

ГЕНЕРАТИВНЫЙ
ПОДХОД ДЛЯ
РАЗВИТИЯ В
ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ.





Все люди хотят быть счастливыми, и не когда-нибудь потом, а прямо сейчас в своей повседневной жизни. Правда и то, что не у всех это получается.

И продуктивность человека, и его ощущение счастья зависят от состояния. А состояние – от мировоззрения, от отношения к тому, что есть (и что человек делает) в его реальности.



Люди теряют хорошее состояние по разным причинам, и большая часть причин касаются того, как эти люди взаимодействуют со своей (субъективной) реальностью.

Например, если хотят слишком быстро получить то, чего нет в их реальности, или не хотят принять чего-то, что в ней есть.

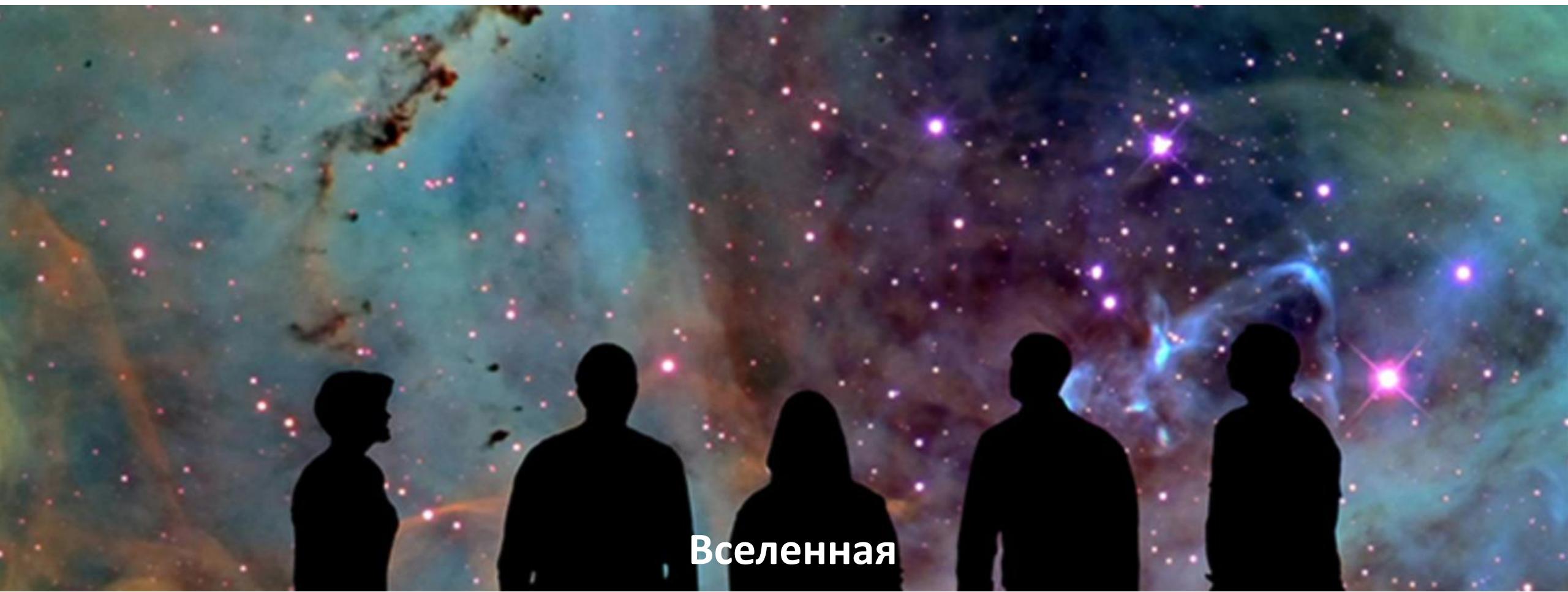
Люди не желают принимать свою реальность такой, какая она есть, и это – главное, от чего их состояние становится неоптимальным.

Генеративный подход может научить нас взаимодействовать с реальностью так, чтобы наше состояние оставалось оптимальным, и мы могли бы чувствовать себя счастливыми.

