это осознать и если они это осознают, то воспользуются своими возможностями. Я желаю до конца своих дней только улучшать отношения со всеми близкими мне людьми. Я хочу эволюционировать и на своём примере доказать, что это возможно. Я хочу, чтобы наши отношения крепили и развивались. Я искренне этого, хочу, я желаю и я верю в то, что есть такая возможность. И я благодарен/благодарна вселенной и всем своим людям за это.

ФИНАНСЫ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УЛУЧШИТЬ СВОИ ФИНАНСЫ.

Состояние сейчас

1. Вам нравится ваша работа? Устраивает ли вас количество денег, которые вы зарабатываете? То, что вы делаете для этого?
Ответ:
2. Какую физическую работу (внешние действия) вы производите, что делаете внешне сейчас?
Ответ:

3. Какие эмоции приносит вам ваша работа?
Ответ:
4. Какие мысли сейчас вызывает у вас ваша работа?
Ответ:
5. Ваша работа позволяет вам самореализовываться и быть собой? Воплотить в жизнь свои истинные желания?
Ответ:
6. Как работа влияет на ваши отношения? На ваши отношения с семьёй? Получается ли у вас жить в балансе?
Ответ:
7. Из всех возможностей, которые предоставляет вам вселенная, ваша работа - это лучший выбор?
Ответ:

Желаемое состояние

1. Что бы вы хотели добавить или изменить в будущем? Сколько вы хотите зарабатывать?
Ответ:
2. Что бы вы реально хотели делать для зарабатывания денег внешне? Какие действия совершать?
Ответ:
3. Какие эмоции вы хотели бы получать от работы в будущем?
Ответ:
4. Какие мысли вы бы хотели получать от работы в будущем?
Ответ:
5. Какая работа нужна вам для самореализации? Чего вам не хватает, чтобы чувствовать себя полноценно?

Ответ:
6. Как вы хотите совмещать работу и личную жизнь в будущем? Какой баланс вам нужен?
Ответ:
7. Если бы вы могли заниматься, чем угодно, что бы вы выбрали?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своей идеальной картинке. Кем вы себя видите? Создайте полноценный, продуманный образ. Не бойтесь позволять себе быть свободным/свободной в своей проекции будущего. Погрузитесь в этот образ.
Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Я желаю полной самореализации в сфере зарабатывания денег. Я хочу такую работу (говорите так, как вы написали). Я хочу, чтобы моя работа делала меня лучше физически, эмоционально и интеллектуально. Я желаю, чтобы я делал(а) только то, что соответствует моему истинному желанию. Я желаю, чтобы это стало моим предназначением и чтобы моя работа приносила мне столько денег, сколько мне нужно. Я желаю, чтобы моя работа гармонично сочеталась с моей личной жизнью. И я верю, что такая возможность для меня есть. И я знаю, что такая работа или такой бизнес уже идёт ко мне, а я делаю всё, чтобы воплотить свою цель в реальность. Я благодарен вселенной за эту возможность. И я благодарю так, словно, уже работаю или занимаюсь бизнесом, как хочу.

УПРАЖНЕНИЕ

Далее сделайте упражнение “рефрейминг”

РЕФРЕЙМИНГ

ЗАДАНИЕ №1

Пересмотреть свою работу, определить, какое количество времени надо тратить на рутину, а когда появляется возможность для развития. Спланировать время для дополнительного профессионального роста на неделю вперёд, выделить время, которое будете посвящать непосредственно улучшению сферы финансов.

Время	Активность
06:00-07:00	
08:00-09:00	
09:00-10:00	
10:00-11:00	
11:00-12:00	
12:00-13:00	
14:00-15:00	
15:00-16:00	
17:00-18:00	
18:00-19:00	
19:00-20:00	
20:00-21:00	
21:00-22:00	
23:00-00:00	
00:00-01:00	

ЗАДАНИЕ №2**Выписать все свои навыки.**

Что ценного вы умеете делать хорошо или знаете, как научиться делать хорошо
(даже то, что не знаете, как продавать)?

ЗАДАНИЕ №3**Выделить те навыки, которые можно монетизировать.**

Что вы точно можете делать за деньги?

ЗАДАНИЕ №4**Найти ниши или профессии(должности), которые по душе.**

Выделите те сферы, профессии или должности в которых вы хотели бы работать,
которые вас радуют.

ЗАДАНИЕ №5**Сопоставить свою работу мечты или свой бизнес мечты и свои навыки.**

Что уже сейчас вы умеете делать, что могло бы пригодиться для того, чтобы заниматься работой мечты? Чего вам недостаёт, но вы знаете, что эти навыки будут полезны, знаете, где им можно научиться и хотели бы обучиться им? А также, какими навыками вы обладаете, которые могут быть полезны, но вы в этом сомневаетесь? Если у вас больше одной ниши, то повторите таблицу.

Ниша/Профессия(должность)	Навыки, которыми обладаете
	Навыки, которые хотите изучить
	Навыки, которые могут быть полезны

ЗАДАНИЕ №6**Поставить промежуточные цели.**

Вернитесь к первому заданию. В выделенное время для финансового развития внесите информацию о том, что вам надо изучить или сделать, чтобы приблизиться к работе/бизнесу мечты.

Задания, которые помогут вам изучить свои направления и лучше понять, что сделать для улучшения финансового благополучия:

Для работы на себя

1. Посмотреть 10-15 сайтов, аккаунтов в соцсетях компаний и экспертов, выписать их УТП, ценностное предложение, проанализировать их стратегию привлечения клиентов, выписать плюсы и минусы
2. Продумать, что именно вы могли бы продавать, какие услуги предоставлять, какую позицию в компании занимать
3. Составить ценностное предложение для потенциальных клиентов
4. Найти несколько технических видео, курсов, книг, статей и с их помощью изучить определённые навыки
5. Записаться на бесплатные образовательные мероприятия по навыкам, которые вам надо освоить
6. Найти платные курсы, после пробы ряда бесплатных и записаться на них, либо поставить цель, накопить денег и записаться по возможности
7. Создать аккаунт в Instagram и позиционировать себя, как эксперта либо предпринимателя
8. Продумать контент-план на неделю вперёд
9. Подобрать к контент-плану фотографии себя, своих путешествий, жизни
10. Записаться на фотосессию или провести фотосессию специально для

<p>самопрезентации, как эксперта или предпринимателя</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Записаться на бесплатные консультации к коучам, советникам по личным финансам, стилистам 12. Провести анализ целевой аудитории в вашей нише мечты, выявить группы целевой аудитории 13. Выявить боли целевой аудитории 14. Подготовить описание ваших товаров/услуг для презентации на сайте, предварительно изучить структуру построения продающего лендинга или информативного лонгрид сайта (рекомендую Tilda)
Для работы в компании
<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить 10-15 статей по профессии, специальности, которыми вы хотите заниматься 2. Продумать, что именно вы могли бы и хотели бы делать в компании 3. Продумать, как повысить ценность себя, как сотрудника в компании на определённую должность 4. Найти несколько технических видео, курсов, книг, статей и с их помощью изучить определённые навыки 5. Записаться на бесплатные образовательные мероприятия по навыкам, которые вам надо освоить 6. Найти платные курсы, после пробы ряда бесплатных и записаться на них, либо поставить цель, накопить денег и записаться по возможности 7. Создать аккаунт в Instagram и позиционировать себя, как эксперта 8. Продумать контент-план на неделю вперёд 9. Подобрать к контент-плану фотографии себя, своих путешествий, жизни 10. Записаться на фотосессию или провести фотосессию специально для самопрезентации, как эксперта 11. Записаться на бесплатные консультации к коучам, советникам по личным финансам, стилистам 12. Продумать, как вам выстроить стратегию эффективного общения на рабочем месте или на новом рабочем месте, с какими людьми, какие отношения завести для достижения цели 13. Подготовить презентацию себя, как эксперта и резюме, предварительно изучить статьи на тему самопрезентации и составления резюме

ЗАДАНИЕ №7
<p>Поставить финальные цели.</p> <p>Распланируйте своё будущее на 3, 6, 12 месяцев вперёд. К каким реалистичным финансовым и деловым результатам вы хотите прийти? Что будет индикатором того, что вы их достигли?</p>
Цели на ближайший месяц:
Цели на ближайшие 3 месяца:
Цели на ближайшие полгода:
Цели на ближайший год:

ЦЕННОСТИ

ВОПРОСЫ

ОТВЕТЬ НА ВОПРОСЫ, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ
УТВЕРДИТЬСЯ В СВОИХ ЦЕННОСТЯХ.

1. Что для вас самое главное в жизни?
Ответ:
2. Что для вас самое страшное, самое плохое в жизни?
Ответ:
3. Что вы цените в людях больше всего?
Ответ:
4. Что вы презираете в людях больше всего?
Ответ:
5. Что для вас определяет успех и реализованность человека?
Ответ:
6. Какие качества считаете высшими добродетелями в людях?
Ответ:
7. Какие качества считаете худшими пороками в людях?
Ответ:
8. Какую мысль, волну, вибрацию, идею или принципы и ценности вы транслируете людям?
Ответ:
9. Что из этого вы бы хотели пронести сквозь всю свою жизнь?
Ответ:

10. Что вы не готовы сделать в жизни никогда?
Ответ:
11. Что вам нужно для того, чтобы нести эти ценности сквозь жизнь и помнить о них?
Ответ:
12. Что вам мешает помнить о своих ценностях и соответствовать им?
Ответ:

Сосредоточьтесь на своих ценностях. Это ваш стержень, ваш центр. Это то, что делает вас индивидуальностью и отличает от толпы. Это то, что делает вас вами. Если у вас не будет ценностей, то вы станете человеком без лица, человеком, который всегда идёт на поводу и не осознаёт, что он делает.

