



ПРЕОДОЛЕНИЕ  
КРИЗИСОВ И ИСЦЕЛЕНИЕ  
СОМАТИЧЕСКИХ  
НЕДУГОВ В  
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



Все мы проходим через кризисы. Мы знаем, что никому не удается их избежать, и знаем, что они – необходимая часть процесса развития.

Также с нами со всеми бывает, когда на какую-то внешнюю ситуацию начинает болезненно реагировать наше тело.

Нередко это тоже оказывается необходимым, хотя бы, для того, чтобы мы остановились, сделали паузу, поняли, что мы делаем в этой ситуации, и, в общем, как-то перестроились.

Как помочь себе пройти через жизненный кризис? Как справиться с телесным недугом?

Генеративный подход дает новые идеи и самые современные инструменты для психологической самопомощи в подобных ситуациях.

Мы хотели бы исцелиться,  
хотели бы, чтобы  
побыстрее миновало  
кризисное состояние.

Но одного нашего  
желания мало, кризисы не  
заканчиваются по щелчу  
пальцев, а тело не  
слушается наших  
приказов.

У этих процессов своя  
логика и свой смысл. (Они  
происходят потому, что  
должны происходить).

Проблема в том, что мы не  
знаем, куда (как далеко)  
заведет нас этот процесс.

Нам страшно, мы не  
знаем, что делать, и  
пребываем в  
растерянности.





## Представьте себе следующее.

То, что мы видим, слышим и переживаем – сама наша реальность – разворачивается не где-то вне нас, а лишь только в нашем сознании.

И кризисы, и болезни в ней возникают не случайно, не просто так. Их появлением в нашей реальности руководит бОльшая система, то есть то, частью чего мы вместе с нашей реальностью являемся. (Условно мы называем бОльшую систему “Вселенная”.)

И если система создает кризис для нас, то у нее есть безусловно позитивное намерение в этом ее действии.

Намерение системы не в том, чтобы мы болели или страдали, а в том, что это нужно нам для какого-то улучшения.\_

Мы не можем отменить кризисы и болезни, потому что не можем препятствовать реализации намерения Вселенной.

Но мы часть Вселенной и, значит, можем знать о том, что Вселенная хочет для нас.

И мы можем действовать в согласии с ее намерением.

Что это нам даст? Мы будем быстрее проходить через кризисы, и раньше будет наступать исцеление недугов.

А в ряде случаев, возможно, мы сможем избежать подобных крайностей, если найдем другой способ реализовать намерение Вселенной.

Как вам нравится эта картина?



## Что нужно, чтобы это реализовать?

Не так уж и много –  
научиться  
коммуницировать с  
большой системой,  
научиться объединяться с  
ней и действовать с ней  
заодно.

И перед тем, как мы будем  
этому учиться, необходимо  
ввести и определить  
некоторые понятия из  
генеративного подхода.

Мы начнем с понятия о  
Большой системе, от  
которой, как мы уже  
сказали, зависит все, что  
происходит в нашей  
реальности.





## Вселенная

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.

Вселенная – это процесс, единый постоянно происходящий вокруг нас и внутри нас процесс.\_

## 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 создании реальности, 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 наше внимание в нашем привычном состоянии. Эти границы отделяют нас от других людей, от мира, от Вселенной.

## Упражнение. Состояние открытого внимания.

Расслабьте глаза, расфокусируйте зрение так, чтобы не фокусироваться на предметах, а смотреть сквозь них.

1. 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. Укрепитесь в состоянии присутствия в настоящем моменте.

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....

