## 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:

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

Данный вопрос сопровождается схемой:

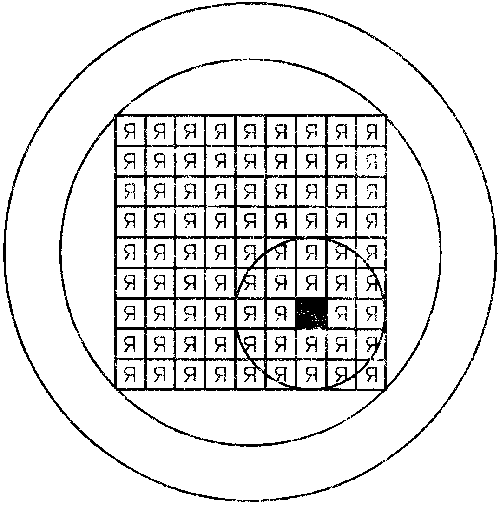


Схема заимствована из учения 4 путь Георгия Гурджиева и одноименной книги Петра Успенского.

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:

#### 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 развиться 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.

#### 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:

#### 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.

#### 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.

#### 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:

#### 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?

1. На основании наблюдений сформировать представлении о группе своих состояний или личностей, которые активны и хотят работать, хотят обрести контроль над прожектором.
2. Объективно оценить, какие проявления вредны и никуда не ведут.
3. 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.