

## **Гурджиев, книга «Вестник грядущего добра».**

Объективно, вы не можете видеть себя ни на одну минуту...это функция мастера. Упражнений в самонаблюдении достаточно на несколько лет. Люди лишены внимания. Вашей целью должно быть его приобретение. Самонаблюдение возможно только после приобретения внимания.

Ваши нервозные и беспокойные движения сознательно или бессознательно заставляют каждого человека видеть что вы не обладаете авторитетом, что вы просто клоун. С этими беспокойными движениями вы не можете быть кем то. Первое, что вам надо сделать – это остановить эти движения. *Это не только движения тела, это также эмоции и потоки мыслей.*

Когда вы слишком много разговариваете, то из ваших слов исчезает весомость.

Терпеливо выносить проявления других – это великая вещь, на которую способен лишь совершенный человек.

Если есть желание то вы все сможете. Желание – самая великая вещь в мире. Все происходит благодаря сознательному желанию.

Человек обладает субстанцией активных элементов физического тела и субстанцией активных элементов астрального тела. Обе субстанции смешиваются и образуют вокруг человека особую атмосферу, подобно атмосфере вокруг планеты. В окружении другими людьми, в этой атмосфере образуются связи и возникают законные следствия. Объем атмосферы остается прежним, но качество ее меняется. *Вывод: важно качество окружающих тебя людей.*

Магнетизм – жизненная сила, тождественна вниманию. Только борьба, конфликт и спор могут произвести некоторую новую субстанцию, привести к какому то результату. Внутренние процессы – делать то, что не хочется или не делать то, что хочется, эта внутренняя борьба приводит к появлению и накоплению в человеке некоторой субстанции, жизненной силы, и дает понимание собственной внутренней структуры.

Мы всегда используем больше энергии, чем необходимо, напрягая ненужные для работы мускулы, позволяя мыслям вертеться, реагируя с чрезмерной силой чувств. Сдерживайте мысли, не выражайте чувства, когда вы этого не хотите. Это один из главных факторов потребления энергии. При нервном напряжении, даже ничего не делая, человек теряет энергию. Организм не может производить энергии больше, чем та, на которую он сконструирован. Единственный метод – экономить ту энергию, которую он вырабатывает. Освободиться от напряжений – дело огромной важности.

Примечания курсивом Фролов Александр Владимирович <http://alexfrolov.narod.ru>