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

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



# Существование

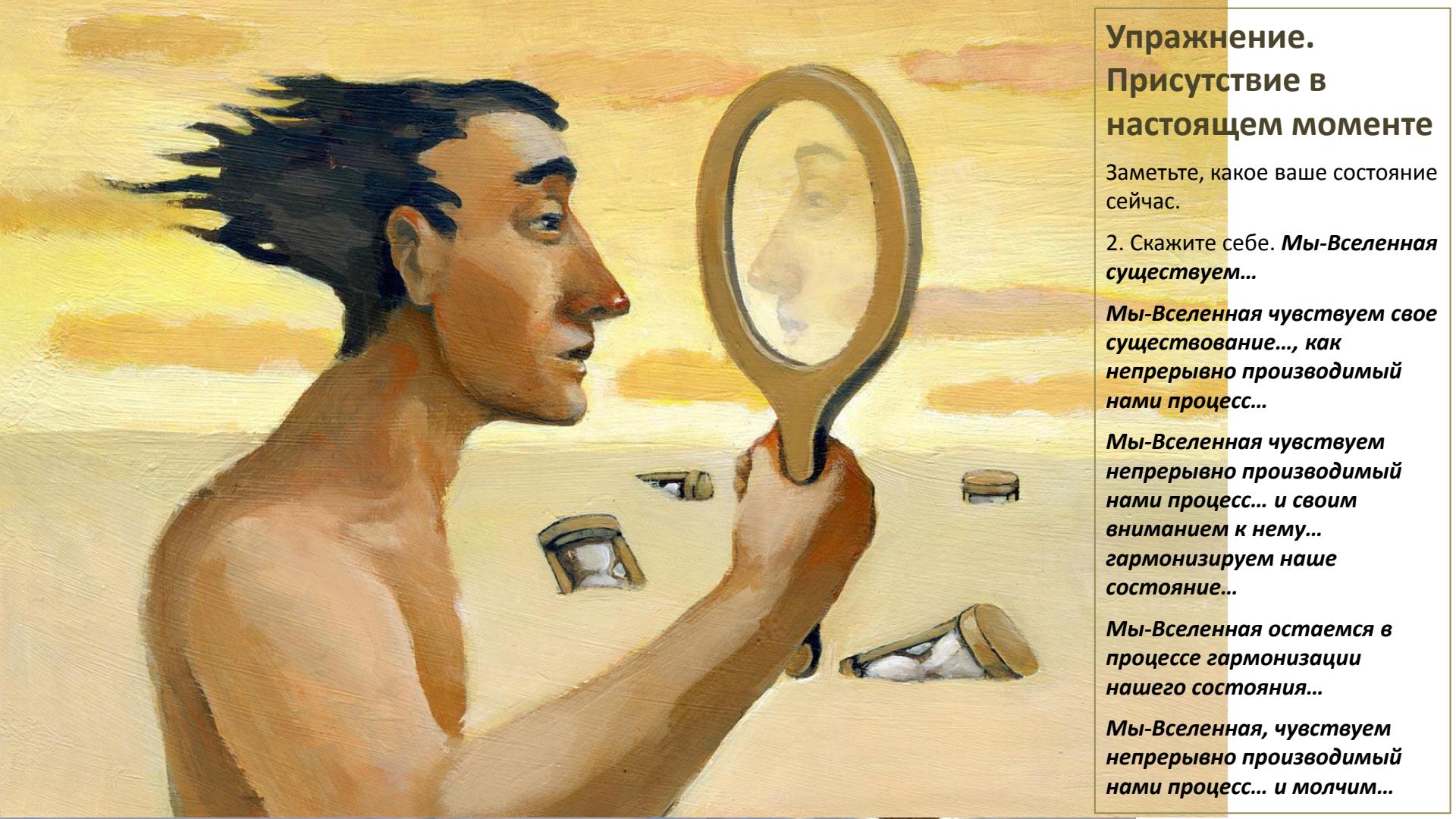
В состоянии единства с Вселенной мы можем непосредственно чувствовать процесс (своего) существования.

Мы ощущаем его как постоянно проходящий через нас и производимый нами процесс.

Спонтанно возникающие и исчезающие в нас ощущения – это “поток” жизни, чувствоание их приводит наше состояние в гармонию.

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





## Упражнение. Присутствие в настоящем моменте

Заметьте, какое ваше состояние сейчас.

2. Скажите себе. **Мы-Вселенная существует...**

**Мы-Вселенная чувствуем свое существование..., как непрерывно производимый нами процесс...**

**Мы-Вселенная чувствуем непрерывно производимый нами процесс... и своим вниманием к нему... гармонизируем наше состояние...**

**Мы-Вселенная остаемся в процессе гармонизации нашего состояния...**

**Мы-Вселенная, чувствуем непрерывно производимый нами процесс... и молчим...**



## 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  
уникальное отражение  
Вселенной.

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

Наше (человеческое) отражение Вселенной имеет форму окружающего (внешнего и внутреннего) пространства.