Старайтесь всегда и во всём помнить об этой системе:

- 1) тело
- 2) эмоции
- 3) ум
- 4) подсознание/воля/"Я"
- 5) отношения
- 6) финансы
- 7) философия

Так вы создаёте себя, и только так вы можете создавать свою жизнь. Вспомните всё, что вы выписали для себя за время марафона, погрузитесь во все свои ответы о желаемом состоянии во всех сферах, в ответы о своих истинных желаниях.

Кто Вы? Вы тот, кем Вы себя создаёте. Помните о всех своих ответах, помните об обязательствах. Выполняйте их. Только память о Ваших ценностях, о подлинных желаниях поможет Вам в трудные моменты и направит Вас на пути. Это Ваша философия жизни. Через неё Вы соединяете свои желания и мысли с практическими действиями, притягиваете в жизнь людей и события, принимаете решения. Помните о ней.

Ответ:

УСТАНОВКА

УСКОРЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ, ПРОИЗНЕСИ В СЛУХ:

Дайте себе установку:

Я желаю помнить о своих ценностях и следовать им. Я хочу, чтобы мое понимание вселенной и всего, что в ней происходит постоянно развивалось и совершенствовало мое отношение ко всему и всем. Я верю в то, что для меня такая возможность существует. И я благодарен/благодарна вселенной за это.

Я желаю помнить о своих ценностях и воплощать их в жизнь в своих действиях, эмоциях, мыслях и намерениях, своей семье, в своей работе и во всех ситуациях и отношениях с людьми, которые у меня будут. Я хочу этого и прошу высший разум вселенной помочь мне в этом. Я хочу быть индивидуальностью и я хочу сохранять своё постоянство во всём, что я делаю. Я благодарю этот мир за то, что он дал мне такую возможность.

АСПЕКТ №2.4 - Психическая проекция

Вспомните всю проделанную работу. Вспомните свою многоуровневую цель. Изменилось ли за время работы по программе состояние вашей психики? Стали ли вы спокойнее, увереннее, более сконцентрированы? Что заполняет ваши мысли, переживания? Что сейчас вы проецируете в мир изнутри?

Теория

Развитие навыка психической проекции. Образ цели или желания. Атмосфера и архетипы цели. Связь магнетического центра и общего поля.

Практика

Создать образ цели, перевести образ на язык подсознания, проработать архетипы, выражающие глубинные желания, научиться работе с общим полем и развить связь магнетического центра с общим полем.

Теория

1. Что такое психическая проекция?

Чего Вы хотите достигнуть в своей жизни? Ваша нынешняя жизнь полностью соответствует Вашему желаемому образу?

1. Не ставьте ограничений - цель должна быть больше похожа на мечту, но должна быть достижимой и понятной;
2. Сосредоточьтесь на чём-то действительно большом и важном;
3. Выразите это словами.

Позвольте своему подсознанию устроить в Вашей мечте всё так, как было бы для Вас максимально комфортно и благоприятно. Думайте о всей жизни, как целом.

Психическая проекция - это универсальный способ достижения цели за 5 шагов.

Шаг №1 - Постановка задачи, определение цели

Сформулировать цель, записать формулировку. Изучение всего цикла и формулирование цели.

Шаг №2 - Символизм цели

Создать образ цели в соответствии со словесной формулировкой.

Что Вы ассоциируете со своей целью? Какой образ или символ видите в своём воображении?

Шаг №3 - Эмоции цели

Наполните образ цветом - это Ваши эмоции. Установить связь с образом на уровне чувств, наполнить образ чувствами и ощущениями.

Шаг №4 - Проработка архетипов

Понять свои глубинные мотивы через найденные в образе архетипы. Проследите развитие и взаимосвязь архетипов в образе.

Шаг №5 - Связь с общим полем

Установить связь с общим полем через ритуальное действие, соединяющее проекцию и реальность

В результате у вас откроется портал, через который вы сможете управлять реальностью при помощи своего внутреннего проектора или генератора. Иными словами, создание и проработка образа по технике ПП позволяют начать собирать волю и направлять её на воплощение созданного образа.

Связь с общим полем, как завершающий этап техники Психической Проекции подводит нас к осознанию наличия так называемого "тонкого мира". У каждого человека ежесекундно происходит связь определённых внутренних слоёв Бытия с внешней или окружающей тело реальностью. Учитывая положение о том, что вещи создаются по предварительному образу или неопределённой, но существующей интенции (потенциала, первичного импульса) можно принять за данность наличие символической или психической природы в вещах и окружающем мире. Каждая вещь есть отражение или воплощение мысли, соответственно, может быть символом или олицетворением чего-то абстрактного, высокого.

Психическая проекция - это путь управления событиями при помощи концентрации, создания, разделения и трансформации энергии, информации и материи. ПП - это техника изменения субъективной, а при большом умении какой-либо части объективной реальности.

Мир психичен и психоактивен. Каждая окружающая вещь, каждое событие каждый момент времени максимально точно выражает то, что происходит на внутреннем и других не регистрируемых в обычном Состоянии уровнях человека и человечества. Человечество обладает единым полем. Человечество и планета обладают единым полем. Люди и космос могут взаимодействовать. И техника психической проекции может стать языком и инструментом при помощи которого взаимодействие развивается и совершенствуется. Это коммуникации иного уровня, иного рода. Один человек как-то сказал, что это "сакральные коммуникации". Возможно это так и есть.

2. Политики, психики и пневматики

Аркадий Ровнер в книге "Путешествие МУТО по Руси" приводит древнегреческую или древнеримскую идею о том, что общество делится на три группы: политики, психики и пневматики. Вроде как такое общество и было в древней Греции или древнем Риме.

Политики - это социальные люди, люди горизонтали. Они обретают и накапливают власть в мире материи.

Психики - эти люди осознают существование духовного или вертикального мира и хотят жить в нём, но не оставляют горизонтальный мир или мир материи.

Пневматики - это люди, живущие на "вершине духа", люди покинувшие или не считающиеся с горизонтальным миром.

Техника психической проекции знакомит нас с преддверием тонких или параллельных миров, тех миров, в которых могут жить пневматики. Это миры более лёгкие, более невесомые, чем привычный нам мир. С ними мы соприкасаемся в некоторых снах или особых экстатических состояниях. Мы не замечаем тонкий мир и не замечаем глубину других измерений. Бесконечность рядом с нами, мир полон энергии и в нём есть возможность распространяться если не в любом, то в очень большом количестве разных направлений и измерений.

3. Сравнение психической проекции с магией

Вообразите или спроецируйте на внутреннем экране мага, работающего со стихией и уровнями концентрации. Он берёт основу: каплю воды, искру, перо, камень или кристалл и создаёт с помощью уже существующей материи водоворот или вихрь. Обращает этот вихрь в шар и держит шар между двумя ладонями.

Чем сильнее маг концентрируется на объекте, тем интенсивней внутренний вихрь этого объекта. Чрезмерная концентрация приведёт к избыточному приливу энергии и возможно шар вырастет слишком большим или его поле станет взрывоопасным. Возможно он взорвётся.

Слабая же концентрация, наоборот, не создаст достаточного напряжения и вихрь будет слабым. Соответственно, шар или предмет концентрации рассеется.

Маг - это связующее звено. Через него проходит поток, с которым, как с собой или с Источником маг может работать. Данная Работа есть прекрасная форма алхимии, герметизма или Магии, Мистики.

У этих терминов для меня особое значение. Я имею ввиду довольно обширное поле значений, которые задействуют потенциал человека к управлению реальностью. В тот же момент, важно заметить, что Мистика также происходит и без участия человека, а сама по себе.

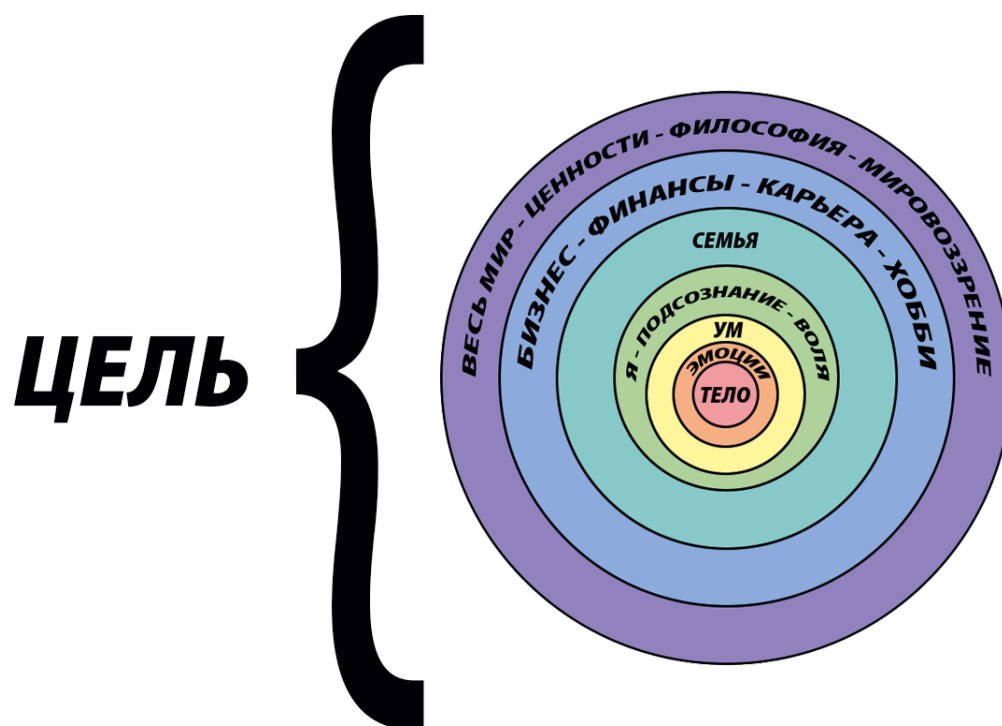
Психическая проекция - это направленная в сторону истинного желания или Намерения мага цели психическая энергия, энергия внимания и внутренняя сила.

