



ПРЕОДОЛЕНИЕ
КРИЗИСОВ И ИСЦЕЛЕНИЕ
СОМАТИЧЕСКИХ
НЕДУГОВ В
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.



Все мы проходим через кризисы. Мы знаем, что никому не удастся 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
побystрее миновало
кризисное состояние.

Но одного нашего
желания мало, кризисы не
заканчиваются по щелчку
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?**



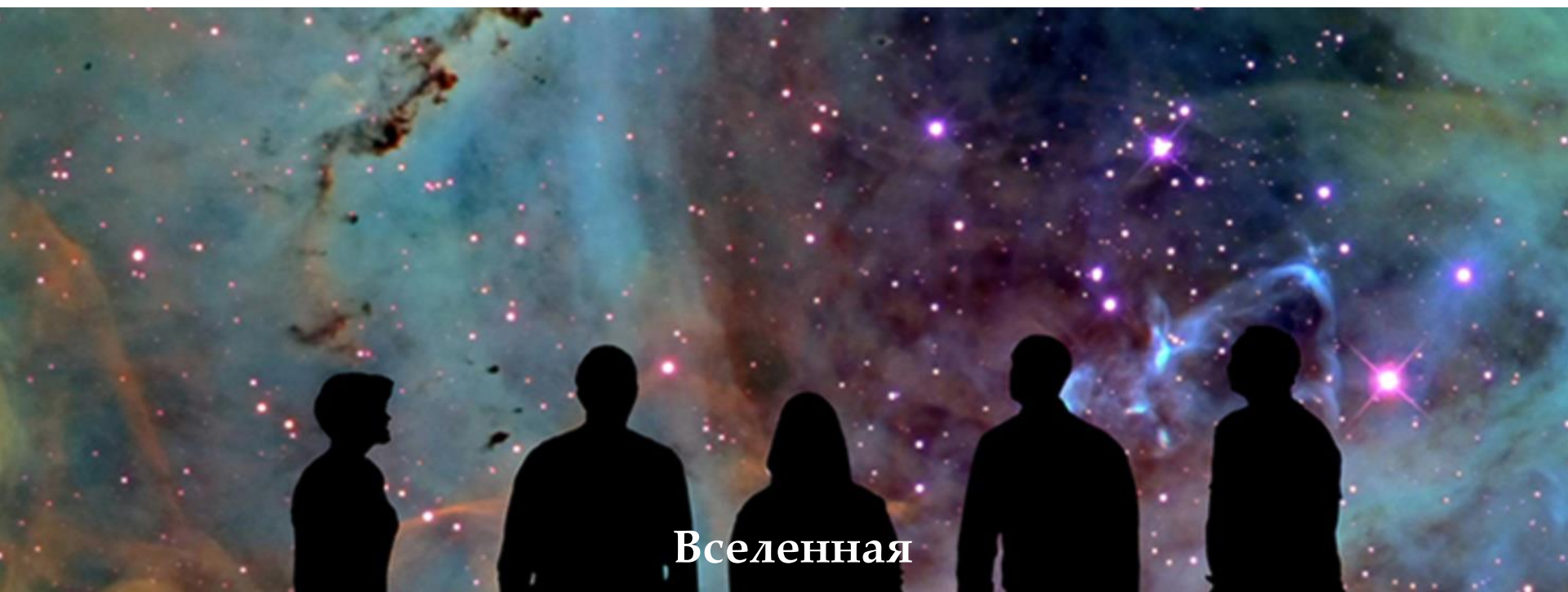
Что нужно, чтобы это реализовать?

Не так уж и много –
научиться
коммуницировать с
большей 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
бОльшей 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 (бОльшей
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. Укрепите 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, чувствование их
приводит наше
состояние в гармонию.

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





Упражнение. Присутствие в настоящем моменте

Заметьте, какое ваше состояние сейчас.

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

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.