Если наше внимание на окружающем (внешнем или внутреннем) пространстве, то мы в контакте с нашим индивидуальным сознанием.

Если же мы распространяем внимание дальше – за пределы окружающего пространства (за мысленный горизонт) – мы устанавливаем связь с вселенским сознанием.



## Упражнение. Пространство сознания.

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

*Мы-Вселенная распространяем наше внимание в окружающем пространстве... максимально широко и далеко во все стороны..., до горизонта... и дальше за горизонт – в бесконечность... Мы чувствуем, как от этого меняется наше состояние и соглашаемся с его изменением...*

*Мы-Вселенная часть внимания оставляем на стоящем спереди внешнем пространстве..., а часть внимания возвращаем во внутреннее... и стоящее сзади пространство... Когда внимание и спереди, и сзади..., и снаружи, и внутри..., и далеко, и близко..., пространство объединяется в одно бесконечное... внешнее и внутреннее окружающее пространство....*



*И мы разрешаем нашему вниманию распространиться по нему... и занять его все одновременно..., соединяя нас со всеми вещами в окружающем пространстве..., с природой, со всеми людьми... и с собой, с Вселенной...*

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

*Скажите. Мы-Вселенная, широкой стороной внимания... сохраняем связь с собой, с Вселенной..., другой стороной внимания... замечаем приходящую к нам из бесконечности информацию... соединяемся с ней... и реализуем в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... молча....*

Заметьте, как изменилось ваше состояние.

## Что есть наше внимание?

Внимание – постоянно протекающий через нас и разворачивающийся в нашем сознании процесс.

Это – процесс создания нашей индивидуальной реальности, которым управляет Вселенная.

Внимание подобно потоку (или воронке), у него есть узкая и широкая части (стороны).

Узкой стороной Вселенная непрерывно создает нашу реальность, а широкой – соединяет этот процесс с источником (с собой), чтобы он мог продолжаться.



## Согласие и присутствие.

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

Вселенная в этом постоянно происходящем процессе реализуется в нашем сознании.

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





## Реальность.

Реальность – это наш вариант отражения Вселенной. Реальность субъективна и принадлежит она тому, кто ее воспринимает.

Субъективная реальность создается в нашем индивидуальном сознании. Тем не менее, нашу реальность создаем не мы, а Вселенная.

Понятия “индивидуальное сознание” и “субъективная реальность” связаны.

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

Вселенная не только создает нашу субъективную реальность, но и заботится об ее улучшении (для нас).

Пользуясь возможностями улучшения, которые создает Вселенная, мы развиваемся и развиваем нашу реальность.

# Тело и ощущения в теле

Вселенная создает нашу субъективную реальность и наше физическое тело в ней.

Вселенная же создает все имеющиеся в нашем теле ощущения.

Ощущения создаются Вселенной для того, чтобы мы их чувствовали.

Ощущения – это канал коммуникации нашего индивидуального сознания с Вселенной.

Через ощущения мы получаем сообщения (подсказки) от Вселенной. С их помощью мы включаемся в протекающий через нас вселенский процесс.





## Упражнение. Гармонизация ощущений в теле

4. Скажите себе *Мы-Вселенная, присутствуя повсюду... в бесконечном окружающем пространстве..., создаем в нем нашу реальность..., наше тело... и ощущения от тела.... Мы-Вселенная чувствуем эти ощущения..., соединяемся с ними..., и согласны чувствовать их, пока они есть....*

(Выберите наиболее заметное из имеющихся ощущений, частью внимания продолжайте чувствовать его.

Спросите себя. *Мы-Вселенная, широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., с какой ситуацией связано это ощущение?... Заметьте мысль, которая появится в вашем сознании первой. Согласитесь с ней. Мы хотим знать, с каким моим внутренним опытом это ощущение связано?... Согласитесь с ответом. Мы-Вселенная хотим знать, что это ощущение мне сообщает?... Повторите ответ, согласитесь с ним.)*

Скажите себе. *Мы-Вселенная, широкой стороной внимания... сохраняем связь с собой, с Вселенной..., а другой стороной внимания чувствуем производимый нами процесс... в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и своим вниманием к нему исцеляем тело и гармонизируем ощущения тела... молча...*

*Мы-Вселенная, остаемся в процессе исцеления тела и гармонизации ощущений от тела....*



