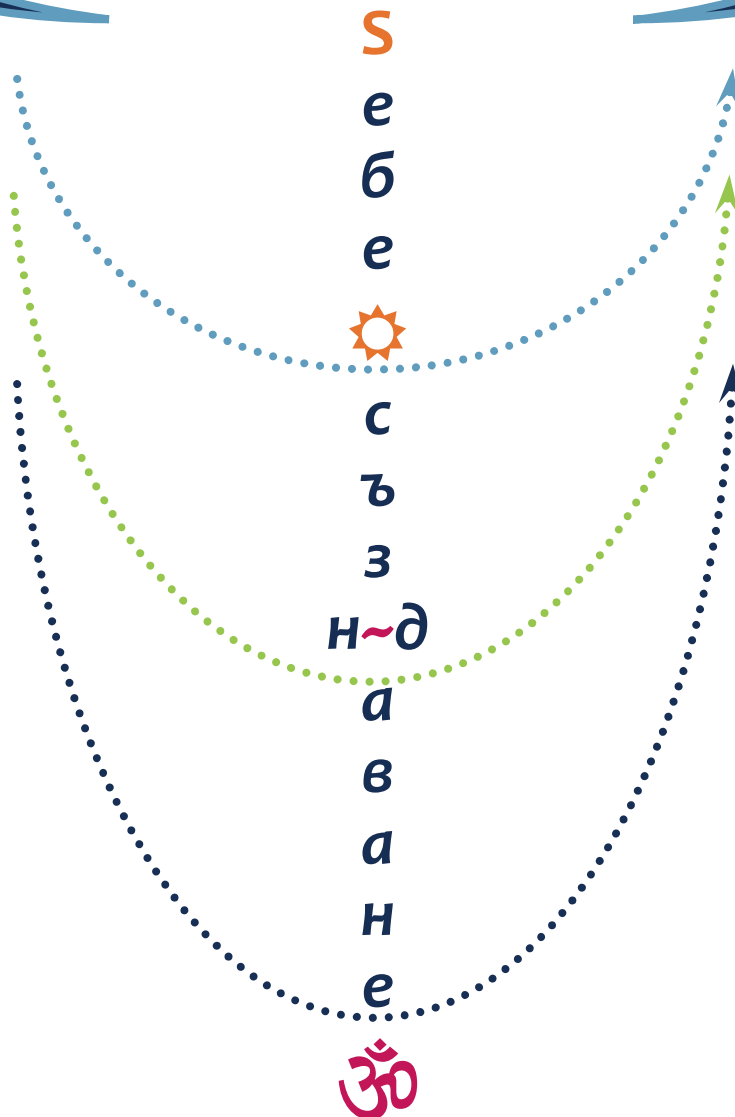


“Седемте кръга на Създанието”

Преживяване ●●●●●●● Създаване

Възприемане ●●●● Изразяване

Рефлексия ●●● Проекция



“Седемте кръга на създанието”

В Intunity Коучинг приемаме, че, осъзнато или неосъзнато, при взаимодействието си с околните всеки един от нас преминава през следните няколко етапа, всеки от които е процес само по себе си:



🌀 Етапи, случващи се “отвън навътре” (Outside-In)

- Преживяване (интерфейса с външната среда; отвън навътре)
- Възприемане (на преживяното)
- Рефлексия (на възприетото)

🌀 Етапи, случващи се “отвътре навън” (Inside-Out)

- Проекция (вътрешна проекция на рефлексията)
- Изразяване (на проекцията)
- Създаване (интерфейса с външната среда; отвътре навън)

🌀 СебеОсъзнаване ~ СебеОсъздаване

intunity coaches

СебеОсъзНаване и СебеОсъзДаване

Себеосъзнаването стои в сърцето на процеса на Съзидание и на цикъла Преживяване/Съзидание. Той е ключът, който вратата към това, което човек желае, а не просто която и да било врата. Вратата, която прекроява процеса на Съзидание в процес на СебеОсъзДаване. В линейното изображение на процеса на Съзидание, етапът на Себеосъзнаването се проявява на границата между Рефлексията и Проекцията. Смисълът обаче е, че СебеОсъзнаването присъства и се проявява на всеки един от останалите етапи. Когато усъвършенстваме уменията да бъдем осъзнати на всички етапи от процеса на Съзидание – до нивото на неосъзната компетентност – това, което иначе изглежда като процес от етап, всъщност се случва едновременно в момента тук и сега. **СебеОсъзНаването включва в себе си осъзнатия избор, а оттам и отключва процеса на СебеОсъзДаване. Тогава говорим и за FLOW. Когато нещата просто се случват. А човек просто Е.** Създаването и СебеСъздаването просто се случва. То просто е. Тогава има действие без действие. И тогава ДА БЪДА и ДА ПРАВЯ са ЕДНО. Точно както Ин се съдържа в Ян и Ян се съдържа в Ин.