4. Цель на уровне образов

Как выглядит цель на уровне образов? Как можно понять, что мы видим верные образы, которые действительно выражают нашу истинную цель? Как понять, что цель истинная мы уже говорили ранее в разделе желаний. Мы делаем это различие через практику.

С образами же ситуация несколько иная. Очень часто мы видим ложные образы, связанные с желаниями и автоматизмами ложных личностей. Соответственно, встаёт вопрос о выявлении критериев определения истинности видимого образа. Если точнее, то можно сказать, что нам нужно научиться понимать, что на нашем внутреннем экране является истиной, а что ложью и утечкой нашего внимания и времени. Но рамки нашего внутреннего экрана очень условны. И через 5 этап психической проекции мы учимся переходить через эти рамки в мир коллективного бессознательного и работать с общим полем.

Для этого мы представляем свою цель в виде образов. Это несколько слоев Бытия. Символически их можно изобразить, как концентрические круги.



Истинная цель включает в себя множество уровней, что отличает её от ложных целей, целиком и полностью лежащих внутри одного из уровней или в нескольких уровнях. Подлинная цель основывается на мотивах, лежащих за гранью видимого разделения.

На уровне образов же эта цель предстаёт, как день из жизни или месяц из жизни человека. Возможно это состояние без времени, когда можно пребывать в пространстве или в какой-то ситуации сколь угодно долго или коротко.

Разные детали образа, разные части его композиции или устройства соответствуют разным частям или уровням цели.

Тело может быть связано с землёй или местностью, на которой стоит желаемый дом. Дом может соответствовать уровню семьи и выражать состояние семейной сферы в форме и дизайне, а также обладать атмосферой и душой.

Желаемая машина или машина мечты может отображать возможность передвижения в бизнес-сфере, либо в сфере хобби. Это передвижение олицетворяет степень свободы, либо подход к времяпрепровождению, отношение к жизни.

Цвета и формы могут указывать на отношения в сфере, характер, настроение, и многое другое. Например, бежевые тона спальни соответствуют мягким отношениям

со своей второй половиной. Дом из дерева может символизировать о желании быть ближе к природе и видение семьи, как чего-то естественного. Дом из камня может указывать на стремление защитить семью или же просто как индивидуальный подход к обустройству жизни.

Отдельные предметы, статуи, либо искусство, возможно ландшафты или ещё что-либо может соответствовать состоянию ума, выражать в себе ценности и заключать жизненную философию человека. Всё вместе это как-будто заключено в сферу или шар. В тот самый, который маг держит между своими ладонями, и который сделан при помощи первостихии.

Каждому уровню соответствует та или иная часть образа. Уровни цели соответствуют сферам жизни.

5. Движение к желаниям

Мы идём к нашим желаниям. Каждый момент времени, даже когда не осознаём. Правда, когда мы не осознаём польза от нашего движения может равняться 0, либо значению очень близкому к 0. Но само движение не останавливается. Мы постоянно движемся. Все действия мы совершаем исходя из глубинной мотивации.

Каждое действие мотивировано глубинным мотивом. Бессознательно или вполне осознанно мы можем выразить этот глубинный мотив в образе цели. Образ цели и особенно архетипы цели - это отличный способ заметить движение к этой цели. **Наше сегодняшнее состояние есть определённая грань или степень выражения нашего Истинного желания.**

Наша осознанность может выражаться в развитии магнетического центра. Его качество определяет нашу возможность, длительность и интенсивность переживать Состояние Бытийного понимания ценности присутствия или жизни. Иными словами, это фундаментальный источник смысла и ценности. Без магнетического центра невозможно постигнуть смысл, а ценность жизни и чего-либо можно осознать лишь частично.

Развитие магнетического центра развивает наше желание и развивает движение к нему. Это движение может проявляться во всем, в любом действии. Магнетический центр - это кристаллизованная воля и внимание. И качество этого внимания и воли и определяет то, насколько качественно или чётко мы проживаем моменты своей жизни.

6. Метажелание. Суть момента

Мы здесь из-за желаний. В нас есть источник, либо его уровень выходит за рамки нашего понимания уровней себя и окружающего мира. Есть нечто, что проникает во всё. Как пустота, вечность или время.

Это “нечто” и составляет суть момента. Наши желания опираются на это “нечто”. У нас есть некое вечное или глубинное понимание того, чего мы хотим, нашего желания или цели. И это многоуровневая цель, она включает в себя все сферы жизни. Это метажелание.

Всё, что происходит СЕЙЧАС, есть результат влияний или импульсов из источника, которые мы понимаем, как желания или цели. Мы должны осознать свои метажелания, чтобы познать суть момента. Метажелания мы понимаем через технику психической проекции.

Практика

В данной части программы ШИН-ЛАП практику предлагается пройти в формате марафона. Поэтому приготовьтесь, возьмите всё необходимое - листок, карандаш, секундомер и кроссовки. Начинаем! Станьте своим тренером и проходите марафон так, будто вы и тренер и студент одновременно.

Сперва вспомните свою формулировку цели из предыдущего аспекта. Вы ведь её сделали? Ответили на все вопросы и хотя бы устно проговорили свою цель? Я в этом не сомневаюсь. *Я верю в вас! Тогда идите сразу к этапу 2 “**Этап 2: Семиотика и символизм: о значении символов и образов в жизни человека**”* Потому что для продолжения нужна цель и работать будем именно по формуле из марафона 100% самореализации. По 7 пунктам.

Ну а для тех, кто тут оказался случайно, кто не делал задание, просто проходил мимо предлагаю сформулировать цель ещё раз или же просто в первый раз. Усаживайтесь поудобней и читайте эту часть. А если вам повезло и аудиозапись сохранилась, то можете ещё и прослушать по кликабельной ссылке.

Аудиоформат марафона, ссылка:

<http://mnddmnn.tilda.ws/projection>

Если же у вас печатный вариант, то просто читайте дальше, как ни в чём не бывало. Либо перейдите по ссылке на сайт и откройте через браузер. Либо читайте. В некоторых частях теории вы можете поискать самостоятельно, а важным является упражнение. Также вы можете попробовать все таки перейти по ссылке и послушать мою аудиолекцию. Вопросы в тексте я озвучиваю на лекции аудио. Буду признателен вам за транскрибацию. Присылайте на мою почту или в любую соцсеть/мессенджер.

jupitervssaturn@gmail.com

Марафон “Магнит для целей”

Этап 1: О практикуме, что в программе

Упражнение: Сформулировать цель, отражающую желаемое внутреннее устремление, состояние, настроение, зону ближнего взаимодействия с семьёй, домом, родственниками, друзьями, а также результаты работы в зоне дальнего влияния в карьере, бизнесе, с дальними знакомыми и “внешними” людьми, и в дальнем поле, в общем идеологическом восприятии мира, миропонимании, общем представлении о том, как прожить жизнь, какой она должна быть и какими должны быть отношения с миром;

Приветствую тебя на марафоне “магнит для целей”. Это мероприятие позволит тебе лучше понять внутреннее устройство, своего мышления, и его связь с твоими действиями. В результате прохождения этого небольшого обучения ты создашь тот самый магнит, который будет притягивать к тебе требуемые обстоятельства для достижения своих целей. Как мы это сделаем?

Идея этого марафона может быть выражена в одном предложении: “Простое формулирование цели уже содержит в себе путь её достижения”. Грубо говоря, когда ты о чем-то думаешь, то уже приближаешься к этому, но можешь это не замечать, да и просто не знать того, что мысли приближают к целям. Мы никогда не думаем о чём-то просто так, без причины. Всегда существует источник желаний и мыслей и это наше внутреннее “Я”. Но, к сожалению, большинство из нас не всегда может точно понять, чего мы на самом деле хотим. Многие из наших целей и желаний являются на самом деле не нашими. Мы с детства подвержены влиянию, родителей, окружающих, СМИ, цивилизации одним словом. Например, большинство хочет богатства, но это поможет далеко не всем - богатые тоже плачут, да и вообще постоянное желание большего богатства лишает нас возможности оценить по достоинству то, что имеем.

Нам необходимо полноценное понимание того, к чему мы стремимся, и почему мы к этому стремимся для того, чтобы достичь цель. Много можно понять через работу с подсознанием. И для установления связи со своим подсознанием я разработал систему, позволяющую привести в полную гармонию все сферы своей жизни, максимально эффективно использовать своё время и благодаря этому реализовать свои цели.

Цели я условно делю на четыре уровня:

1. желание быть здоровым, радостным, свободным от каких-то негативных мыслей и эмоций, и имеющим возможность к творческой самореализации
2. уровень взаимодействия со своими родными и близкими, с друзьями
3. сфера работы, бизнеса и взаимодействия с коллегами и знакомыми

То есть уровень семьи, друзей, родных и близких можно назвать ближними связями. Уровень взаимодействия с коллегами, знакомыми и новыми, появляющимися в нашей жизни людьми можно назвать дальними связями.