В своем мастер-классе я опишу процесс (ежедневного) создания реальности и предложу “мантры”, помогающие принять реальность и правильно проходить через процесс ее изменения.

Вначале определю, на мой взгляд, ключевое понятие генеративного подхода.





Вселенная – это самая большая из всех систем, включающая в себя все, что есть. И она не где-то далеко, но также и здесь – рядом с нами и внутри нас.

Вселенная – это единое целое, мы, как и все остальное, находимся в неразрывном единстве с Вселенной, и лишь условно (в своем сознании) выделяем себя из нее.

Единство с Вселенной

Наша (субъективная) реальность создается не нами, а Вселенной (большой системой, частью которой являемся и мы, и все остальное в окружающей нас реальности).

Но мы можем участвовать в ее создании, если находимся в состоянии единства с Вселенной.

Состояние единства с людьми, с миром и с Вселенной называется состоянием открытого внимания и является разновидностью генеративного транса.



Границы внимания – это пространственные границы, в пределах которых находится (почти все) наше внимание в нашем привычном состоянии. Границы внимания отделяют нас (в нашем сознании) от других людей, от мира, от Вселенной.

Упражнение. Состояние открытого внимания.

1. Расслабьте глаза, расфокусируйте зрение так, чтобы не фокусироваться на предметах, а смотреть сквозь них. Не меняя направление взгляда, заметьте область пространства, где расположено (почти все) ваше внимание. Покажите границы этой области руками.

Медленно раздвигая руки расширьте поле зрения до 180°... Почувствуйте, как изменились ваши ощущения..., расслабьтесь...

Расширяйте внимание дальше с обеих сторон от вашего тела... так, чтобы оно достигло той части пространства, которая за спиной...

Часть внимания оставьте сзади, а часть верните вперед... Почувствуйте, что пространство вокруг вас одно... и внимание в этом пространстве одно... и спереди, и сзади, и со всех сторон...

Часть внимания направьте внутрь тела..., часть оставьте снаружи... Почувствуйте, как объединяются внутреннее и внешнее пространство в одно..., и ваше внимание тоже одно и внутри тела, и вокруг него одновременно...

Часть внимания отпустите за пределы помещения... Убирайте границы, чтобы оно могло расширяться до бесконечности.... Ощутите, что внимание соединяет вас со всем миром... Часть внимания оставьте там снаружи, а часть верните сюда, в помещение... Соедините пространство улицы и комнаты в одно пространство..., и ваше внимание тоже одно и там, и здесь, и внутри вашего тела одновременно...

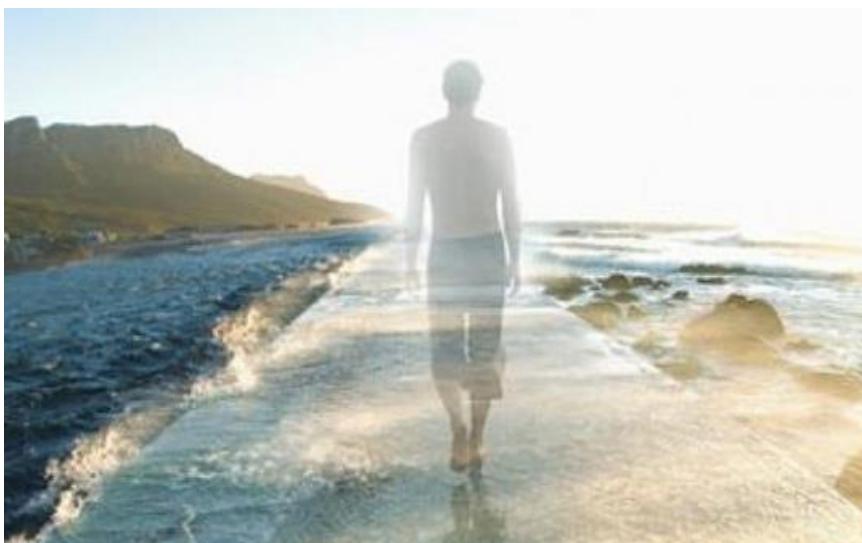
Скажите себе. **Я во всем и все во мне. Я и мир – это одно и то же...**

Некоторое время наблюдайте за тем, что само происходит в едином пространстве.
Укрепите состояния присутствия в настоящем моменте.

