Автор: Forcedweller
30.08.2009 23:50 -

Самонаблюдение

Самонаблюдение очень трудно. Чем больше вы будете стараться, тем яснее это увидите.

В настоящее время вам следует практиковать его не для получения результатов, а чтобы понять тот факт, что вы не в состоянии наблюдать себя. В прошлом вы воображали, что видите и знаете себя.

Я говорю об объективном самонаблюдении. Объективно вы не можете видеть себя ни на одну минуту, потому что это иная функция, функция мастера.

Если вам кажется, что вы сможете наблюдать себя в течение пяти минут, это неверно; если вам кажется, что вы сможете наблюдать себя двадцать минут или одну минуту, это одинаково неверно. Если вы просто поймете, что не сможете наблюдать, это будет правильно. Прийти к этому пониманию - вот ваша цель.

Для достижения этой цели вы должны прилагать непрестанные старания.

Когда вы будете проявлять старания, результатом не будет самонаблюдение в подлинном смысле слова. Но старание укрепит ваше внимание; вы научитесь лучше сосредоточиваться. Все это пригодится позднее. И только тогда можно будет начать вспоминать себя.

Если вы будете работать добросовестно, вы будете вспоминать себя не чаще, а реже, потому что вспоминание себя требует многого. Оно не так-то легко, оно дорого стоит.

Упражнений в самонаблюдении достаточно вам на несколько лет. Не пытайтесь заниматься ничем другим. Если вы будете работать добросовестно, вы увидите, что вам нужно.

Сейчас вы обладаете только одним вниманием - или в теле, или в чувствах.