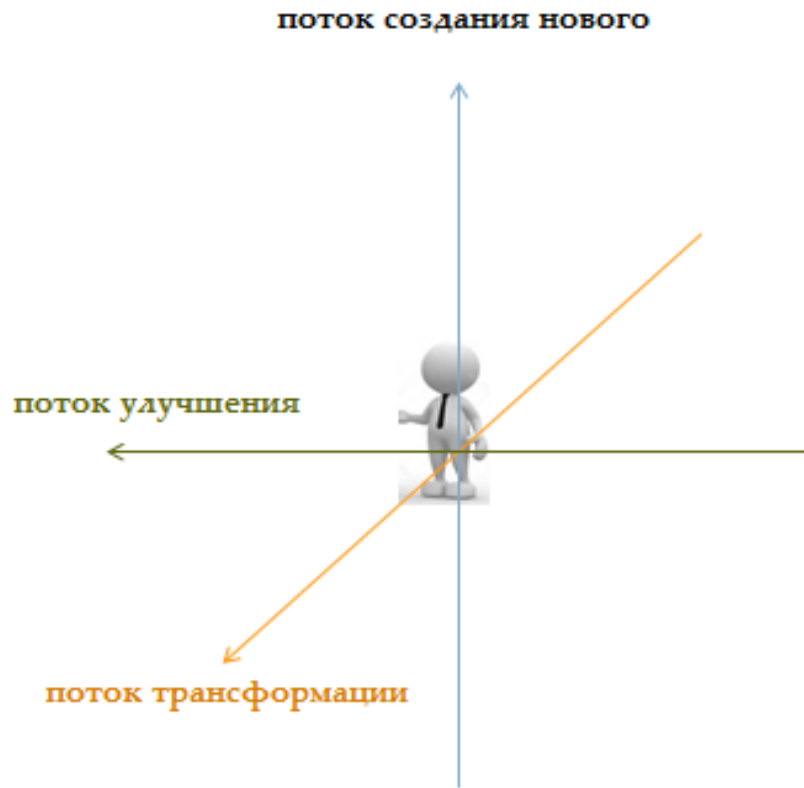
Часть внимания соедините с сегодняшней ситуацией и спросите. *Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., как мы воспринимаем сегодняшнюю ситуацию в нашей реальности?...* Ответьте кратко, одним-двумя словами.

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 (всеим 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. Настрой 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, почувствуйте 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..., почувствуйте их..., соглашайтесь быть с ними.... Дождитесь, когда они сами уйдут или улучшатся....

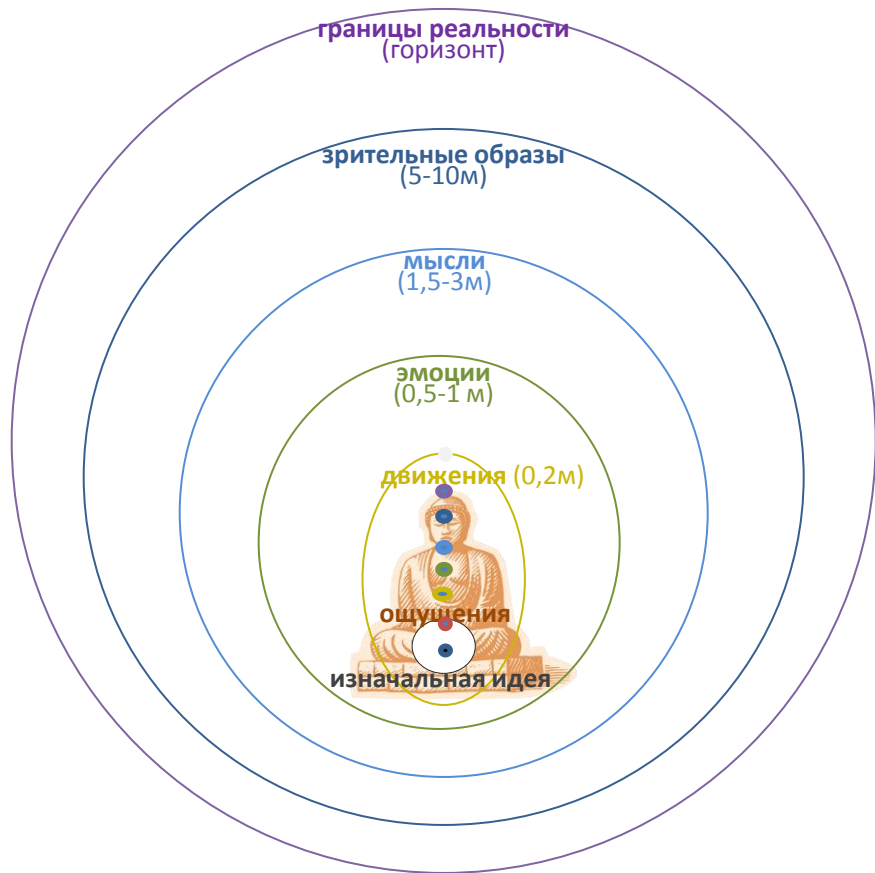
Скажите себе. **Мы-Вселенная широкой стороной внимания... соединились с вселенским сознанием и хотим знать..., как прямо сейчас должен измениться <этот опыт>..., чтобы мы могли реализовывать <это намерение> и дальше?...**

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 в 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 увидите 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 фиксироваться на чем-то одном).



