

ДИЗАЙН

МАРИНА МАРШЕНКУЛОВА международный консультант в системах «Дизайн Человека и Генные Клонки», преподаватель медитаций



БЕЗОБЛАЧНОЙ



**БОЛЬШАЯ КНИГА
ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК
И МЕДИТАЦИЙ ОТ
ВСЕГО И ДЛЯ ВСЕГО**



ЖИЗНИ

духовные технологии

Марина
Борисовна
Маршенкулова

Дизайн безоблачной жизни. Большая книга практик и медитаций для всего и от всего

Что такое медитация? Для чего она нужна? Как она может улучшить вашу жизнь? И как это связано с Дизайном Человека? Автор книги супер-коуч Амара (Марина Маршенкулова) раскрывает слой за слоем модное понятие «осознанность», развеивая мифологию, которой она обросла. И открывает множество секретов, связанных с пониманием самой главной загадки природы – загадки нашей души.

Впервые под одной обложкой собрано такое количество полезных и вдохновляющих практик от самых выдающихся духовных учителей современности. Важной составляющей книги «Дизайн безоблачной жизни» является система Дизайн Человека (Human Design), чья популярность во всем мире растет с каждым днем. Амара является международным специалистом в системах Дизайн Человека и Генные Ключи, и благодаря этому вы получите рекомендации в использовании определенных техник осознанности исходя из данных именно вашей Карты Жизни.

самосовершенствование, медитации, духовные практики, духовное
возрождение, самопознание, поиск предназначения, осознанность

Дизайн безоблачной жизни. Большая книга практик и медитаций для всего и от всего

978-5-04-093430-0

Марина Борисовна Маршенкулова

Дизайн безоблачной жизни. Большая книга практик и медитаций для всего и от всего

«Люди говорят, что любовь слепа, потому что они не знают, что есть любовь. Я вам скажу так: только у любви есть глаза, все остальное – слепое».

Ошо

ПОСВЯЩАЕТСЯ КАЖДОМУ, КТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ЭТУ КНИГУ

Предисловие от автора: О чем эта книга?

Когда-то я хотела держать подобную книгу в руках. Книгу, в которой собраны медитации, техники осознанности, духовные практики мастеров и учителей прошлого и настоящего. Книгу, которая бы открыла дверь в мир ответов на все мои вопросы. Я искала – среди сотен прочитанных книг, 15 лет медитационных практик, семинаров, мастерских, путешествий и жизни в разных странах, проживании в индийских ашрамах различных направлений... И каждый раз я находила. А недавно решила собрать если и не все, то многое из того, о чем я узнала в своем духовном поиске, ставшим работой моей жизни. А духовный поиск – он такой, никогда не заканчивается.

Эта книга – ответ на вопрос, который вы задавали сами себе, это ваша личная энциклопедия практик, что вели и ведут меня из года в год, и которыми мне очень хотелось поделиться с вами, дорогие читатели. В ней вы познакомитесь с практиками великих духовных мастеров, просветленных учителей и гуру, чья работа всегда сводилась к одному – распространять любовь по всему миру, и показать, что, по сути, любовь – это и есть единственный ответ на любой наш вопрос. Я также поделюсь техниками осознанности, которые принадлежат миру, поскольку никто не знает, кто первым подарил их нам. Они пришли ко мне в моменты прозрения и медитаций.

Как работать с этой книгой?

С недавних пор я являюсь сторонником идеи читать книгу от начала до конца. «От начала» – значит с самого первого листа. Именно это, в конечном итоге, привело меня к тому, что я консультирую людей по всему миру в системах Дизайна Человека и Генных Ключей, обучаю

медитациям и техникам осознанности, распространяя знания, которые мне были даны многочисленными и любимыми учителями. Долгое время я носила с собой книгу своего будущего учителя Четана Паркина. Я читала по многу раз все, что было в ней написано, помимо предисловия к книге, – до тех пор, пока, наконец, не прочитала его и не узнала содержащуюся в ней важную для меня информацию. Она и стала началом событий, благодаря которым вы держите в руках эту книгу.