4. последний уровень, который я называю глобальным или уровнем философского мировоззрения. Это уровень ваших ценностей, которые вы проносите сквозь всю свою жизнь и передаете в мир

На каждом из этих уровней у нас есть цели. Мы хотим обладать хорошим домом и хорошими отношениями со своими родными и близкими, мы хотим для них

какого-то определённого Состояния, чтобы они чувствовали себя хорошо и для нас это очень важно. Если мы больны, если мы постоянно загружены какими-то негативными мыслями, мы уже не можем действовать, не можем творчески реализовываться и не можем заботиться о близких. Если с близкими не всё хорошо, то мы не можем радоваться и быть счастливыми. Поэтому для нас важно быть здоровыми и сильными и чтобы рядом с нами были такие же здоровые и счастливые люди. И вместе с ними мы принимаем участие в каких-то глобальных процессах, мы работаем в компаниях или делаем свой бизнес.

Система работает со множеством сфер жизни, как внутренних, так и внешних. Интеллект - это та сфера, где человек прорабатывает свои цели логически. Если логика делает костяк и скелет, то чувства и эмоции создают прекрасное, создают место, где мы можем отдохнуть, и делают нашу жизнь красочной и насыщенной. Также система работает с архетипами - это фундаментальные установки и мотивы - то, что лежит в глубине нашего "Я" и делает нас теми, кем мы являемся. И далее это уровень работы с коллективным бессознательным, то есть уровень подключения нашего внутреннего мира к уровню взаимодействия всех людей и их общего поля. Коллективное бессознательное формирует наше восприятие и делает его таким, какое оно есть. Всё это заложено в марафоне. Также будет много информации о том, как мы совершаем движения, почему мы вообще что-то делаем физически.

Каждое движение - это реализация целого каскада деятельности нейронов, нейронных связей внутри нас и всё это связано с нашими целями, с нашими архетипами, которые лежат внутри нас, связано с нашими эмоциями и чувствами. Как правило, мы этого не замечаем, но это присутствует и с научной точки зрения есть такое понятие, как идеомоторный акт, подразумевающий реализацию тех или иных действий, тех или иных программ, после концентрации на определённых идеях. Иными словами, когда мы о чём-то думаем мозг посылает микронапряжения в мышцы и мы совершаем те или иные действия, связанные с ассоциациями, привязанными к какой-то конкретной мысли. В результате проработки всей этой системы уже в первом блоке ты получишь лаконичную формулировку своей цели (которая уже у тебя должна быть), которая будет содержать всё, что тебе необходимо на всех четырёх уровнях - личное состояние, дом, работа, жизнь.

Ты сможешь понять, как устроен твой внутренний мир и как работает твоё подсознание. Как оно связано с подсознанием других людей. У тебя появится переработанное новое видение того, что ты хочешь получить от этой жизни и как эффективно использовать те ресурсы, которыми ты обладаешь. Уже после первого занятия ты сможешь логически сформулировать свои желания и цели и поймёшь, что в этом кроется успех их достижения.

Упражнение

Далее ты услышишь инструкции, которые помогут тебе последовательно за 9 шагов на уровне логики сформулировать свою цель. (Выполни предыдущий аспект модуля. Если ты это уже сделал, то пропусти данный шаг и переходи к следующему этапу марафона.)

1. Начни с того, что наиболее важно для всех людей - это физическое здоровье. Если ты болен, если у тебя не работают конечности или органы, то ты вряд ли будешь способен делать что-либо кроме того, что необходимо для

поддержания твоего здоровья. Соответственно, подумай об этом и обязательно включи в словесную формулировку своей цели пункт о твоём здоровье и физическом состоянии. Для того, чтобы сделать это, вспомни те моменты, когда энергия была из тебя ключом, когда ты делал всё что хочешь и всё получалось. Если сейчас так, то сконцентрируйся и постарайся усилить свои ощущения. Вырази их словами.

2. Помимо физического здоровья важно обладать ещё и эмоциональным здоровьем. Подумай и об этом. Сформулируй то состояние эмоционального фона, которое для тебя наиболее комфортно - это может быть спокойное и умиротворенное состояние, либо активное и динамичное, а может быть меняющееся, но не выходящее за рамки определенного диапазона. В любом случае для большинства из нас очень вредны негативные эмоции, раздражительность, неврозы, уныние, гнев - все это выбивает нас из колеи. Так что не забудь добавить и несколько слов о том, в каком эмоциональном состоянии ты хотел бы пребывать.
3. Следующий этап это ментальное или психическое здоровье, которое можно описать такими выражениями, как ясный и быстрый ум, высокая точность мысли, свобода от предубеждений, маний, фобий. Психическое здоровье это также и умение быстро принимать верные решения. Не забудьте и этот пункт. Сформулируй для себя те качества, которые тебе нужны для счастливой и гармоничной жизни, возможно которые ты хотел бы обрести.
4. Все что ты будешь формулировать дальше должно немного отличаться от того, что ты планируешь в обычной жизни. Это очень важно. Ты должен сформулировать цели в идеальном мире, где у тебя есть любые возможности и нет ограничений во времени. Если ты хочешь летающий автомобиль, пусть будет так. Если ты хочешь торговую империю то позволь себе и это. Не ограничивай себя ничем, кроме идеи о том, что твоя воля не должна подавлять свободную волю других людей. Это пожалуй единственное ограничение. А также мы не должны ухищряться и как-то пытаться обойти эту идею. Думай, что за каждую свою мысль и действие ты в ответе. И если ты честно себя спросишь, хорошо что-либо или плохо, то внутренний голос обязательно подскажет. Не сомневайся в этом.
5. После проработки своего идеального состояния на всех уровнях необходимо перейти в зону ближайшего влияния или зону ближних связей. Это твой дом, твоя семья, родные и близкие тебе люди. Сформулируй своё идеальное представление о состоянии своего дома, какой он, кто с тобой живет, что происходит с их жизнями, какие у вас отношения. Подумай об этом, потому что с этими людьми тебе предстоит пройти путь. Если у тебя ещё детей, супруга или супруги, то подумай о том какими они должны быть. Но не делайте ограничений для себя, так как в будущем жизнь может преподнести нечто прекрасное о чем ты ещё не подозреваешь. Можно пойти от обратного и понять, чего ты точно не хочешь видеть в этой зоне. Если ты знаешь чего хотели бы твои родные и друзья то добавь это в свою цель, мы должны помогать друг другу, и нередко наш успех зависит от успеха наших близких, а их от нашего.
6. Дальше перейди на уровень своей работы или бизнеса. Чем ты в конечном итоге хочешь заниматься? Как зарабатывать на жизнь? Какой образ жизни ты хочешь вести? Как хочешь чтобы тебя воспринимали другие? Кем хочешь чтобы они тебя считали? Это уровни за границами твоего дома, те связи и знакомства которые могут не становиться очень глубокими, но и хаотичными или случайными их оставлять не стоит. Добавь в свою цель словесное описание того, что происходит на этом уровне.

7. И наконец, подумай о всей своей жизни целиком. Что будет в конце? Что бы ты хотел видеть в конце? Какого результата ты хочешь достичь? Кем хочешь покинуть этот мир в глазах других людей? Что хочешь пронести сквозь жизнь и дать другим? Какие ценности и идеи ты считаешь важными? Какую жизнь ты хочешь прожить? Этот уровень или этап проработки объединяет все предыдущие, он же становится твоим локомотивом, тем что тянет всё остальное за собой. Ценности и установки - это двигатель. Нечто что позволяет тебе сопротивляться натиску чужих мнений и предубеждений. Если ты знаешь, что для тебя важно, то ты всегда сможешь опереться на это, даже когда окажешься в пустоте.
 8. И так, проработав все четыре уровня собери все в единое описание и запиши несколько предложений, объединяющих всё, что тебе нужно в простой и лаконичной формуле.
 9. Произнеси это в слух так, чтобы ты мог услышать себя. Либо запиши на диктофон и послушай. Как звучит твоя цель? Всё в ней тебя устраивает? Может нужно что-то добавить или убрать? Если да, то сделай это. Если нет, то просто отправь её мне в виде текстового или аудио сообщения. Подумай о цели ещё немного и возвращайся к обычной жизни. В следующий раз мы продолжим работу.
-

Этап 2: Семиотика и символизм: о значении символов и образов в жизни человека

Упражнение: Понять какой образ ассоциируется с целью, как видится цель на уровне подсознания, какие образы и символы составляют комплексное представление о цели

И так, теперь у тебя есть простая, логичная формулировка твоей цели. (!!!) Хочешь узнать что делать дальше, чтобы начать приближаться к этой цели? Тогда поехали))

Во первых, пойми, что эта цель всегда с тобой, ты и так её ищешь каждую секунду своей жизни. Возможно бессознательно, интуитивно, но это так. Вся наша жизнь ради какой-то цели. Важно понять, что ни одно желание, ни один запрос мы не формулируем просто так, случайно. Всегда есть источник. В прошлый раз я уже говорил, что это наше внутреннее "Я". Сегодня мы сделаем шаг внутрь твоего подсознания и извлечём оттуда символический образ твоей цели, который позволит лучше понять, чего ты в действительности ищешь. Но пред этим я постараюсь кратко изложить суть этого упражнения, зачем оно нужно, какая от него польза и почему это вообще важно.

В названии сегодняшней темы есть слово семиотика - это наука изучающая значение символа в культуре. Я немного изучал её в университет. При помощи данного научного направления получается создавать рекламные послания с точным подсознательным посланием. Влияние символов и образов на плакате или баннере, цвета, расположение и общая атмосфера - всё это вызывает у человека определённую реакцию. Если мы постараемся немного расширить данную идею, то поймём, что на человека производят впечатление не только рекламные образы, но и вообще всё, что мы видим в окружающем мире. Как ни странно, но мир - это не плотный предмет, а подвижный и постоянно меняющийся космос. Так как мы видим

лишь его часть, то можно сказать, что мы смотрим на картину в рамке. И эта картина полна образов и символов, которые постоянно меняются. А благодаря чему мы можем понимать что они означают? Это вопрос функционирования нашей памяти.

