КТО Я?

МОДУЛЬ 1.4

**Аспект**

Углублённая работа с вниманием

**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. Объединяются и получается внешний видимый результат - реакция и состояние.
2. Какой-то из центров всегда захватывает контроль, если нету активного “Я”.
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.
4. Работа всех центров - это энергия. Постоянно происходит трансформация энергии. Энергия переходит от центра к центру.
5. Неконтролируемая работа центров - это расход энергии, которую нужно собрать вокруг “Я” и направить к осознанной цели.
6. *“Закон Трех 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 все. Во многих случаях мы понимаем необходимость двух сил, — что одна сила не может создать действия, что имеется действие и сопротивление. Но обычно мы не сознаем 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 ее.*

*Все в мире, все проявления энергии, все виды действия, в мире или человеческой деятельности, внутренние или внешние, всегда являются проявлениями трех 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 создает все 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.”*

**

1. Изменяя баланс сил и перемещая энергию с одного центра на другой, либо объединяя их и приводя к резонансу мы управляем своим состоянием.
2. 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 то магнетический центр (накопленное внимание) - это способ быть постоянным в проявлениях и установить связь с этим “Я”.
3. “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.
4. Закон равноценного обмена - чтобы что-то получить надо что-то равное отдать.
5. Три центра представляют три силы. Внутри каждого 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:

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 - вспоминание. 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”.