Каквото отвътре, това и отвън ~ Каквото горе, това и долу

В Intunity Коучинг говорим за неизменната връзка между външната среда (Ин) и проявления и вътрешния свят (Ян) на създаващия. За връзката между видимото и невидимото. Духа и Тялото. Намерението и Проявлението. Ян е “горе”. Ин е “долу”. Ян е “отвън”. Ин е “отвътре”. Ян е движението. Ин е недвижимостта. Ян е действието. Ин е не-действието.

~*~

“Безименното е начало на небето и земята.
Назованото е майката на десетте хиляди неща.”

...

“И първото, и второто,
избликват от един и същи източник,
но се различават по име;
това се проявява като тъмнина.
Тъмнина сред тъмнината.
Портата към всички тайни.”

– Лао Дзъ, Тао Те Чинг

intunity coaches

Тези два свята – външният и вътрешният – са взаимно свързани. И взаимно се определят. По единия можеш да опишеш и “познаеш” другия. И обратното. Всеки от двата свята има своето отражение в другия и се съдържа в него. Като релефа и барелефа в една скулптура. Кое е релеф и кое барелеф – зависи от гледната точка.

Колкото повече, толкова повече...

Когато участваме осъзнато и присъстваме на 100% в процеса на взаимодействие с външната среда, ние сме осъзнати за посланията, които искаме да предадем и предаваме (на ниво Израз и Съзидание). А така също и за посланията, които получаваме от външната средата (на ниво Преживяване и Възприятие). Колкото по-осъзнати сме за тези процеси и за съдържанието, което приемаме и предаваме, толкова по-удовлетворени се чувстваме от взаимодействието си с околната среда. В резултат, танцът между това, което възприемаме и това, което изразяваме, става по-плавен. Флуктоациите намаляват, докато вълната на възприеманото и вълната на изразяваното не се слоят ведно и не се превърне в една обща вълна, произтичаща от Нулата.

Казано по друг начин, разликата между това, което *желаем да създадем*, и това, което *всъщност създаваме*, се смалява (вж. също “Action Gap”). Докато накрая съвсем не изчезне. За да може (което е и крайната цел) да започнем да създаваме само това, което *всъщност желаем във всеки един момент, тук и сега*. Навигатор и едновременно с това, Капитан, в този процес е нашата дълбока, събудена и осъзната Същност. И тъй като нашите избори и отговорите, които отправяме към външната среда, са осъзнати, ние самите ставаме по-хармонизирани със себе си и с това, което избираме да живеем. И сме в резонанс със заобикалящата ни среда. Изрази като “чувствам се реализиран”, “завършен”, “цялостен” предават именно това усещане за синхрон и баланс в танца между външния и вътрешния ни свят, заедно с това, което на практика създаваме.

“Огледални светове”

Както може би сте забелязали, “7те Кръга на Създанието” са всъщност (3+1). Но отразяват огледалната връзка между вътрешните и външните процеси, всеки два от които са взаимно свързани:

Вътрешен процес ☯ Външен процес
Преживяване Съзидание
Възприемане Изразяване
Рефлексия Проекция



Отново, колкото по-осъзнати сме за вътрешните процеси и за изборите, които правим в резултат на тези вътрешни процеси – толкова по-хармонизирани сме “отвън” => *Принципът: Каквото е отвътре – това е и отвън.*

От друга страна това, което изразяваме (външно), сигнализира за вътрешните процеси и може да послужи **като карта за ориентир във вътрешния ни свят**. И след като веднъж сме избрали къде (външно) желаем да стигнем, да настроим вътрешните механизми за достигане до желаната цел.

Ето как Коучът използва “7те Кръга на Създанието” при работата си с клиенти. За да ги подкрепя да стигат там, където желаят. Да постигат целите, които си поставят. Да реализират и материализират резултатите, което желаят.