Все наши мысли - это образы, точные или неточные, но обязательно образы. Мы не можем думать ни о чём, что не можем представить. Даже если это что-то абстрактное, то мы всё равно что-то можем увидеть, как минимум слово из букв или иероглиф, за которым скрывается явление или идея. Влияние символов и образов на жизнь человека очень велико. Ведь если все наши мысли - это образы, тогда все наши действия, которые мы сперва обдумываем, а потом выполняем, есть результат работы с образами на внутреннем уровне. Иными словами, мы сперва видим внутренне, как делаем что-то, а уже потом это совершаем. Это происходит всегда, даже если мы этого не замечаем. Мозг работает очень быстро, особенно его интуитивная, творческая сторона.

Промежуточный итог: значение символа для человека очень важно, так как любое действие есть результат работы нашего интеллекта с символами и образами, олицетворяющими наши мысли. Чем чётче образ, тем яснее мысль, тем точнее действия. Чем чётче образ, тем яснее мысль, тем точнее действия.

Всё то, что мы сделали, сейчас я имею в виду материальные результаты наших действий, это по прежнему символы, хоть уже и плотные. Это выражение того, что было у нас внутри. И когда это видят другие, они могут лучше или хуже понимать, какой внутренний образ вы пытались воплотить в реальность. Иногда это очевидно, а иногда нет. И когда мы смотрим на мир то, в первую очередь, видим образ и символ. Как я уже говорил, мы, словно, смотрим на динамичную и постоянно меняющуюся картину. Для того, чтобы понимать, что на ней изображено, мы должны в памяти находить нечто подобное. Если мы видим перед собой дверь, то понимаем, что её можно открыть только благодаря тому, что когда-то мы уже открывали другую дверь. И за всю свою жизнь перед нами было много дверей, которые мы открыли. В результате создаётся какой-то единый образ и единое представление о том, что такое дверь и что можно с ней делать.

Мы знаем, что дерево - это дерево, а микроволновка - это микроволновка только потому, что нам это рассказали в прошлом, возможно в детстве, а возможно час назад. Также и со всем остальным: радость, отчаяние, развитие, богатство, успех - за каждым из этих слов кроется некий образ. Благодаря этому образу мы понимаем что это и можем понять, чего мы на самом деле хотим. Если мы хотим счастья для родных и близких - то мы представляем их счастливыми, если мы хотим карьерного роста, то представляем себя в новом качестве, в новых условиях, если мы хотим успешный бизнес, то представляем деятельное предприятие. И чем лучше мы можем это делать, тем более чёткими и осознанными будут наши действия.

Второй промежуточный итог: любой предмет и опыт взаимодействия с этим предметом оставляют в нашей памяти образ. Этот образ нужен нам для того, чтобы в будущем понимать, как взаимодействовать с похожими предметами. Это обратная сторона эффекта.

И так, есть два тезиса:

- сперва мы видим образ, а потом делаем
- каждый предмет, явление или феномен оставляют в памяти отпечаток

Как с этим работать? У нас есть запас энергии или внимания, которые мы можем направить на размышления, на передвижение, на общение, в общем на любую жизненную активность. Если мы не сосредоточены, то в нашем воображении или на нашем внутреннем экране появляется множество образов, не связанных с реальностью. Мы можем воображать несуществующие ситуации, мы можем бояться и рисовать себе картины плохого будущего. Всё это связано с тем о чём мы думаем. А когда мы видим что-то рядом с собой, то это вызывает в памяти ассоциации, связанные с образами похожих предметов. В итоге, мы непроизвольно переходим в этот внутренний мир образов и символов. Его надо взять под контроль. Точнее, его нужно уметь брать под контроль, но всегда его держать в узде не стоит - иногда нам нужно что-то иррациональное и творческое для полноты жизни. Но перед тем, как перейти к упражнению, ещё один важный аспект и вывод.

Каждая ассоциация или образ, который записывается в память, как результат взаимодействия с предметом - это набор впечатлений визуальных, слуховых, тактильных, обонятельных и нередко вкусовых. Соответственно, когда мы что-то вспоминаем, то в памяти поднимается множество данных, связанных с воспоминанием. Это не только образ, но и всё остальное что мы воспринимали. И каждый раз, когда мы о чём-то думаем (а думаем мы всегда, мы не можем не думать), мозг посылает микронапряжения в мышцы, заставляя тело принять то положение, которое было в момент взаимодействия с предметом или в конкретной ситуации, которую мы пытаемся вспомнить. Мы это не замечаем в обычном состоянии, мы просто взаимодействуем с воспоминаниями и их частями на том уровне, на котором привыкли. Мы не идём в глубину, как правило.

Процесс мышления - это сложный процесс, он перекликается со множеством других наших функций, но что надо понять сейчас - это то, что мышление и работа тела взаимосвязаны. Если вы думаете о чём-то плохом, то тело буквально переживает это, словно, это реально. Из-за этого могут развиваться болезни. Поэтому в первом упражнении я просил сформулировать идеальное состояние ума, эмоций и тела для того, чтобы потом удерживать на них внимание. И позитивный эффект от этой связи - это идеомоторный акт. Концентрируясь на какой-то цели или на какой-то идее, тело начинает интуитивно разворачиваться в ту сторону, где есть нужный вам предмет или начинает принимать позу для выполнения требуемого действия. В общем, есть как негативный эффект, так и позитивный. И если у тебя получится развить максимально точное образное мышление, то твой мозг будет давать телу на нейронном уровне только те сигналы, которые нужны для достижения поставленной тобой цели. Точнее, ты сможешь приблизиться к этому всему и начать работать, замечать реакции и автоматизмы, устранить протечки энергии внимания и перестать тратить своё время.

Вывод:

- 1) любое действие - это результат сформировавшегося на подсознании образа этого действия;
- 2) любой предмет или явление оставляет в нашей памяти отпечаток в виде образа, который потом возникает вновь, когда мы находим похожий предмет или явление - это помогает нам понимать, что, как и когда делать;
- 3) образ в памяти - это нечто большее, чем просто картинка, это также и память тела
- 4) каждая мысль вызывает микронапряжения, которые помогают нам на уровне тела понимать и вспоминать - отрицательные мысли могут породить болезнь,

а позитивные, наоборот, помогают нам прийти туда, куда нам необходимо

Упражнение

- 1) Сосредоточься на формуле своей цели. Произнеси её в слух или прочитай несколько раз. Исключи из зоны своего внимания всё остальное. Тебе нужно оставить только свою цель. Сейчас есть только ты, твоя цель и туннель, который ведёт от настоящего момента туда, куда тебе нужно.
- 2) Что ты видишь в конце туннеля? Начинай приближаться. Где находится твоя цель? Давай разложим её на составляющие и детально всё представим.
- 3) Как ты можешь помнить, в формуле должно быть четыре уровня - это ты, твоё ближайшее окружение, твоё дальнейшее окружение и вся твоя жизнь целиком. Давай постараемся в образах увидеть все эти уровни и их особенности. (Ранее мы работали с 7 уровнями: тело, эмоции, ум, подсознание/воля, семья, бизнес, мировоззрение)
- 4) Как ты видишь себя в этом идеальном мире? Кто ты, как ты выглядишь? Что олицетворяет то состояние, которое ты хочешь обрести или удержать? Что должно быть для того, чтобы тебе точно знать, что ты именно в том состоянии, которое тебе нужно? Это должен быть явный образ, на который ты сможешь ориентироваться. Зная о том, как ты будешь выглядеть в требуемом состоянии, тебе будет легче его найти, легче на него настроиться и легче его удержать. Опиши его максимально точно, но помни, не делай в будущем для себя ограничений, твоя цель может измениться.
- 5) Опиши свои действия. Чем ты занимаешься, где живёшь? Как это всё выглядит? Где находится твой дом? Какой он? Что рядом с ним? Что вокруг? Что внутри? Кто там с тобой? Чем вы вместе занимаетесь? Опиши всё, что необходимо для того, чтобы твоё состояние и твоё ближайшее окружение были такими, как ты хочешь. И помни, не ограничивай себя, а наоборот, бери с запасом.
- 6) После этого подумай о своих дальних связях. Как ты их видишь? Точнее, как тебя видят люди, которые с тобой мало знакомы? Как ты им предстаёшь? В какой роли? Где ты работаешь или где твой бизнес? Что это за бизнес? Или может быть ты в совете директоров крупной фирмы или амбассадор модного дома? Как всё это выглядит и где находится? Что происходит внутри? Какая инфраструктура твоих дел, что с чем связано и как ты перемещаешься между всеми точками этой цепи? Думай буквально, постарайся увидеть образы всех деталей, всё то, что нужно для твоего успешного будущего, и что будет тебя обеспечивать.
- 7) И последний этап - твои ценности. Как они выражены в этом созданном образе? Что в нём отражает те ценности и идеи, которые ты несёшь или хочешь пронести сквозь всю жизнь? Это должно быть зафиксировано несмотря на то, что ценности идеологические трудно связать с предметами. Тем не менее, это можно отразить в действиях, в условиях, где совершаются эти действия, в характере этих действий. Например, если для тебя важны честность и открытость, то ты можешь описать трансляцию этих ценностей в реакции людей на твои действия, в твоей репутации, в том как ты ведёшь дела.
- 8) Теперь сконцентрируйся на всём образе целиком, пройди по нему ещё раз. Ничего не напоминает? Посмотри на него внимательно?
- 9) Это образ твоих подсознательных и возможно бессознательных устремлений. Ты реализуешь его уже сейчас. Если ты представил свой дом определённым образом и в определённом месте, то атмосфера, которую ты пытаешься

создать уже частично должна быть с тобой. Всё, что вокруг этого дома отражает то, чего ты хочешь вокруг своей семьи не только в плане жилья и его физической локации, но отношений, атмосферы и событий. И тут важно понять, что с чем связано. Для этого сперва выполни задание и всё тщательно представь, а потом перейди к пункту интерпретации и изучи его.