## Упражнение. Принятие реальности.

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

*Мы-Вселенная принимаем ситуацию в нашей реальности..., соединяемся с ней... и улучшаем ее...*

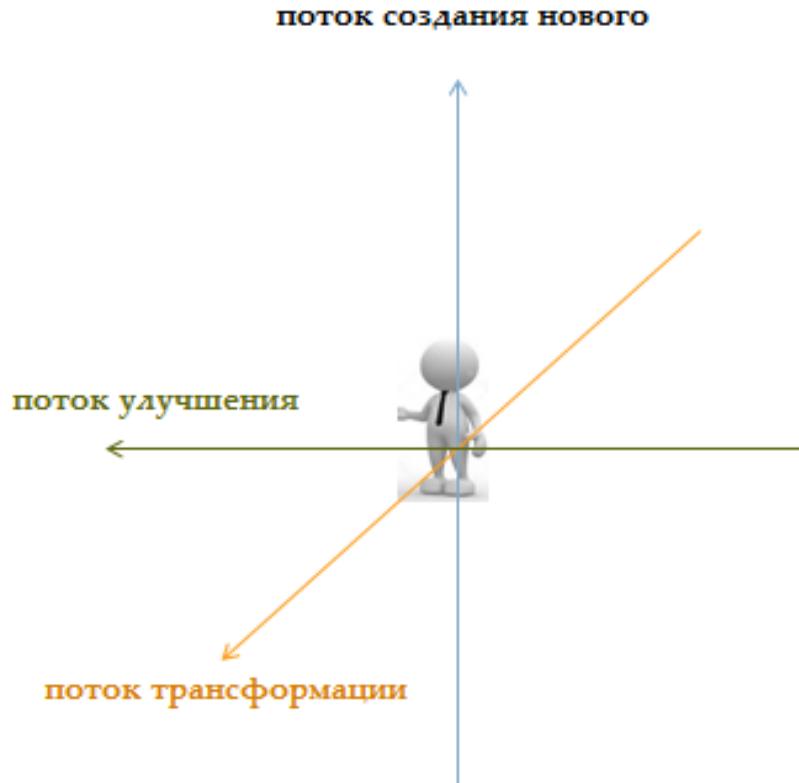
Широким вниманием охватите всю вашу реальность, всю вашу жизнь в целом и спросите. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., как мы воспринимаем сейчас нашу реальность..., нашу жизнь в целом?... Ответьте кратко, одним-двумя словами.*

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

Скажите себе. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... сохраняем связь с собой, с Вселенной..., чувствуем непрерывно производимый нами процесс... в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и своим вниманием к нему... улучшаем ситуацию в нашей реальности сегодня... молча...*

*Мы-Вселенная остаемся в процессе улучшения нашей реальности сегодня....*

# Создание, улучшение и трансформация реальности



Вселенная есть процесс, и этот процесс – развитие Вселенной.

Вселенная улучшает в себе все, в том числе, и нас (наш опыт, нашу реальность).

Вселенная 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.

В Модели вселенского генеративного процесса мы разделили этот процесс на три части ("потока"):

(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 реальности или протекать одновременно.

Понимание того, что нам нужно улучшать, что трансформировать, а что создавать в нашей реальности, помогает нам принять имеющуюся у нас реальность и происходящие в ней процессы.

Это позволяет нам включиться в производимый Вселенной процесс улучшения (нас и) нашей реальности.



## 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 наше намерение, задавая 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.

Предназначение есть (уникальный) вариант развития нас, нашего индивидуального сознания и нашей субъективной реальности.

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

## Упражнение. Настой на реализацию намерения

Мысленно войдите в ситуацию, которая есть в вашей реальности сегодня, представьте ее изнутри.

7. Спросите себя. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., какой опыт мы намерены получить... (чему научиться) в нашей реальности сегодня?...** Поставьте полученный ответ в следующий вопрос. **Для чего <этот опыт> нам нужен?..** Повторите ответы, согласитесь с ними

Спросите. **Согласен ли я помогать себе в намерении получить <этот опыт>?...**

Согласитесь с ответом.

