

Опыт и понимание Ивана. "Отдача", 23 ноября 2014г.

Воскресенье, вечер, идем с Саней Ломакиным на программу в домик в Колодищах.

Иду и перевариваю последние лекции в голове, делаю внутреннюю работу, и переключаюсь на ощущения, что чувствует Саня, потом перекидываю внимание постепенно на каждого члена команды. Приходят классные ощущения и приходит еще глубже понимание, как классно когда не циклишься на себе, а переводишь свое внимание на команду, на ощущения, а также на отдачу любви и веры (получается по разному, главное стремление делать). Через какое-то мгновение приходит понимание о летнем опыте, который был в начале июня.

Когда с Саней Ларионовым, были на тренировке по Айкидо, там нам показали один прием, который был настолько прост и настолько эффективен, что мне очень, очень захотелось показать этот прием членам команды, чтобы помочь прочувствовать на физике и на ощущениях как это! Хотел им зацепить какую-то грань, уже не помню точно, но обсуждали на лекциях... Приехали в домик примерно около 23-00, когда зашел, то сразу охватила такая любовь искренняя ко всем, я сам не ожидал такого, просто таял и растекался в любви ко всем и как сейчас понимаю эта любовь была не на уровне ума, а за гранью, позже пошел спать на третий этаж и там меня добило (в хорошем смысле слова)! Пришел, а вернее настиг такой поток любви, как говорят, еще капля и можно лопнуть, отдавал в команду как мог, на ощущениях, поток шел через голову и выходил в районе солнечного сплетения. Насколько помню, был физически очень уставшим, после 10 минутного сеанса этой волшебной любви, я готов был летать как «огурчик», уснул где-то только в 5 утра, а через 1,5 часа встал на программу, хотя было понимание что можно и вообще не ложиться спать, лег спать чтоб «лошадь» (тело) не волновать.

Несколько раз вспоминал этот опыт и думал, для чего он был показан, было пару вариантов в голове. А когда шли на программу, пришло понимание и думаю, оно сейчас самое верное, а именно то, что искренне хотел поделиться, отдать в команду. И это желание было естественным, не торговлей ума и т.д. Просто я был самим собой.

После как это пришло понимание, следом пришло еще одно, вернее еще глубже, когда полностью переключен на команду, пробуешь чувствовать каждого члена команды, ум становится яснее и можно легко отслеживать, если это можно назвать, неисправленные свои желания, это тяжело по – началу и надо тренировать, держать фокус на команде. Замыливание происходит постоянно и ум обманывает, ты как бы подумал о команде, но какое-то дело уводит от внутреннего труда, ум говорит, что ты совершаешь труд, но на самом деле нет, либо некачественно. Так как когда постоянно совершаешь труд, чувствуешь это внутренне!

Пока описал это так, дальше буду обязательно делиться и, уверен, будет еще интересней.

Иван