- 10) Далее, всё то же верно и для работы и твоего образа себя и всего остального. Создавай образ, нарисуй его словами, а потом переведи его с языка подсознания, на язык логики при помощи интерпретации.

Интерпретация

Как интерпретировать свою цель с языка подсознания на привычный язык логического ума?

После того, как у вас уже появилась логическая формулировка цели в виде текстового описания, вы уже можете представить свою цель.

Пройдясь по уровням вы представили, как вы выглядите, какой у вас дом, семья и окружение, какая у вас работа или бизнес. Вы представили как и где вы живёте, как вы работаете, чем занимаетесь. А также вы представили некую особую ценность или ценности, которые вы несёте сквозь жизнь и все сферы.

У вас есть многоуровневый образ, соответствующий разным уровням цели. Всё, что вы представляли - это работа подсознания. Все составляющие образа в большей степени связаны с вашим интуитивным желанием, идущим из глубины. Если вы хорошо поработали в первом модуле и предыдущих аспектах второго модуля, то должны были несколько усилить связь со своим "Я" и очиститься от ложных личностей и их желаний. Если вы наблюдали за собой и старались не жить механически и трансформировать энергию, то могли приблизиться к своим подлинным желаниям.

Соответственно, то, что вы представляли должно в большей степени отражать ваше подлинное желание. И это представление - это не просто внешняя форма, как материальный результат, который вы хотите достичь, а нечто большее. Это символы, которые ваше подсознание связывает с вашей целью. Это символы, которые отражают ваше Состояние или то Состояние, к которому стремится ваша душа.

Многие люди в данной работе представляли природу, представляли свой дом в том или ином стиле, определённого цвета и с определённым интерьером, свою машину, свой офис или процесс работы, а также то или иное выражение ценностей. Всё это не просто внешняя жизнь, а то, как подсознание передаёт уму или логике ваше глубинное устремление. Мы можем понимать этот язык символов и образов и интерпретировать его.

Для этого далее необходимо погрузиться в цвета и атмосферу и начать чувствовать каждый уровень. Что вы чувствуете в таком доме или в такой ситуации? Как вам?

Перед тем, как перейти к уровню цветов, чувств и эмоций постарайтесь понять значение деталей вашего образа. В первую очередь, осознайте, что в некотором смысле эти образы создают вашу жизненную метафизику, то есть, являются основой Вашего бытия.

Где-то в глубине вашего присутствия есть “Я”, которое есть ваша сущность. Оно может быть частью Бога или может быть связано со вселенной на каком-то особом уровне, но оно точно знает зачем вы здесь, в чём ваша миссия, какие ваши желания подлинные, а какие нет и конечно же знает, куда вы идёте. Условно, ваше “Я” живёт в некоем особом метапространстве, в вечности. Там нет времени, но есть Состояние. Ваше “Я” проходит трансформацию за время жизни, либо приобретает опыт. У него есть какая-то цель. Не обязательно конкретная, но она есть. Иначе вас бы не было в этом мире. Вряд ли мы тут совершенно бесцельно и бесполезно.

Это может быть удовольствие, а может быть совершенствование, может быть изменение мира, а может быть изменение себя или и то и другое, может быть постижение вселенной, либо проведение высших знаний и энергий в этот мир. Это не важно. Важно то, что вы каждый момент времени делаете всё, ради реализации своей высшей цели. Можно жить механически, неосознанно и ни к чему не прийти. А можно осознать себя и стараться быть более собранным. Тогда вы начнёте понимать, движетесь ли вы к истинной цели или нет.

И для этого используйте психическую проекцию. Напишите цель, представьте, как это выглядит. Осознайте, что то, что вы представляете имеет символическую природу, что это не просто вещи или внешний мир, а выражение глубинных мотивов, выраженных в вещах и образах. Помедитируйте на свою цель. Подумайте об этих образах. Что они для вас значат? Что чувствуете от них?

Ваша идеальная семья или ваше здоровье или работа такие, какими вы их себе представляете. Спросите себя, какие они? Что вы видите? Почему вы это видите? Что это на самом деле? Например, если вы где-то представили мерседес, то можно сделать вывод, что вы хотите не просто машину, вы хотите такое состояние. Только будьте с собой честны. Если вы хотите не мерседес, а винтажный астон-мартин или новенький альфа-ромео, то думайте об этом. Вы видите вещь, но за ней скрывается гораздо больше - эмоции, мотивы, установки и многое другое. Что скрывается за тем, что вы представили?

Поработайте со своим образом и переходите к следующей части.

Этап 3: Концепция влияния цвета: о влиянии и восприятии цвета

Упражнение: Сосредоточиться на цветах в образе цели, понять какие цвета и с чем ассоциируются, какие вызывают эмоции, простроить образ глубже, раскрасить образ, насытить его цветами, понять

Что такое цвет? Почему мы его видим? И что он может для нас означать? В

первую очередь, важно подчеркнуть, что есть объективное и субъективное представление о том, почему мы видим цвет. Объективное частично заключается в том, что мы видим цвета благодаря отражению того или иного спектра белого света от предметов. В зависимости от того, какой химический состав у поверхности предмета, такой цвет мы и видим. Отражается определённый участок спектра, всё остальное мы не видим. Это даёт нам частичное представление о том, каким цветом вокруг нас обладают поверхности. Это доступно благодаря описанному алгоритму отражения света от поверхностей и попадания его на хрусталик нашего глаза. С субъективной же точки зрения мы можем иметь множество ассоциаций, связанных с цветом, так же, как с формами и предметами. Глядя на то, что есть вокруг нас, мы невольно начинаем думать о том, что связываем, с какими-то цветами. Например, рядом с нами может появиться красный автомобиль или женщина в красном платье и мы начнём думать также и о красных предметах, которые нам уже известны. Разумеется, может быть совершенно иная реакция. У нас также возникают и ощущения и чувства. Это даёт нам субъективное представление о цвете.

Тут важно пояснить, что я имею ввиду. А именно, что объективно цвет - это некий природный элемент, который мы воспринимаем наравне со всем остальным. Он формируется естественным образом и является выражением молекулярного устройства. Это частичное, очень поверхностное знание о цвете, но оно более или менее основано на данных. Субъективное же представление о цвете - это восприятие цвета, как проводника в мир ассоциаций и неявных связей. Что цвет это мистический элемент вокруг нас, являющийся также космическим элементом, но иного порядка. Это представление есть у каждого или почти каждого из нас. У нас есть любимые цвета, есть счастливые цвета и т.п. Мы наделяем цвета какими-то субъективными качествами, которые другие люди могут не разделять. В тот же момент, мы до конца точно не знаем, что действительно объективно, и что из субъективного может также быть верным для всех остальных, а значит быть объективным.

В связи с этим, важно отметить идею о том, что всё во вселенной является вибрациями или одной вибрацией. Тогда разную активность можно связать с разной частотой вибраций. А вибрации можно и нужно связывать с цветами. Тогда получится, что цвет действительно является проводником в мир вибраций и наше отношение к нему совершенно не случайно. Конечно, все мы часто привносим субъективные значения, но в тот же момент все мы зависимы от вибрационной природы реальности. Соответственно, нередко наши субъективные представления могут быть интуитивным провидением, что делает их вполне верными впечатлениями от чего-либо.

Более высокие или высокочастотные вибрации связаны с более тонкими процессами в нашей жизни, например с мышлением или переживанием глубоких чувств и высоких Состояний. Это может быть ассоциировано с более холодными и более высокими в спектре цветами. Такими, как синий, сиреневый, голубой, фиолетовый и др. Более же грубая активность, связанная, например, с физическим трудом, может быть связана с более тёплыми цветами, находящимися внизу спектра. Например, красный часто связывают с физической активностью, с кровью, с агрессией, с нагрузкой. Также тут рядом и оранжевый и жёлтый. Но жёлтый более спокойный цвет.

Почему так? К ответу на данные вопросы могут подтолкнуть источники этих цветов. Например, Солнце - это может быть источник жёлтого цвета, которым легко может стать и пляжный песок. А пляж ассоциируется с процессом насыщения

солнечной энергией, с отдыхом. И образ пляжа может помочь нам настроиться на волну восстановления сил и восполнения энергетического запаса. Что также связано с питанием - когда мы питаемся, то получаем энергию от продуктов, которые, в свою очередь, также получили энергию от Солнца. Здесь нам помогают жёлтые лимоны и нежные жёлто-оранжево-красные персики. Фрукты вырастают благодаря насыщению солнечной энергией, впитывают её. И чем более южный фрукт, чем больше Солнца он впитал, тем он вкуснее, если сравнивать с тепличными.

Оттенки зелёного могут быть связаны с лесом, с растениями, с водорослями или ящерицами. Но, как правило, это лес, растительность, нечто нейтральное, связанное с чувством равновесия и единения. Эта волна легко переходит в пространство отношений между людьми. И отношения могут стать более умиротворёнными и гармоничными через связь людей с зелёным цветом.

Такие цвета, как голубой или синий, могут быть связаны с океаном или небом. И здесь есть возвышенность, свобода лёгкость и глубина, уход в какой-то бескрайний океан, тёмно-синее небо, ночное или вечернее, связанное с космосом и глубиной, что есть и в океане.