Еще недавно, четыре года назад, я была путешествующим преподавателем английского языка и международным журналистом. Мне нравилось учиться, видеть мир, знакомиться с интересными людьми, писать об этом, обучать иностранному языку, к тому моменту ставшему мне почти родным. Я любила свою профессию и не искала другую. Но в моей жизни всегда была медитация, в том или ином виде. И чем бы я ни занималась, куда бы ни ездила, где бы ни жила, она была путеводной нитью, которая вела меня за собой, открываясь с различных сторон, открывая меня миру, а мир – мне. Таким образом, случайно (хотя кто верит в подобные случайности) я попала в Индию, и все изменилось. Жизнь и работа в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне, знакомство с моим учителем Четаном Паркиным, смена профессиональной деятельности и многое другое – все произошло поочередно, потому что я следовала за тем, что мы называем в системе Дизайна Человека «откликом».

И здесь я раскрою другую важную составляющую этой книги.

Дизайн Человека

Система Дизайн Человека пришла в мою жизнь в один прекрасный день, когда я еще работала журналисткой. В поисках интересных собеседников для своей еженедельной рубрики в местной газете я пригласила на интервью музыканта. В первые же пять минут по непонятной причине он спросил меня: «А вы что, никогда не слышали про Дизайн Человека?» Я призналась, что этот термин мне незнаком. Таким образом, вместо интервью у нас состоялась страстная беседа именно о том, о чем далее пойдет речь в этой главе. Когда музыкант ушел, я начала исследовать в Интернете все, что можно, по этой теме. Нашла много. Но ничего не поняла. Только сейчас, много лет спустя, я понимаю, что информация, поданная неправильно, не вовремя и неподготовленному человеку, может принести разочарование, а может быть, даже вред. Это был как раз мой случай.

Я оставила эту тему на год, чтобы потом к ней вернуться, также «случайно». Обнаружив книгу Четана Паркина, я тогда еще не знала, что в дальнейшем переводе его книги с английского для российского читателя, что этот человек станет моим учителем, и что Дизайн Человека станет делом моей жизни. Я просто погрузилась в изучение себя и своих близких с таким энтузиазмом, что многие вокруг пытались его остудить. Но все произошло так, как произошло, да и эта книга родилась благодаря моему знакомству с Дизайном Человека, несмотря на то, что медитационными практиками я занимаюсь намного дольше.

Что же это такое – Дизайн Человека, и как он связан с осознанностью, медитациями, жизнью в «здесь и сейчас», о чем я буду часто упоминать на протяжении всей книги? А связь самая что ни на есть непосредственная. Дизайн Человека пришел в этот мир благодаря Ра Уру Ху, канадцу, у которого на тот момент не было никаких знаний и авторитета в области эзотерики. Эта система – учение для нового поколения, поэтому в первую очередь она пришла для родителей, желающих взаимодействовать с детьми наилучшим образом, развивать их способности так, чтобы это было созвучно с их интересами, а не с тем, что «надо» и «кажется правильным». Если ребенок развивается согласно своей природе с самого рождения, то его жизнь складывается наилучшим для него образом.

Дизайн Человека – это гибрид науки и четырех древних традиций:

астрологии

и ее планет, мистического течения в иудаизме

Каббалы

и ее архетипов, нового вида индуистской

чакровой системы

и древнекитайской

Книги Перемен И-Цзин

с ее гексаграммами, которая насчитывает более 5000 лет. Дизайн Человека говорит о том, что

каждый из нас
пришел в этот мир с определенным набором талантов, умений, знаний. Каждый из нас уникален
и обладает удивительными способностями. И если мы живем по своему Дизайну, мы самореализовываемся в каждой области своей жизни, будь то карьера, личная жизнь или здоровье. Но так сложилось, что мы все родились в определенной стране, в определенной семье, ходили в определенную школу, общались с определенными людьми, росли в определенной культуре, и, грубо говоря, превратились в свое окружение. А некоторые из нас стали «паршивой овцой», отличающейся от стада. Так родилась наша обусловленность. Познание своего Дизайна, Дизайна своих близких помогает вернуться к своей природе и делает это очень экспериментальным, я бы даже сказала, развлекательным образом.