Скажите себе. **Мы-Вселенная, широкой стороной внимания сохраняем связь с собой, с Вселенной..., чувствуем непрерывно производимый нами процесс... в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и широкими границами внимания направляем его... на реализацию <этого намерения> в нашей реальности сегодня... молча...**

**Мы-Вселенная остаемся в процессе реализации <этого намерения>...**



## Внутренние помехи (мешающий прошлый опыт).

Когда определено намерение и есть настрой на его реализацию, мы начинаем замечать то, что мешает нам это сделать.

Помехи могут казаться внешними.

Но внешняя помеха всегда есть проявление внутренней. Нам мешает что-то в нашем собственном внутреннем опыте.

Чтобы мы могли получить необходимый нам новый опыт, помеха должна быть трансформирована.

Если в пространстве вашего сознания еще остаются не вполне комфортные ощущения, мысли, желания (или что-то иное),  
завершите дискомфортный опыт.



## **Упражнение. Завершение негативного опыта.**

8 (а). Заметьте дискомфортные ощущения, чувствуйте их. Скажите себе. **Мы-Вселенная присутствуя повсюду... в бесконечном окружающем внешнем и внутреннем пространстве..., создаем нашу реальность... и эти ощущения в нашей реальности.... Мы-Вселенная чувствуем эти ощущения..., соединяемся с ними... и согласны чувствовать их, пока они есть...**

Спросите себя. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., с каким нашим опытом связаны эти ощущения?...** Заметьте мысль, которая появится в вашем сознании. Согласитесь с ней, спросите. **Какую пользу <этот опыт> принес нам раньше?...** Согласитесь с ответом. И следующий вопрос. **Для чего это было нужно?...** Поблагодарите <этот опыт> за его полезную функцию...

Расслабьтесь, сохраняйте часть вашего внимания широкой, а другую часть перемещайте спереди назад между <этим опытом> и телом. Скажите себе. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... сохраняем связь с собой, с Вселенной..., чувствуем непрерывно производимый нами процесс... во внутреннем и внешнем окружающем пространстве... и, управляя границами внимания, направляем его... на трансформацию <этого опыта> в нашей реальности...**

**Мы-Вселенная остаемся в процессе трансформации <этого опыта>... и нашей реальности....**

**Мы-Вселенная широким вниманием... чувствуем непрерывно производимый нами процесс... во внутреннем и внешнем пространстве... и трансформируем <этот опыт> в нашей реальности... молча...**

Чувствуйте все ощущения, которые сами возникают или меняются..., будьте с ними... и одновременно со всем бесконечным окружающим пространством.... Если усиливаются дискомфортные ощущения... или появляются воспоминания..., чувствуйте их..., соглашайтесь быть с ними.... Дождитесь, когда они сами уйдут или улучшатся....

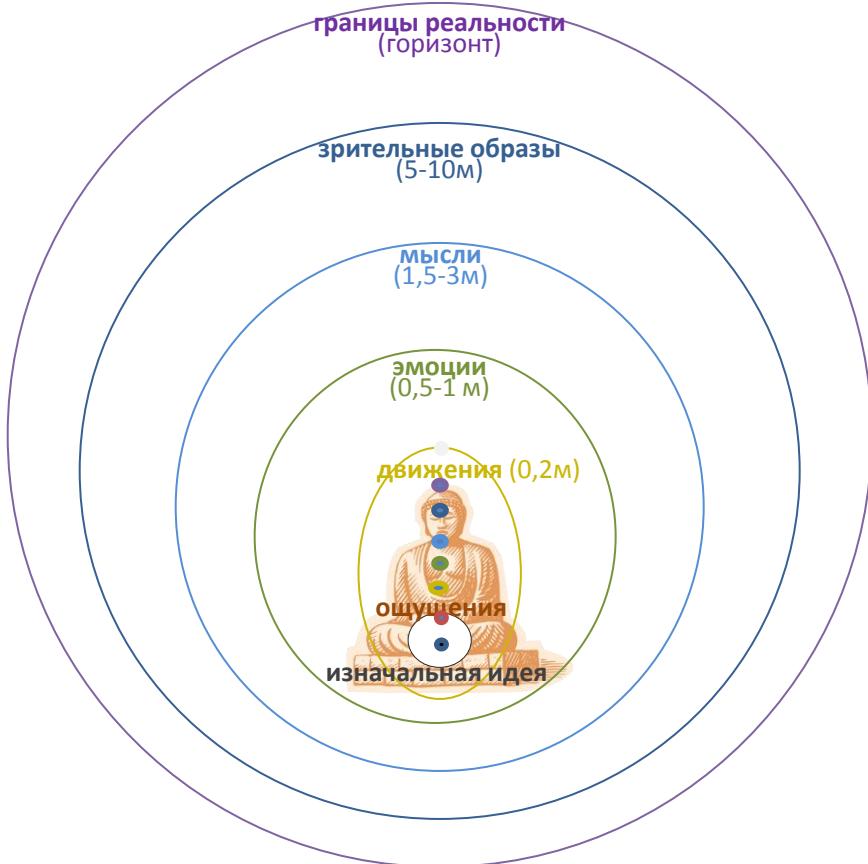
Скажите себе. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., как прямо сейчас должен измениться <этот опыт>..., чтобы мы могли реализовывать <это намерение> и дальше?...**