Поэтому восприятие цвета имеет много факторов и много уровней. Наблюдая разные предметы мы смотрим на их форму и цвет. Форма даёт нам понять предмет логически и что с ним делать. А цвет придаёт атмосферу, чувство, создаёт ассоциативную связь с источником цвета. В тот же момент, могут существовать субъективные ассоциации, идущие из детства. Например, дома в детстве были обои определённого цвета, либо у мамы было особенное платье или может быть были какие-то игрушки. Те или иные предметы и ситуации из окружения могли оставить отпечаток. И теперь, видя какой-то цвет, мы можем уходить в ассоциациях не к архетипичному и древнему источнику цвета, а к предмету или ситуации из детства или просто из прошлого.

С этим нам и надо поработать и постараться понять, что для вас означает тот или иной цвет. Какие эмоции и ассоциации он у вас вызывает? Что вы чувствуете, когда видите этот цвет? На какие мысли он вас наталкивает? Какие ещё реакции у вас вызывает тот или иной цвет? Помедитируйте с цветами.

Упражнение в данном этапе позволит насытить образ вашей цели атмосферой. Через ментальное “раскрашивание” цели или через насыщение образа цели атмосферой вы сможете лучше понять свою связь с целью на уровне чувств. Благодаря этому упражнению вы сможете теперь создать ещё и систему координат или некий навигатор для достижения цели на уровне чувств. Сможете понять, какие цвета, чувства или вибрации соответствуют вашей цели, а какие ведут в противоположную сторону. Это можно считать активацией интуиции.

Мир вокруг нас - это картина, с которой мы не взаимодействуем. Это предметы, символы, формы. Но ещё есть и цвета. И если мы перемещаемся быстро, например, едем на машине или на поезде, то цвета сменяются быстро и всё становится одним большим пятном со множеством оттенков. Но в тех или иных обстоятельствах цветовая окраска придаёт настроение месту и это настроение передаётся нам. Это очень важно, ведь если мы дома неправильно сделаем ремонт, или как-то не подумаем о том, что атмосфера дома должна питать нас и давать нам энергию, то не сможем качественно отдыхать. Также и на работе - определённые цвета могут отвлекать и не давать сосредоточиться, а другие, наоборот, могут помогать и

концентрировать нас.

Всё, что мы видим вокруг нас, оно может вести нас к нашей цели, к тому, к чему мы действительно хотим прийти. И это также может быть выражено не только в предметах и местах, но и в людях. Люди, они одеваются и мы сами надеваем на себя какую-то одежду и через эту одежду передаём ту или иную вибрацию, ту или иную мысль, волну, настроение. И если уделять этому внимание осознанно, то можно начать извлекать из этого выгоду, а одежду и образ превратить в инструмент. Можно создавать вокруг себя ауру. Это распространённая практика в Японии. Корпорации отправляют своих сотрудников к экстрасенсам и ясновидящим, которые способны видеть ауру или энергетическое тело человека. И исходя из того, в каком состоянии пребывает человек, экстрасенс помогает ему или ей создать образ из одежды, который усилит ауру или придаст человеку нужные качества, либо усилит эти качества, добавит ему недостающей энергии. В общем-то, даже без экстрасенсов в этих вопросах уже могут помочь даже стилисты, не говоря уже о психологах.

- Этап 4: Об архетипах: в искусстве, в событиях жизни, в психологии

Упражнение: Выявить основные архетипы в образе, как фундаментальные побуждающие мотивы для формирования цели, определить, откуда и как происходят желания, формирующие цель на основании архетипов, их структур и историй, ассоциаций типично с ними связываемых, проанализировать архетипы, как подсознательные программные остановки;

Что такое архетип?

Как мы понимаем архетип логически?

Как мы чувствуем через архетипы?

Какие архетипы есть в нашем теле?

Что такое архетип в искусстве?

Средневековые картины, сценарии, сюжеты в мифологии. Герой, маг, мудрец.

Что такое архетип в событиях жизни?

Как проявляются архетипы и о чем это может нам говорить?

Что такое архетип в психологии?

Что это даёт мне?

Что будет в упражнении?

Упражнение

- 1) Сосредоточься на насыщенном эмоциями образе своей цели
- 2) Сосредоточься поочередно на каждой сфере - вспомни всё, созданное тобой, все детали, которые были внесены в этот образ
- 3) Вспомни атмосферу, цвета, которые были добавлены к каждой детали
- 4) А теперь, нам необходимо от образа отказаться - для этого сфокусируйся на самой главной детали, на самом центральном центре в каждой детали

5) Выдели в каждой сфере, какой-то главный образ, нечто фундаментальное, без чего этот образ невозможен. Если это убрать, то данная сфера будет невозможна для тебя. Если этого не будет, то тебя не устроит результат.

6) Выдели ключевые цвета в каждом образе и ключевой элемент атмосферы.

7) В ответе укажи только те ключевые образы, предметы или процессы, которые ты выделил и атмосферу и цвет, которые их сопровождают.

8) Сейчас останови запись и продолжи слушать после того, как выполнишь это задание.

9) И так, теперь у тебя есть ключевые элементы - это архетипы твоих желаний, те корневища дерева, на кроне которого ты живёшь сейчас

10) Посмотрите на каждый из этих архетипов в исторической перспективе. Если это дом, то что такое дом для человека? Как появились дома? Какими были первые? Как они изменялись, какую форму приобрели сегодня? Что дом для тебя? Пройдись по каждому элементу, задавая себе такие вопросы. Рассмотрй его со всех сторон. В итоге у тебя должен появиться именно архетип того предмета, который ты выделил.

11) То же самое проделай для атмосфер и цветов - рассмотри их со всех сторон, задавай вопросы.

12) Теперь, когда твоя цель превратилась в несколько до глубины проработанных образов и атмосфер с цветами загляни в историю своей жизни. Всегда ли для тебя были важны именно эти архетипы? Или они появились недавно?

13) Посмотри на архетип не с позиции образа, а с позиции того, что тебе даёт обладание этим архетипом? Почему ты его ищешь? Что будет, если ты будешь им обладать всегда? Ответь на эти вопросы и сосредоточься на результате.

14) Теперь удержи это понимание и это ощущение. Именно оно побуждает тебя из глубины твоего подсознания делать что-то и добиваться своих целей. Если ты будешь помнить об архетипах, об их атмосфере и вибрациях, то твоя мотивация не будет угасать. Просто концентрируйся на том, что стоит за архетипом и погружайся в это. Это корень любой мотивации.

15) Соотношение архетипов с целями - это путь. Настраиваясь на архетип, ты настраиваешься на цель. Зная об этом, теперь в действиях учитывай влияние архетипов. Ты всегда движешься к ним. Пробуй увидеть их в реальности и понять, как действия и ситуации с ними связаны. Какие архетипы движут другими людьми? Об этом будет следующий и последний этап первого блока марафона

16) В ответ на это задание пришли описание своих архетипов, как центральных идей и мотивов в каждой сфере. Учти, что архетип включает в себя и образ и атмосферу.

- Этап 5: Концепция общего поля: ноосфера, энергия и информация, коллективное бессознательное

Упражнение: Рассмотреть свою цель с позиции проникновения или единства подсознательного с общим полем и коллективным бессознательным, установить связи, развить в себе двусторонний канал - практиковать наблюдение за внутренними реакциями на внешний мир и на изменения во внешнем мире, после формирования подсознательных установок, соединить два мира через психомагический акт.

Что такое общее поле?

Что такое ноосфера?

Что такое коллективное бессознательное?

Как формируются поля?

Как определить какое поле энергетическое, а какое информационное?

Как происходит обмен?

Как они на нас влияют?

Какую пользу мы можем извлечь из знаний об их устройстве?

Как осознанно работать с ними?

Как тут помогает магнит для целей?

Как с этой точки зрения работает магнит?

Как активизировать и усилить магнит?

Упражнение

- 1) Сосредоточьтесь сперва на формуле своей цели - что вы делали в первый раз
- 2) Теперь перейдите в образ
- 3) Теперь сосредоточьтесь на атмосфере и прочувствуйте её максимально сильно
- 4) После этого обратитесь к архетипам и сосредоточьте своё внимание на них, как можно сильнее, чем на всём остальном. Словно, они на фото сфокусированы, а всё остальное немного размыто.
- 5) Теперь, сравните этот образ и все его части с самым первым днём марафона. Помните? Когда нужно было сформулировать цель. Было состояние, семья, бизнес и жизнь. В образе у вас есть письменная часть, образ, атмосфера и архетип. Соответственно, письменная часть - это тело, образ - это семья, атмосфера - это работа, а архетипы - это жизненные ценности.
- 6) Здесь открывается многомерная суть этой работы. То, что вы делали, казалось одним, но на самом деле означает гораздо больше. Ваше описание образа - это то, как вы выстраиваете свои семейные отношения. Для человека это первично, на уровне подсознания, на уровне инстинктов. Поэтому, когда вас просят что-то рассказать про себя, про свои цели, вы бессознательно транслируете свою глубинную установку. То программу, которая отвечает за создание семьи. Всё что вы описали ваше подсознание считает необходимым для строительства семьи. Для тех у кого семьи нет или они об этом не думают - у вас есть ваша природа, которая развивается самостоятельно и ваши цели опираются на генную информацию, на подсознание, на коллективное бессознательное. Если вы пока не думаете о семье, то значит на данный момент вам это не нужно. Но это всё равно является фундаментальной частью жизни человечества. Это то, что дало вам жизнь. И это есть в вас. Соответственно, ваш образ - это то, что даёт вам жизнь и то, что позволит вам давать жизнь.
- 7) Ваша атмосфера в образе, тут поймите, что это то, что обеспечивает вам достижение этого образа. Иными словами, это те вибрации на которые вы настраиваете своё магнит-компас. Соответственно, это чувство, эти эмоции, которые вы ищете - они ведут вас к обретению материального результата. Именно они

насыщают вас, дают вам атмосферу, питают ваши действия. Которые нацелены на создание своей сферы ближайшего окружения, в первую очередь. Поймите, бессознательно мы реализуем животные инстинкты. Соответственно, образы, которые мы транслируем связаны именно с ними. А атмосфера, как цвет и как проводник, ведёт к этим целям. Ну и это важно, конечно же. Но суть упражнения в том, чтобы создавать осознанные образы и искать ту атмосферу, тот путь, который ведёт к ним. Идеальный путь ведёт к тому, что позволит вам максимально быстро реализовать свои цели. Следуйте этому пути, следуйте чувству. Но в процессе, старайтесь подходить к упражнению более осознанно. Создавайте сложные, недостижимые цели и идите по пути к ним. Это путь до мечты.