Скажите. **Меня нет отдельно от других людей... Меня нет отдельно от Вселенной... Я в единстве с людьми и Вселенной... Мы есть Вселенная...**

Мы-Вселенная остаемся в единстве с людьми и с собой, с Вселенной...

Вернитесь в привычное состояние. Прислушайтесь к внешним звукам.... Почувствуйте тело..., глубже вдохните и выдохните.... Подвигайтесь, измените позу.... Сфокусируйте зрение на предметах.... Дождитесь, когда вернется ваше привычное состояние....



Существование

В состоянии единства с Вселенной мы можем непосредственно чувствовать процесс (своего) существования.

Мы ощущаем его как поток постоянно происходящий в нас процесс.

Спонтанно возникающие и исчезающие ощущения – это “поток” жизни, чувствоование их (контакт с ними) приводит наше состояние в гармонию.

Гармония – это состояние баланса, действующее на наше тело, на наш организм исцеляющее.



Упражнение. Гармония бытия.



Заметьте, какое ваше состояние сейчас.

2. Скажите себе. **Мы-Вселенная, чувствуем свое существование, как непрерывно происходящий процесс в нас....**

Мы-Вселенная создаем наше тело и ощущения в нашем теле.... Мы-Вселенная принимаем эти ощущения, соединяясь с ними, чувствуем их и согласны быть с ними какое-то время, пока это нужно....

Заметьте (дискомфортные) ощущения в своем теле (если они есть). Знаете ли вы с какой (внешней) ситуацией эти ощущения связаны?

(Если нет, спросите себя. **Мы-Вселенная хотим знать, с какой внешней ситуацией связаны эти ощущения?...** Заметьте мысль, которая появится в вашем сознании сама. Согласитесь с ней.)

Спросите себя. **Мы-Вселенная хотим знать, с чем в нас (с каким нашим внутренним опытом) эти ощущения связаны?...** Заметьте ответ и согласитесь с ним. **Какую полезную функцию выполнял <этот опыт> в прошлом?...** Поставьте ответ в следующий вопрос вместо слова <это>. **Для чего <это> было нужно?...** Согласитесь с ответами. Поблагодарите опыт за его полезную функцию.

Скажите себе. **Мы-Вселенная чувствуем непрерывно происходящий процесс в нас и своим вниманием к нему гармонизируем наше состояние и исцеляем тело.... Мы-Вселенная остаемся в единстве с процессом гармонизации нашего состояния.... Мы-Вселенная чувствуем непрерывно меняющиеся ощущения в нас и молчим...**

Дождитесь, когда все ощущения станут полностью комфортными.

Спросите себя. **Мы-Вселенная хотим знать, как должна измениться <эта ситуация> и <этот (дискомфортный) опыт> в ней, чтобы он мог и дальше выполнять полезную функцию?...** Заметьте ответы, которые появятся в вашем сознании. Согласитесь с ними.

Спросите себя. **Что я понял про <эту ситуацию> и <этот опыт> сейчас?...** Согласитесь с мыслью, которая появится, произнесите ее.

Заметьте, как изменилось ваше состояние.



Сознание.

В силу своего единства Вселенная отражает себя – это значит, что (любая) часть Вселенной содержит в себе информацию о Вселенной в целом.

Процесс отражения Вселенной себя – мы называем “вселенским сознанием”.

Вселенная отражает себя также и в живых существах. Она отражает себя по-разному, каждое существо есть уникально отражение Вселенной.

Отражение (себя) Вселенной в живом существе есть “индивидуальное сознание” этого существа. Оно является частью вселенского сознания.

Наше отражение Вселенной существует в форме окружающего нас внешнего и внутреннего пространства.

Соединяясь вниманием с окружающим пространством, мы поддерживаем связь с нашим индивидуальным сознанием, а распространяя внимание дальше – за пределы окружающего пространства (за мысленный горизонт) – мы устанавливаем связь с вселенским сознанием.