Наблюдайте за тем, как ваши ощущения сами меняются..., а состояние улучшается.... Замечайте мысли, если они появляются сами..., соглашайтесь с мыслями... и продолжайте наблюдать за изменением своего состояния....

Дождитесь, когда изменения в вашем состоянии перестанут происходить... или состояние станет полностью комфортным....

Спросите себя. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., что мы уже поняли... (и что должны понять)... про <этот опыт> сейчас?...** Произнесите полученные ответы и согласитесь с ними.

связь с Вселенной  
(бесконечность)



## Создание новой реальности.

Когда нам ничего не мешает, вселенский генеративный процесс (сам, без нашего вмешательства) начинает выстраивать в нас новую реальность, чтобы реализовать в ней наше намерение.

Согласно Модели субъективной реальности выстраивание происходит по слоям. Мы выделяем в реальности (условно) восемь слоев и связываем их с восьмью сферами внимания и центрами активности в физическом теле.

Названия слоев реальности, центры активности и соответствующие им сферы внимания представлены на схеме.

Вселенский генеративный процесс, протекая через центр активности, создает соответствующий слой реальности, и мы можем осознать его в пределах соответствующей пространственной сферы.

Последовательно направляя внимание в центры активности (и собирая его в соответствующих сферах), мы можем осознать процесс создания новой реальности и ускорить его.

## **Упражнение. Создание новой реальности**

8. (б) Скажите себе. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... сохраняем связь с собой, с Вселенной..., другой стороной внимания чувствуем непрерывно производимый нами процесс... в окружающем внешнем и внутреннем пространстве... и, управляя границами внимания..., направляем его на создание нового опыта в нашей реальности...*

Расслабьтесь..., сохраняйте часть вашего внимания широкой..., а другую часть перемещайте вдоль тела снизу вверх...

Направьте часть внимания в ноги, спросите себя. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., какой опыт мы намерены получить... в нашей реальности сегодня?...* Дождитесь мысли, которая появится сама. Согласитесь с ней. (Представьте, какие последствия будут от реализации этого намерения.)

Поднимайте внимание выше.... Когда оно в центре живота, заметьте и ответьте, *что чувствует ваше тело в связи с этим намерением?...* Когда – в солнечном сплетении, заметьте и скажите, *какие физические действия вам хочется сделать в вашей ситуации сегодня?...* Когда – в центре груди, почувствуйте и скажите, *как хочется относиться к тому, что есть, и что будет происходить вокруг вас в вашей ситуации сегодня?...*

Когда внимание на уровне горла, узнайте и скажите, *о чем будут ваши мысли сегодня?...* Когда – в центре лба, представьте и ответьте, *как будет выглядеть ваша ситуация сегодня, на что она будет похожа?...* Когда внимание в макушке головы, выберите и скажите, *каким способом вы хотите взаимодействовать с (отличающимися) точками зрения других людей в вашей ситуации сегодня?...* Когда внимание выше макушки, узнайте и ответьте, *хотите ли вы поддерживать связь с Вселенной в вашей ситуации сегодня? Если да, то каким способом?...*

Повторите все ответы, соедините их в единую картину обновленной реальности. Представьте новую реальность, убедитесь, что она привлекательна для вас и вполне реальна....