8) Далее, ваши архетипы - это ваши ценности. То, что вы прописывали, как важное для вас - это вылилось как фундаментальное в образе. Ваши ценности, подсознательно отталкиваются от этих центров в образе. Помните об этом это может усилить вашу концентрацию и преданность вашим идеалам.

9) И последний этап - общее поле. Он связан истинным "Я" - тем, что объединяет все ваши уровни. Это ваша индивидуальность, ваш магнетический центр. Точнее, пока это его отсутствие. Создание этого внутреннего центра - это особая работа, которая требует многих лет практики, а иногда и всю жизнь. Тем не менее, вы уже что-то делали в прошлом и что-то сделали на марафоне. Далее его можно усиливать. Но суть в том, что ваш внутренний мир - это среднее значение из всех ваших устремлений в коллективном движении, в коллективном бессознательном, в коллективном разуме. И от этой связи никуда не деться... Практически никуда. Чтобы начать жить по-настоящему осознанно, необходимо сопротивляться этому внешнему миру, но сделать это можно только поняв связь с ним.

10) И так, вспомните сейчас те моменты, когда на вас производили сильное впечатление люди извне. Запишите их имена и события, в которых это произошло. Что именно вам запомнилось? Почему? Как это на вас повлияло?

11) Теперь, вновь взгляните на свой образ, как на многоуровневую модель внутреннего мира. Постарайтесь вспомнить все внешние факторы, которые повлияли на ваши ценности, устремления и приоритеты, которые побудили вас хотеть именно такого будущего. Что это было? Постарайтесь найти эти связи. Не факт, что у вас это получится быстро, но продолжите искать в будущем. Просто вспоминайте об этом обо всём и старайтесь прийти к сути. Как передавалось влияние? Что значимого было в людях или в событиях, которые на вас повлияли? Что ещё вы помните?

12) Теперь, когда у вас есть связь уровней цели, с её устройством, когда вы попробовали вспомнить источники пришло время соединить ваш магнит с общим полем через нечто реальное, через какое-то реальное действие, чтобы показать себе, своему мозгу и восприятию, что вы сделали что-то. Это как самообман, самогипноз. Но вам нужно усилить веру в себя и в своё подсознание для того, чтобы его сила возрастала.

13) Для этого, сейчас просто пойдите к умывальнику и включите воду. Представьте, что вода - это поток коллективного бессознательного. Наберите немного воды в ладони и умойтесь. Представьте, что через воду осуществляется ваша связь со всеми людьми. Теперь, вытрите лицо и представьте, что с каплями воды на полотенце остались те чужие мысли и влияния, которые мешают вам достигать цель.

Что внутри вас осталась только та цель, только те мысли, те эмоции, которые вам нужны, чтобы чётко знать, где она и идти к ней.

14) Это "священное мошенничество" - в этом действии есть и правда и вымысел. Но оно поможет вам соединить свой внутренний образ с общим полем и идти на него. Просто помните, что вам надо смывать с себя всё лишнее и концентрироваться на том, к чему вы стремитесь. Удачи!

15) В ответ на это задание пришлите мне свой отзыв о марафоне, свои инсайты, всё что понравилось и не понравилось, что хотите изменить, что считаете полезным. Если у вас есть чем поделиться тоже шлите, я буду очень рад.

16) И я буду рад провести с вами бесплатную консультацию по всей программе, ответить на вопросы и доработать то, что необходимо.

РЕЗЮМЕ И ВЫВОДЫ

В результате прохождения теперь уже двух модулей и тщательного и надлежащего выполнения упражнений у нас должны появиться некоторые проявленные результаты.

3 - Почему я не могу достичь свою цель?

Чтобы что-то делать надо быть постоянным. Чтобы быть постоянным, надо понимать, что это значит. Чтобы понимать практически, надо сперва узнать рецепт, а потом реализовать его. Чтобы узнать надо хотеть узнать. Большинство целей не достигается, а желаний не реализуется из-за того, что человек не может быть постоянным. Когда мы непостоянны - с нами всё случается. Мы можем перехотеть или забыть что-либо, отказаться или просто заснуть за рулём. Когда мы постоянны за дело берётся наше истинное "Я". Но и это ещё не гарантия успеха. Мы должны ясно осознавать своё бытийное присутствие и его роль в общем процессе Великого Делания. Только осознанный человек может Делать.

Данный модуль посвящён укреплению своего постоянства через проработку внутренних ограничивающих и сдерживающих факторов. Изменение своего отношения к ситуации, к своим реакциям и проявлениям. Изменяя отношение мы изменяем своё прошлое. Измени себя, чтобы изменить мир. Познай себя, чтобы изменить.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОХОЖДЕНИЯ МОДУЛЯ:

- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ

Научитесь самостоятельно преодолевать свои страхи, найдёте их и проработаете их на практике.

- **СЕКРЕТ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**
Научитесь приносить осознанную "жертву" и не страдать, что позволит спокойно делать всё необходимое для достижения целей.
- **НОВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**
Избавитесь от ограничивающих эмоциональных паттернов, мыслей и саморазрушающего поведения. Создадите новое эмоциональное состояние, открывающее возможности.
- **ПОСТОЯНСТВО**
При помощи навыка психической проекции вы в буквальном смысле увидите свою цель и поймёте, что она означает на языке подсознания.
- **УСТРАНЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВ**
Обучитесь технике аутогенной психосоматики и самостоятельно избавитесь от негативного опыта в отношениях с близкими в прошлом, который влияет на финансы и мечту.

АСПЕКТ №3.1 - 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? Индальгирование.

Жалость - это чувство. И это вполне ложное чувство. Ибо нет того, что достойно жалости, кроме того, чему это определили Высшие Силы. Всё остальное находится там, куда само себя определило и посадило.

Жалость к себе это ложное чувство по отношению к своему "Я" или к ложной личности / части себя, своего общего присутствия, грани "Я". И потакание этой ложной жалости, которую можно сравнить с зависимостью есть индальгирование.

У меня это слово всегда вызывало ассоциации со средневековыми индальгенциями, которые выписывались даже на совершение убийств и других преступлений. В плане метафизическом и поиске высшего Бытийного смысла это потакание страстям и бессознательной природе своего тела, своей невоспитанности, несдержанности и распущенности. О более тонком понимании сути метафизики и её этических и этичных границ лучше спросить у Аристотеля.

2. Что такое страх? Что такое страх смерти?

Страх - это тоже чувство. Причем иногда граничащее или даже полностью перешедшее в физическое ощущение. Есть мысль, что страх есть в метафизическом смысле боязнь расщепления и неизвестности, боязнь нового состояния.

Страх смерти - это страх конца, страх потери власти и контроля над собой.

3. Что такое инстинкт самосохранения?

4. Что значит идти по пути наименьшего сопротивления?

Логично предположить, что инстинкт самосохранения это нечто комплексное, наполовину или на какой-то процент состоящее из накопленного опыта личности и какого-то опыта сущности человека. Сущность может перенимать опыт цепочек и структур ДНК, то есть переносить опыт чужой жизни или загробный опыт, опыт до рождения.

Инстинкт самосохранения - это программа, предустановка на нашей машине. Он может быть нами замечаем, но глубина его до конца неизвестна. Очень часто выясняется, что у клеток есть какие-то свои планы, которые проявляются иногда в болезнях, а иногда в ресурсах и способностях. Кто знает, может быть мы пешки в руках клеток и вирусов. И инстинкт помогает нам на глубине, точнее помогает клеткам осуществлять свои мета-планы.

В любом случае, иногда наша зависимость от инстинкта становится очень явной. Мы боимся покидать зону комфорта, мы зависим от своего гомеостаза. И это

гомеостаз внутренний. Выживает не наш вид, а наша привычная популяция всевозможных привычек, мыслей, личностей, поз, мимик, чувств, поступков.

Алгоритмы будто бы дают сбой и выживает в нас не то, что нам нужно, а то, что нам удобно. Мы ошибочно присваиваем приоритет важности несвойственным нашей сущности, нашей душе, нашему истинному “Я” вещам. И эти вещи нас поглощают, а мы им поддаёмся.

Это и есть недостаток в нашей жизни, ошибочно связываемый с инстинктом самосохранения. Мы думаем, что нечто для нас полезно, что это появляется, чтобы спасти нас. И что нам нужно это спасение, что это для нас естественно. Это путь наименьшего сопротивления. Здесь мы поддаёмся на рекламу, покупаем йогурты, едим сырки, чипсы, пьём кока-колу или не пьём, а едим эко сыр или ещё какую-нибудь полезную еду. И в том и в другом случае это происходит само, случается.

Мы поддаёмся обстоятельствам, принимаем их за неизменную величину, за константу. Но это ошибка. Обстоятельства всегда меняются. Но нам, точнее нашему затуманенному, загипнотизированному ложному “я” выгодней подчиниться - заплатить больше, пойти на уступки, дать скидку и так далее.

5.