Как прилагаме всичко това в Intunity коучинг?

Всичко, което клиентът споделя (или премълчава), изразява (или не) и прави (или не прави) е отражение на неговия вътрешен свят. Ако клиентът желае да промени “света отвън”, коучът му помага да се вгледа в “света отвътре” и да започне промяната от там – като повишава осъзнаването си за вътрешните процеси; за начина, по който възприема света и за начина, по който **от-говаря** на външния свят.

Всеки един етап от “Седемте кръга на създанието” е еднакво важен и повишаването на осъзнаването за който и да било от тях, дава своето отражение върху Цялото. На практика, трансформацията се случва при отработване на вътрешните процеси, но външните процеси, като сигнални лампи, насочват към съществените неща, които искат, канят, а понякога и крещят да им бъде обърнато внимание.

Последователността на етапите е представена на диаграмата по-долу.



Преживяване/Създаване

На английски има един такъв израз: “What do you make out of this (experience)?” – който като че ли доста добре представя дуалната връзка между Преживяването и Създаването. Преведен на български, този израз би звучал така: “Какво създаваш от това преживяване?”. А преводът може да интерпретираме като – какъв е смисълът, който създаваш/вадиш за себе си или какво си взимаш от преживяното.



Много често хората не правят разлика между това, което преживяват, и това, което създават. Или поне действията им говорят, че те сливат в представите си (а оттам, и в действията си) тези два толкова различни елемента. А разлика има. **И същественото, което прави цялата разлика, и което стои в основата между Преживяването и Създаването, е Осъзнатият избор. Това е СебеОсъзнаването, а оттам и СебеОсъздаването! Пространството, в което всеки има възможност да направи своя личен Осъзнат избор.** Моментът, в който поемаме въздух, миг преди отново да се гмурнем във водата. И моментът, в който издишваме, и освобождаваме пространство в дробовите си за нова доза кислород. Два различни момента. Два различни процеса. Които съществуват и се случват независимо един от друг, но са неразривно свързани един с друг. И затова и изглеждат като едно цяло. Защото ако я нямаше едната страна – нямаше да има и другата. Ако няма вдишване, няма издишване. Ако няма преживяване, няма създаване.

Създаването в контекста на “Седемте кръга на създанието” всъщност е резултата от Изразяването ни във външния свят, а също и завършека на целия цикъл Преживяване/Създаване. Погледнато от друг ъгъл, Създаването има отношение и към новото Преживяване. И така цикълът се завърта отново и отново, а Създаването е връзката (и предпоставката) за започването на нов цикъл Преживяване/Създаване.

На практика ние хората постоянно преживяваме и създаваме – било то предпоставки за нови преживявания или конкретни резултати. И това се проявява във външния свят – все едно е на “повърхността” на голям океан. Резултатите са всъщност като върха на айсберга. Отдолу под повърхността обаче стоят механизми, които – когато биват използвани по “правилния начин” и по предназначение – биха могли да произвеждат “вълни”, с които клиентът да се придвижва далеч напред по пътя си – при това без усилие, без напрежение или без дори каквото и да било мисъл.

Така че да бъде в ПОТОКА, във FLOW. Когато обаче тези механизми не работят, както трябва, влизаме във водовъртежи и подводни ями. А понякога се наткваме и на подводни камъни, които спират кораба ни, отварят пробойни в него или дори го преобръщат.

Ролята на коуча е именно в това – да подкрепи клиента си в опознаването на тези механизми, така че той да бъде осъзнат за тях и да ги използва по начин, който му върши работа – в посока реализирането на същинските му намерения. В началото е възможно това да изисква повече усилия. Понякога може да се наложи да “разглобите играчката”. Да разгледате “под лупа” всички или някои от етапите. За да повишите осъзнатостта за всеки един етап и за да се научите как да го използвате по-добре. Или за да изследвате и откриете къде са “пробойните” в кораба: *Дали пробойната е във Възприятието или в Изразяването? Или по-скоро това, което клиентът Създава не е това, което той всъщност желае да създава?*