Упражнение. Создать пространство сознания.

3. Скажите себе. **Мы-Вселенная отражаем себя как бесконечное предстоящее перед нами и окружающее нас пространство...**

(Мы-Вселенная распространяем внимание по окружающему пространству во все стороны максимально широко... вплоть до горизонта... и далее за горизонт, в бесконечность... Мы-Вселенная соединяемся со всеми вещами, которые есть в окружающем пространстве..., со всеми людьми, с природой, со всей Вселенной... чувствуем, как от этого меняется наше состояние, и разрешаем ему измениться.... Мы-Вселенная часть внимания оставляем на внешнем предстоящем перед нами бесконечном пространстве..., а часть внимания возвращаем во внутреннее и стоящее сзади пространство...



Когда наше внимание и спереди, и сзади, и внутри, и снаружи, и рядом, и далеко в бесконечности..., пространство объединяется в одно – бесконечное окружающее внешнее и внутреннее пространство... И мы разрешаем нашему вниманию распространиться и занять его все одновременно..., сохраняя нашу связь с собой, с Вселенной.)

*Скажите себе. **Мы-Вселенная широким вниманием сохраняем связь с собой, с Вселенной... и чувствуем, как непрерывно происходящий процесс заполняет все бесконечное окружающее внешнее и внутреннее пространство... и изнутри – со стороны тела, и снаружи – из бесконечности...***

Мы-Вселенная, соединившись с бесконечным окружающим внешним и внутренним пространством, присутствуем в нем повсюду....

Упражнение. Согласие и присутствие.

4. Скажите себе. **Мы-Вселенная, присутствуя повсюду в бесконечном окружающем пространстве, наблюдаем за тем, что в нем происходит..., мы соглашаемся с этим и согласны быть с этим, пока это происходит само....**

Мы-Вселенная остаемся в единстве с тем, что происходит в бесконечном окружающем внешнем и внутреннем пространстве само...

Мы-Вселенная широким вниманием чувствуем непрерывно происходящий процесс в бесконечном окружающем внешнем и внутреннем пространстве и молчим.

Заметьте, как изменилось ваше состояние.



Согласие и присутствие.

Наблюдая за окружающим пространством, мы замечаем, что в нем также, как и в нашем теле, всегда что-то происходит.

Вселенная в этом постоянно происходящем процессе живет (через нас) и реализуется в нашем сознании.

Согласие с этим процессом и включенность в него позволяет нам лучше понимать (и, даже, влиять) на то, что в нашем сознании (и в нашей реальности) происходит.





Реальность.

Реальность – это наш вариант отражения Вселенной.

Реальность субъективна и принадлежит она нам – тому, кто ее воспринимает. Тем не менее, нашу реальность создаем не мы, а Вселенная.

Наше индивидуальное сознание и наша субъективная реальность связаны.

Индивидуальное сознание – это процесс отражения нами Вселенной, а субъективная реальность – то, что в этом процессе создается – содержание этого процесса.

Вселенная не только создает нашу индивидуальную реальность, но и заботится об ее улучшении.

Пользуясь возможностями улучшения, которые создает Вселенная в нашей реальности, мы развиваемся и развиваем реальность.



Упражнение. Реальность.

5. Скажите себе. *Мы-Вселенная, присутствуя повсюду в бесконечном окружающем пространстве, создаем нашу реальность и сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности....*

Мы-Вселенная принимаем сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности, соединяемся с ней и согласны быть с ней пока это нужно....

Широким вниманием охватите всю вашу реальность, всю вашу жизнь в целом и спросите.

Мы-Вселенная соединились с собой, с Вселенной и хотим знать, как мы воспринимаем сейчас нашу реальность, нашу жизнь в целом?...

Ответьте кратко, одним-двумя словами.

Часть внимания соедините с сегодняшней ситуацией и спросите. *Мы-Вселенная хотим знать, как мы воспринимаем сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности?...* Ответьте кратко, одним-двумя словами.

