

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 с 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 Пути.

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 наглым 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 ощутимый 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 отдаляемся 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 самовоспоминания - 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".

Самовоспоминание - 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 выбора, 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 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. 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