И след като отстраните “повредата” (= това, което не желаете да бъде) и съберете отново частите на Цялото, а механизмът отново заработи като Едно, вие забравяте за Частите и започвате да живеете Цялото. Да преживявате и да създавате без мисъл и усилие. Това е моментът, в който всичките тези 7 етапа, се случват едновременно тук и сега. И когато са “изправни” тези етапи (= са такива, каквито ги искате) – резултатът, под формата на реализирани вътрешни намерения, е удовлетворителен за вас. С други думи, вие сте в синхрон, в унисон със себе си и същинските си намерения. **Реализираното и Възнамереното е Едно.**

И по-нататък, когато станете ЕДНО с процеса, тогава дори самото усещане на удовлетвореност изчезва и се стопява. Защото усещането на удовлетвореност започва да присъства на 100%, а когато нещо присъства на 100%, ние не правим разлика. Защото разлика няма. Правим разлика, само когато има такава. И по този начин самата дефиниция или дори нуждата от това да дефинираме усещанията си, се изпарява сама по себе си. Това е моментът, в който човек е в Нулата – откъдето твори точно това, което избира в този момент, тук и сега. Там вече няма нужда. Има изобилие.

~ *Забелязали ли сте как темата за доверието става належаща, само когато то липсва? Или темата за (повишаване на) удовлетворението, само когато последното липсва? С други думи – когато го НЯМА и имаме НУЖДА от него. ~*

Защото когато всъщност ИМА ИСТИНСКО ОТ ИЗВОРА (удовлетворение, доверие, резултат...), вече НЯМА необходимост да го определяме с механизмите и изразните средства на дуалния свят. Тогава нещата са такива, каквито са. И човек просто Е. Той прави, без да прави. И е този, който е. Присъства на 100% тук и сега. И създава от само себе си.

Това е смисълът на процеса “7те Кръга на Създанието”. И неговата крайна дестинация – която всъщност е самият път. ДА БЪДЕШ, докато създаваш. И ДА СЪЗДАВАШ, докато си.

~*~

“Когато хората различава красивото, се роди и грозното.
Когато познаха доброто, се появи и злото.”

...

“Ето защо, да имаш и да нямаш възникват заедно.
Трудно и лесно се допълват.
Дълго и късо контрастират помежду си;
Високо и ниско зависят едно от друго;
Глас и звук са в хармония;
Задното следва предното.”

...

“Десетте хиляди неща се въздигат и падат безспирно,
Създаваш, но не притежаваш.”

– Лао Дзъ, Тао Те Чинг

Рефлексия/Проекция

Рефлексията е отражението на външния свят във вътрешния. И е свързана с вътрешен “преглед” на преживяното, само че от гледна точка на **личните възприятия и отношение към преживяното**, и има за цел да ни отведе до осъзнаване за **“моето лично участие”** и **“моите лични научавания”** в процеса на преживяване.

Да рефлектираме, означава да се питаме и да чуваме вътрешния си глас (вж. още “Вътрешен глас” като коучинг умение):

- Как се чувствам **в този момент** по отношение на преживяното?
- Кое ме кара да се чувствам така **сега**?
- А как бих искал да се чувствам?
- Какво искам **в този момент**?
- Какво научавам?

Проекцията е отражението на вътрешния свят във външния или иначе казано, е външния израз на рефлексията. Когато този процес е опосредстван от себеосъзнаването, вътрешният свят се отразява във външния като “спокойно езеро”. Когато обаче липсва момента със себеосъзнаването, езерото ни не е спокойно и в отражението във външния свят ще има вълнения.

Когато прескачаме етапа на рефлексията, се казва, че “проектираме себе си” – нашите мисли, чувства, отношение, възприятие директно върху другите – такива, каквито са те към момента на преживяване/възприемане. Много често обаче това няма връзка с начина, по който другите ни виждат или посланията, които са искали да ни предадат. В резултат на тази “бърза реакция”, се чувстваме неудовлетворени от резултата. Особено ясно това е изразено в случаи като тези, в които:

- **предполагаме** какво си мисли човека отсреща и даваме отговор, още преди да са на попитали (тогава всъщност говорим със себе си, но не и с човека отсреща)
- **питаме** събеседника ни, без всъщност да се интересуваме от него или от отговора му (това, което ни интересува, е отговорът, който ние вече сме подготвили да дадем)
- **очакваме** нещо да се случи, но **не** правим нищо, за да **го** случим, с изключение на това, че се фрустрираме и напругаме от това, че “нищо не се случва”



- виждаме треската в чуждото око, но не и гредата в своето
- изпитваме страх или притеснение от нещо, което още **не** се е случило, но тъй като в нашите мисли и възприятия сме в “бъдещето”, ние ги проектираме в “тук и сега” все едно те вече са реалност.