Скажите себе. *Мы-Вселенная широким вниманием сохраняем связь с собой, с Вселенной, чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве и своим вниманием к нему улучшаем сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности.... Мы-Вселенная остаемся в единстве с процессом улучшения нашей реальности...*

Мы-Вселенная широким вниманием чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве и улучшаем сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности молча...



Намерение

Намерением мы называем направление (или предполагаемый результат) происходящего через нас (вселенского) процесса.

Намерение – это не то, что делается (или происходит с) нами, а то, для чего это делается.

Наше намерение создает бОльшая система (Вселенная), мы же можем его осознать и включиться в его реализацию.

Мы можем узнать намерение, задав себе (или Вселенной) вопрос. **Что мы хотим получить?...** А затем (подставив в него полученный ответ) – следующий вопрос. **Для чего нам <это> нужно?...**

Главное намерение для нас – наше предназначение (“то, для чего все”), остальные намерения – шаги в его реализации.

Включаясь в реализацию намерений, мы реализуем (через это) свое предназначение и развиваемся.

Предназначение – это (какой-то уникальный) вариант развития нас, нашего сознания и улучшения нашей реальности.

Упражнение. Намерение

6. Спросите себя. **Мы-Вселенная соединились с собой, с Вселенной и хотим знать, что мы можем получить от сегодняшней ситуации в нашей реальности?...** Согласитесь с намерением, которое появится в вашем сознании само, и поставьте его в следующий вопрос вместо слова <это>. **Для чего <это> нам нужно?...** Согласитесь с ответом (**с** предназначением), повторите его.

Спросите. **Мы-Вселенная хотим знать, с чем (с каким моим опытом) <это намерение> связано?...** Согласитесь с ответом. **Что я уже понял (или должен понять) про <этот опыт>?...**

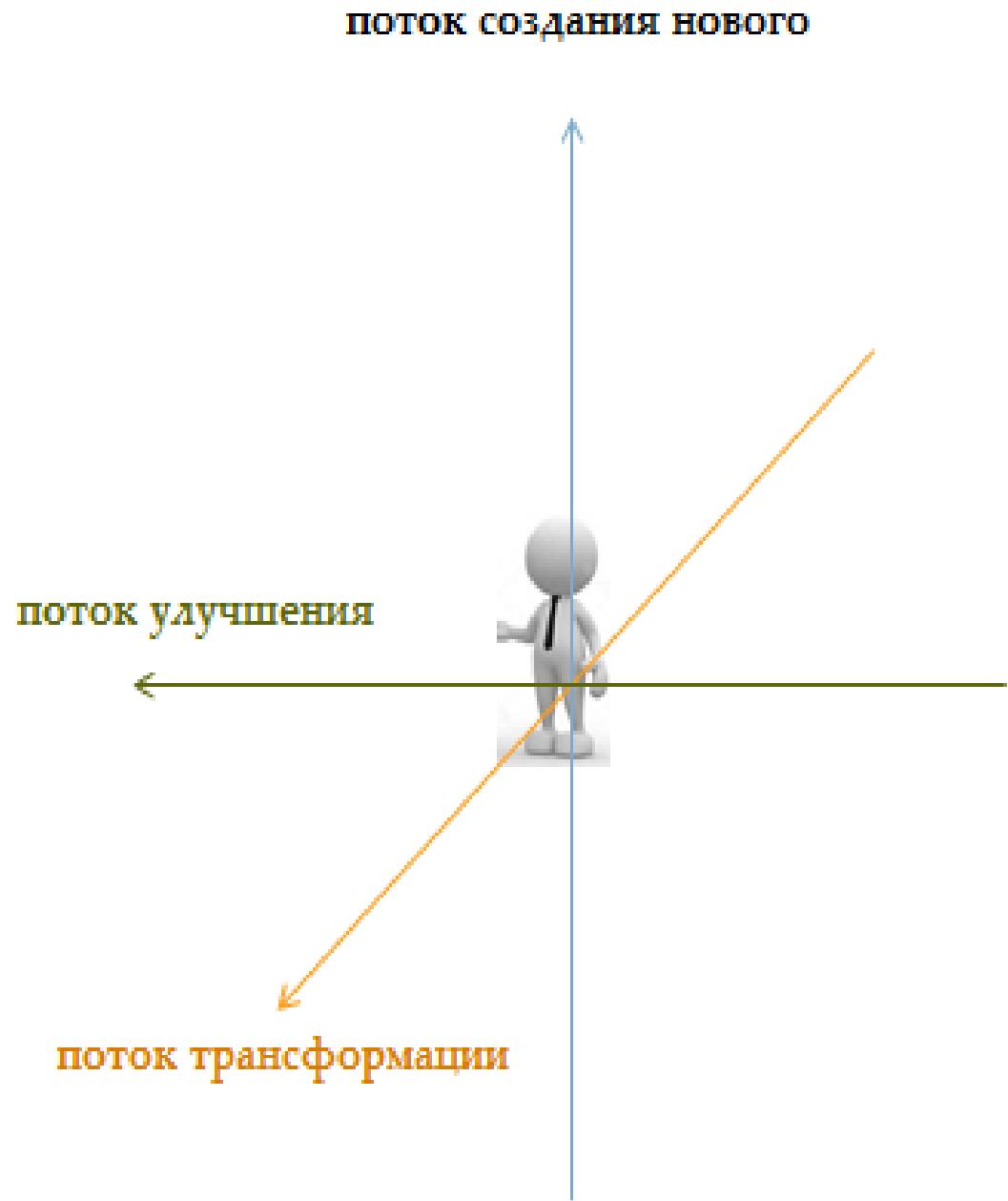
Произнесите ответ, согласитесь с ним.

