

КТО Я?

МОДУЛЬ 1.3

Аспект

Центрирование внимания

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".

Лекция:

- 1) Что такое магнетический центр? Где он находится?
- 2) Источник воли и внимания
- 3) Самовоспоминание - вспоминание себя, вспоминание своего истинного "Я".
- 4) Чем отличается быт пробуждённого человека от непробуждённого? Работа и энергия внимания.
- 5) Результаты самовоспоминания - изменение состояния во время направления внимания к истинному "Я".
- 6) Работа магнетического центра - энергия внимания трансформирует состояние.
- 7) Неправильная работа магнетического центра - одержимость, мания.

Практика:

- 1) Упражнение "Я-есть" - говоря "Я" направлять внимание к самым возвышенным идеям и представлениям, говоря "есть" собирать всё внимание в теле. "Я" - вдох, "есть" - выдох. Сосредоточение внимания и ощущений в груди.
- 2) Делать действия, выполняя упражнение.
- 3) Усиливать связь со своим истинным "Я".
- 4) Усиливать понимание и ощущение своего присутствия здесь и сейчас.

"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 чувствуйте, 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. Мобилизируйте 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.