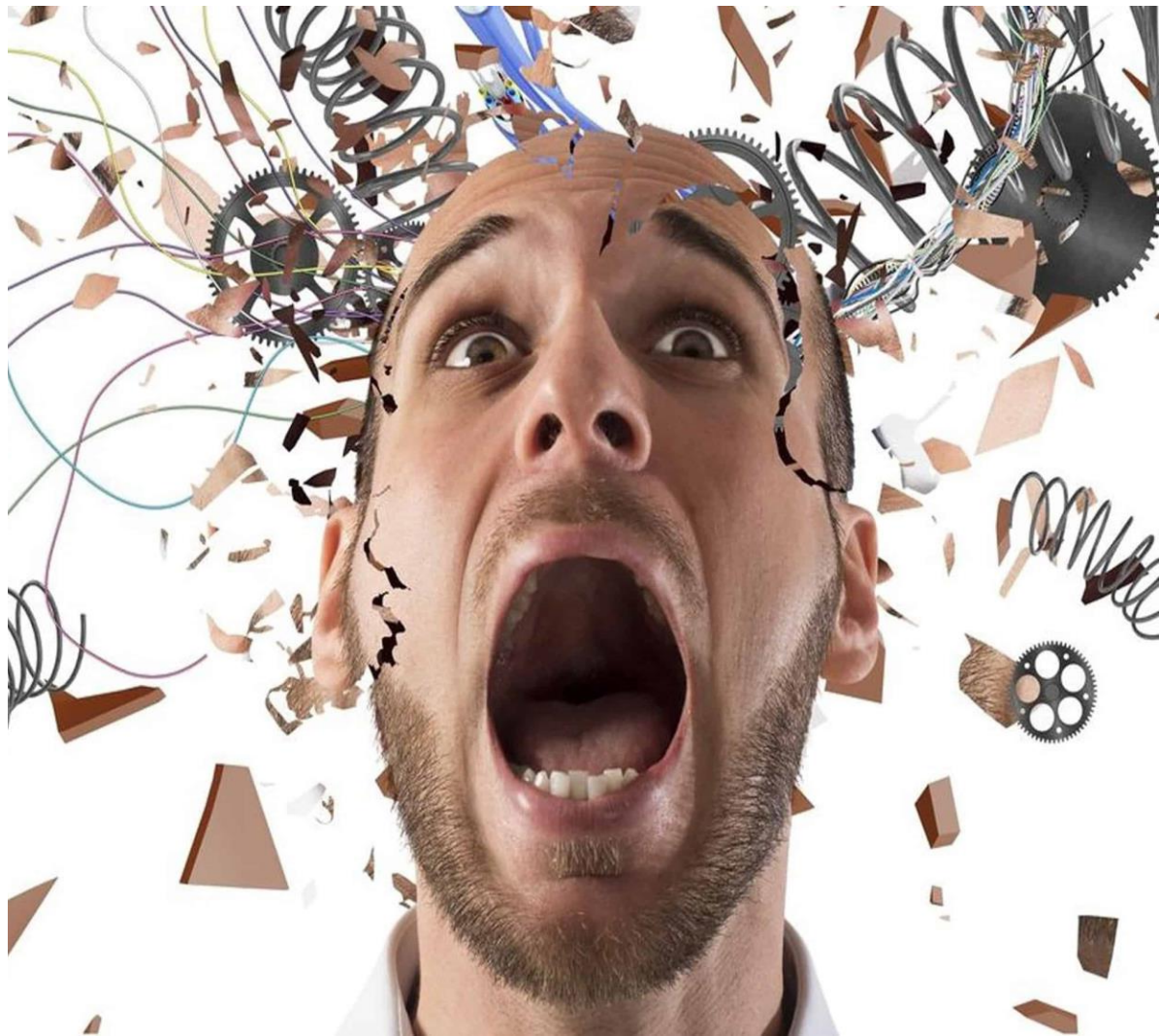
Возвращайтесь в осознанность.

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....

Если есть какие-то мысли, скажите себе.

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...***