Спросите. **Мы-Вселенная хотим знать, чему я научусь в процессе реализации <этого намерения>?....** Согласитесь с ответом.

Скажите себе. **Мы-Вселенная широким вниманием сохраняем связь с собой, с Вселенной..., чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и широкими границами внимания направляем его на реализацию <нашего намерения>.... Мы-Вселенная остаемся в единстве с процессом реализации <нашего намерения>....**

Мы-Вселенная широким вниманием чувствуем непрерывно происходящий процесс... в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и реализуем <наше намерение> в сегодняшней ситуации молча....





Создание, улучшение и трансформация реальности.

Вселенная своим намерением создает и изменяет нашу реальность, но наше участие в этом процессе также необходимо.

Поскольку изменение реальности происходит в нашем индивидуальном сознании, мы (всем своим вниманием) должны быть включены в этот процесс.

Согласно “Модели вселенского генеративного процесса”, изменение реальности состоит из трех процессов (“потоков”): (1) улучшение того, что есть, (2) трансформация того, что мешает, и (3) создание того, что требуется (в нашей реальности).

Эти процессы могут сменять друг друга в нашей субъективной реальности или протекать одновременно.

Упражнение. Создание, улучшение и трансформация реальности.

7. Спросите себя. *Мы-Вселенная соединились с собой, с Вселенной и хотим знать, с чем мы согласны (что нам нравится) в нашей реальности сегодня?...* Заметьте ответ и согласитесь с ним. Скажите. *Мы согласны, что это нам нравится, и согласны это улучшать и получать приятные ощущения от этого.*

Мы-Вселенная хотим знать, что нам мешает (реализовать наше намерение) в нашей реальности сегодня?... Произнесите ответ и согласитесь с ним. Скажите. *Мы согласны, что это нам мешает, и согласны изменить это.*

Мы-Вселенная хотим знать, что мы решаем создать в нашей реальности сегодня?... Произнесите ответ и согласитесь с ним. Скажите. *Мы согласны это создать и согласны реализовать это решение.*

Скажите себе. *Мы-Вселенная широким вниманием сохраняем связь с собой, с Вселенной, чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве и, управляя границами внимания, направляем его на улучшение того, с что нам нравится..., на трансформацию того, что нам мешает..., и на создание того, что мы решаем создать в нашей реальности сегодня....*

Мы-Вселенная остаемся в единстве с процессом улучшения, трансформации и создания нашей реальности сегодня...

Мы-Вселенная широким вниманием чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве и улучшаем, трансформируем и создаем нашу реальность сегодня молча...