В такива случаи често резултатът е идентичен с причината за този резултат – а именно, че човек изнася отговорността извън себе си и я прехвърля върху всичко друго извън него, като напр.: “другите”, “обстоятелствата”, “държавата”, “недостатъчното време”, “лошото време” и др.п.

Най-доброто, което коучът може да направи в подобни ситуации, е да върне отговорността там, където тя принадлежи, като насочи вниманието на клиента навътре към себе си, така че да рефлектира върху собствените възприятия и да потърси отговорите в себе си.

Въпросите, които задаваме в подобни ситуации, имат за цел от една страна, да насочат към рефлексия, а от друга – да провокират възприятията и отношението на клиента към случващото се вътре и извън него:

- Какво е това, което наблюдаваш, че правиш в момента (докато говориш така)?
- Какво се случва в този момент?
- Какво всъщност искаш?
- Какво правиш, за да постигнеш това, което искаш? А какво **не** правиш?
- Какви са мислите / нагласите, които биха те подкрепили, за да постигнеш това, което желаш?

Възприемане/Изразяване

Възприемането и изразяването са двете страни на една и съща монета. И в същото време се намират от двете страни на “вододел”, на който бихме могли да сложим табела с надпис “Спри, преди да продължиш!”. Това ги прави, колкото близки и наглед едновременно случващи се, толкова и далечни.

Изразяването (Експресията) може да се каже, че е външният израз на възприятията. Посредством (себе)изразяването ние всъщност демонстрираме как ние самите възприемаме себе си и света около нас. В този смисъл, изразяването е процес, който е **отвътре навън**. За разлика от това, **Възприемането**^{*} е процес, който е насочен **отвън навътре**, и е свързан с “преработване”, адаптиране, осмисляне на външните (наглед външни) преживявания през призмата на вътрешния ни свят.



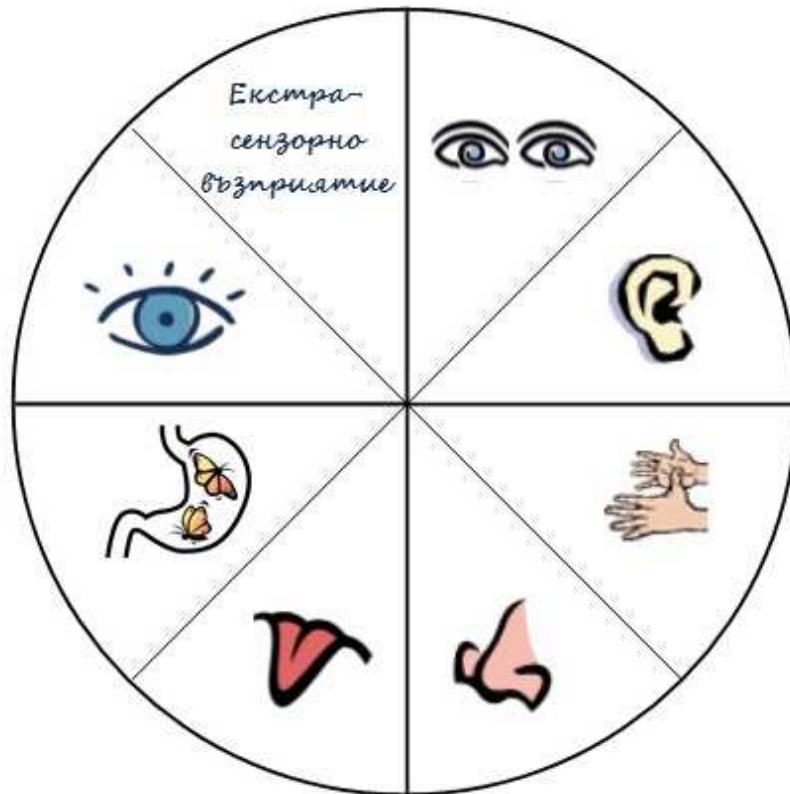
Всичко, което възприемаме, е относително. Това е особено важно в коучинга, тъй като коучът коучва клиента, заедно с неговите възприятия и отношение към преживяното, но не и самото преживяване или тема. Клиентът има силата и е изцяло негова отговорност да погледне на преживяването или темата от друг ъгъл. Да промени възприятията си, нагласите и отношението, които има, или да възприеме нови такива, така че това да го придвижи напред. Възприятията пораждаат перспективите. Перспективите се променят. Всичко е перспектива. Всичко е относително.