Скажите. *Мы-Вселенная принимаем намерение получить этот опыт..., соединяемся с ним и реализуем его.... Мы-Вселенная согласны быть с этим опытом... до тех пор, пока нам это нужно.... Мы-Вселенная остаемся в процессе реализации этого опыта в нашей ситуации сегодня....*

Спросите себя. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., что мы поняли... (или должны понять) про этот новый опыт?...* Заметьте мысли, которые появятся в вашем сознании сами. Произнесите их и согласитесь с ними...

## **Реализация и улучшение нового опыта.**

Создав новый опыт и реализуя его, Вселенная продолжает улучшать его при каждом воспроизведении.

Этот процесс есть вселенский поток улучшения реальности.

Улучшения происходят, когда мы входим в этот поток и позволяем ему управлять нашими действиями.

### Условия для присоединения к потоку:

(а) принятие всего, что есть в нашей реальности, (б) внимание к мыслям и желаниям, спонтанно возникающим в сознании, и (в) разрешение (себе) действовать так, как хочется в данный момент, и чувствовать от этого приятные ощущения.

Приятные ощущения являются якорем, удерживающим нас в потоке.

А результатом станет развитие – постоянное совершенствование того, что мы делаем.





## Упражнение. Реализация и улучшение нового опыта.

Если в пространстве вашего сознания уже есть хорошие ощущения, мысли, желания, реализуйте и улучшайте их.

8. (в) Скажите себе. *Мы-Вселенная, присутствуя повсюду... в бесконечном окружающем внешнем и внутреннем пространстве..., создаем <этот опыт> в нашей реальности.... соединяемся с ним..., реализуем его и улучшаем.... Мы-Вселенная согласны быть с <этим опытом>... какое-то время, пока нам это нужно....*

Расслабьтесь..., сохраняйте часть внимания широкой..., а другую часть перемещайте в пространстве перед вашим телом горизонтально слева направо....

Представьте ситуацию, где вы можете реализовать этот опыт.... Заметьте, что вы уже видите в этой ситуации... Наблюдайте за тем, что будет появляться в ней дальше....

Соглашайтесь с тем, что само возникает вашем сознании..., и мысленно реализуйте это.... Замечайте, как, каким способом вам хочется действовать..., и действуйте так, как вам хочется....

Получайте удовольствие от осознания своих желаний... и исполнения их в процессе реализации этого опыта....

Пройдите этот опыт до конца..., чтобы убедиться, что приятные ощущения остаются с вами все время, пока вы действуете..., и чтобы увидеть результат ваших действий.... У вас есть для этого все необходимое время.... Проживите этот опыт до его завершения... и увидьте его результат....

Скажите себе. *Мы-Вселенная остаемся в процессе реализации... и улучшения <этого опыта> в нашей реальности....*

Спросите себя. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., что мы поняли... (и что должны понять...) про этот опыт сейчас?... Произнесите полученные ответы и согласитесь с ними.*

9. Прислушайтесь к окружающим звукам.... Почувствуйте свое тело..., глубже вдохните и выдохните.... Подвигайтесь, измените позу.... Сфокусируйте зрение на окружающих предметах.... Подождите, когда вы вернетесь к привычному состоянию...

Заметьте в себе признаки гармоничного состояния (какие-то конкретные ощущения). Скажите о них. Далее наблюдайте за сохранением (или изменением) этих признаков в своем состоянии...

## Привычное восприятие реальности.

Вернуться в свое привычное состояние это значит – вернуться к привычному восприятию реальности.

Привычное состояние отличается от генеративного транса акцентом на восприятии материальной стороны реальности, то есть фокусировкой внимания на окружающих предметах, звуках, собственном теле, а также двигательной активностью и большей интенсивностью процессов в теле.

После возвращения к привычному восприятию часть внимания может оставаться широкой, и тогда связь с состоянием открытого внимания сохраняется еще в течение какого-то времени. (При условии, если не сужать границы внимания слишком сильно и не фиксировать на чем-то одном).



# 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 какую-то важную мысль, которую хочет нам сообщить Вселенная.





## Упражнение. Возвращение в осознанность

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

**Мы-Вселенная согласны с этим... и согласны быть с этим... какое-то время, пока нам это полезно...**

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

*Скажите себе. Мы-Вселенная в единстве со всеми людьми и с собой, с Вселенной... делаем то, что нам нравится..., меняем то, что нам мешает..., и реализуем то, что мы решили реализовать... в нашей реальности сегодня... молча...*