Вернитесь в привычное восприятие реальности. Прислушайтесь к окружающим звукам.... Почувствуйте тело..., глубже вдохните и выдохните.... Подвигайтесь, измените позу.... Сфокусируйте зрение на окружающих предметах.... Дождитесь, когда вернется ваше привычное состояние....



Поддерживающие манtry.

В течение дня ваше внимание может (отвлекаться или) слишком сильно вовлекаться в производимые вами действия.

Тогда вам могут потребоваться короткие манtry для возвращения (внимания) в осознанную реализацию своего намерения (предназначения).

Манtry помогают перенастроить состояние и вновь сфокусироваться на главном процессе.

Всегда, когда вы замечаете необходимость этого, сделайте следующее.





Упражнение. Поддерживающие манtry.

8. Остановитесь, отсоедините внимание от всего, что вы делаете. Используя движение рук, расширьте поле зрения, уберите все границы внимания (как это описано в упражнении “Создать пространство сознания”).

Произнесите короткую манту. **Мы-Вселенная в единстве с собой, с Вселенной делаем то, что мы решили, так, как нам хочется в данный момент, и меняем то, что нужно изменить, молча.**

Далее сделайте следующее.

(а) Если вам предстоит заниматься тем, что вам привычно (и нравится) в вашей реальности, скажите себе. **Мы-Вселенная в единстве с собой, с Вселенной делаем то, что нам хочется, и так, как нам хочется (в данный момент в нашей реальности) молча.**

Далее (позвольте перестроиться своему состоянию) и приступайте к занятию (разрешив себе чувствовать приятное состояние в этом процессе).

(б) Если вы чувствуете дискомфортные ощущения (в теле), или вам предстоит иметь дело с тем, что вам мешает, скажите себе. **Мы-Вселенная широким вниманием чувствуем непрерывно происходящий процесс в окружающем внешнем и внутреннем пространстве и трансформируем то, что нам мешает (в данный момент в нашей реальности) молча.**

Далее оставайтесь в контакте со всеми своими ощущениями и будьте с тем, что есть в вашей реальности. Соглашайтесь с мыслями, если они будут появляться в сознании, и заметьте момент, когда дискомфортные ощущения и помеха трансформируются.

(в) Если вам предстоит создать в вашей реальности нечто новое (что-то, что вы решили сделать впервые), скажите себе. **Мы-Вселенная, управляя границами внимания (решаем и) реализуем свои решения (в данный момент в нашей реальности) молча.**

Далее реализуйте (начните делать) то, что вы решили (создать), и шаг за шагом решайте, что вы будете делать дальше, вплоть до того момента, когда ваше решение будет реализовано в вашей реальности.

...

Заметьте в себе признаки гармоничного состояния. Наблюдайте за сохранением (или изменением) признаков (ощущений) гармоничного состояния...

Возвращайтесь в осознанность.