Изразните средства, които клиентът използва, са показателни за неговия вътрешен свят и за отношението му към това, което се случва “в този момент”. Обръщаме внимание, че “случващото се в момента” също е относителна величина и е въпрос на възприятие. То може да бъде свързано, както с възприемане на взаимодействието с външната среда тук и сега, така и с проекция на нещо от бъдещето или миналото, което клиентът възприема като случващо се “тук и сега”.

Източници на възприятие и на изразяване

^{*} **Възприятието** е познавателен психичен процес, при който в мозъчната кора в тяхната цялост се отразяват предмети и явления от околната среда при непосредственото им въздействие върху сетивата. Възприятието позволява да се разбира и интерпретира заобикалящата човека среда, като това зависи от капацитета на мозъка за възприемане и преработване на информация. (Източник: <http://bg.wikipedia.org/>)

intunity coaches



Възприятията са начините, по които до нас постъпва информация от външния и/или вътрешния свят. А източниците на възприятие са органите, каналите (филтрите), през които информацията преминава, за да бъде възприета от човека. **Източниците на възприятие са също и източници на изразяване, източници на комуникация.** И това не е случайно – тъй като информацията “тече в двете посоки”. А още по-коректно е да се каже, че информацията се разпространява във всички посоки – също като светлината или като вълната.

Вижте още по темата за “Възприятията и Изразяването” в едноименния документ.

“Седемте кръга на създанието” и 4те Елемента

И както външният и вътрешният свят са неразривно свързани, така и видимото и невидимото също. Каквото горе – това и долу. Невидимото има своето проявление във видимия спектър. И обратното. Щом нещо го има във видимия свят, значи присъства и в невидимия. **Което ни води към взаимовръзките и взаимопроявленията на 4те Елемента, отразени в двойките: Дух-Сърце и Ум-Тяло.** Духът се свързва със и проявява през Сърцето. Умът се свързва със и проявява през Тялото. В контекста на “Седемте Кръга на Създанието” това означава, че:

- ☉ **Посредством Ума ние можем да въздействаме върху Тялото. Тялото е олицетворение на Действието (АЗ ДЕЙСТВАМ / I АСТ).** Тялото, както и материалните резултати, отразяват състоянието на личността на ниво Ум. Но вратата, през която следва да се влезе, за да се направи промяната, е Сърцето.
- ☉ **Сърцето е директната и пряка връзка с Духа. Духът е олицетворение на Бъденето (АЗ СЪМ / I АМ).** Сърцето и нашите чувства относно проявеното, отразяват състоянието на личността на ниво Дух. Доколко и как Духът се проявява – и това ли е желаното проявление.

Умът задава формата (ян). Сърцето задава съдържанието (ин). А Тялото е съсъдът, в / чрез който съдържанието се материализира. Резултати във външния материален свят се получават, само когато Тялото и Сърцето си взаимодействат. И освен това, ако Сърцето е “включено” към Потока на Страх, когато взаимодейства с Тялото – то резултатите, които Тяло/Сърце произвеждат, са производни на Страх. И са отражение на Любовта, когато Сърцето е “включено” към Потока на Любовта. **Когато този процес е осъзнат или е резултат от осъзнат избор → тогава това, което желаем ≡ това и Създаваме.**



ДУХ



УМ



СЪРЦЕ



ТЯЛО

“Седемте кръга на създанието” и Intunity Пирамидата



- 🌀 Преживяване / Създаване: **КАКВО?**
Какво преживяваш? Какво създаваш?
- 🌀 Възприемане / Изразяване: **КАК?**
Как възприемаш? Как се изразяваш?
- 🌀 Рефлексия / Проекция: **ЗАЩО?**
(и Защо?+Как?+Какво? ведно (като хармоника))
- 🌀 СебеОсъзнаване / СебеОсъздаване: **КОЙ?**
(и Защо?+Как?+Какво? ведно)
Кой СИ? Кой СТАВАШ? Кой ИЗБИРАШ ДА БЪДЕШ?
И да СЪЗДАВАШ?

“Седемте кръга на създанието” и Intunity Звездата