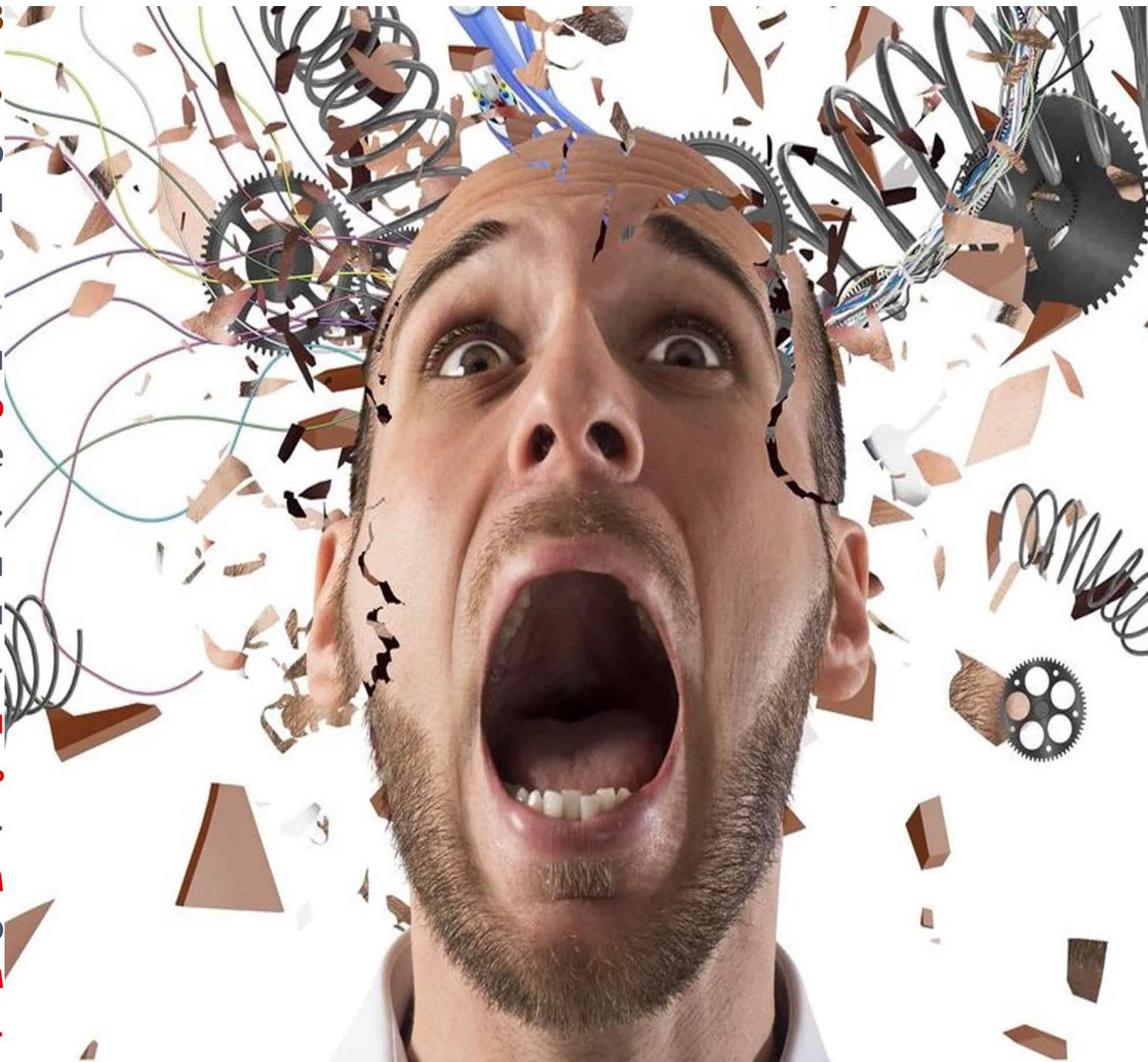
Если **далее в течение дня вы** замечаете, что теряются признаки гармоничного состояния или пропадает осознанность (расслабьтесь и) сделайте следующее упражнение.

Осознанность теряется, если какие-то мысли в нашем сознании **слишком сильно** увлекают нас и сужают (замыкают) наше внимание на себе.

Этим процессом управляет Вселенная (бессознательное) и у него есть позитивная функция.

Если дать возможность позитивной функции реализоваться, то наше внимание вновь расширится.

Так мы не только восстановим осознанность, но и узнаем несколько важных мыслей, которые хочет нам сообщить Вселенная.





Упражнение. Возвращение в осознанность

9. Заметьте, что в вашем сознании присутствует (происходит) сейчас.

Если есть какие-то мысли, скажите себе.
Мы-Вселенная согласны с этим и согласны быть с этим какое-то время, пока нам это полезно...

Замечайте, какие мысли будут появляться в вашем сознании дальше. Произносите их, соглашайтесь с ними. Оставайтесь в процессе развития этих мыслей, (соглашайтесь с ними) какое-то время, пока они будут появляться сами...

Наблюдайте, что происходит с вашими ощущениями, с вашим состоянием.

Скажите себе. **Мы-Вселенная (в единстве с собой, с Вселенной) делаем то, что мы решили, так, как нам хочется в данный момент, и меняем то, что нужно изменить, молча.**

Дождитесь, когда поток мыслей
закончится, и осознанность восстановится...