Каким образом Дизайн Человека связан с осознанностью?

Все очень просто: для того, чтобы проживать свою жизнь, свой Дизайн, необходима осознанность, иначе никак. А медитации повышают уровень осознанности как нельзя лучше. Вот и получается, что они идут рука об руку. Существует множество способов пробудиться, проснуться, наконец, от спячки, чтобы взять ответственность за то, что происходит в нашей жизни и изменить реальность, если она не совпадает с проявлением нашей уникальности. И этот способ вместе с медитационными практиками подошел мне. Возможно, это и ваш путь. В любом случае, как говорил любимый Ошо, и как я часто убеждаюсь на своем опыте, не надо верить на слово – поэкспериментируйте сами и проверьте, как это работает. С собственным опытом не сравнится ничего!

Для того чтобы сделать свой опыт более полным, интересным и осмысленным, перед тем как вы окунетесь в прочтение этой книги, зайдите в Интернет, найдите любой сайт, на котором можно совершенно бесплатно за пару минут создать свою Карту Жизни (ее еще называют бодиграф, рейв-карта). Распечатайте ее и держите при себе, потому что я часто буду на нее ссылаться. Благодаря этому вы сможете выбрать ту практику, которая подходит именно вам в этот момент – по той или иной причине. На этом этапе вам не нужно знать ничего о том, что именно содержится в этой карте и как она расшифровывается. Пусть ваша Карта Жизни будет рядом в то время, как вы будете исследовать практики, а вместе с ними – и себя.

* * *

«Дизайн безоблачной жизни: 84 медитации для всего и от всего» – это встреча с самим собой посредством многочисленных практик, это около 100 техник осознанности, которые, с одной стороны, просты в своем исполнении, а с другой – их постоянное использование меняет вашу жизнь кардинальным образом. Если говорить очень коротко, практика медитаций, повышение осознанности в жизни выводит нас из статуса жертвы, в котором мы привыкли пребывать, сами того не осознавая, и который нам мешает быть реализованным во всех областях нашей жизни. Практически каждую из техник можно выполнять как в группе, так и индивидуально. Они безопасны в своей эксплуатации, но каждая из них требует вашей осознанности, что звучит логично и иронично, поскольку каждая техника является сама по себе «техникой осознанности». Подробнее о том, что такое осознанность, вы прочитаете в

Главе 2

Вы познакомитесь с активными, дыхательными, голосовыми, «глазными», письменными медитационными техниками, получите возможность окунуться в свои прошлые жизни, узнаете вкус самогипноза для избавления от многочисленных проблем, и многое другое. Не забывайте читать внимательно инструкции перед началом практики, чтобы получить максимум пользы, а также обратить внимание на технику безопасности в некоторых практиках. Испробуйте каждую из техник, и если не получается с первого раза (что бывает довольно редко), дайте ей шанс, и сделайте ее еще несколько раз в течение следующих дней. Если почувствуете, что данная практика вам не подходит, переходите к следующей. Впоследствии вы можете выбрать технику, которая нужна вам именно для определенного периода или

определенной цели в вашей жизни. Не побоюсь этого слова, в данной книге содержатся техники осознанности на все случаи жизни.

И, самое главное, доверьтесь себе. Раз эта энциклопедия духовных практик попала в ваши руки, значит, пришло время некоторым знаниям открыться для вас. И, как говорит мой любимый духовный учитель Ошо, если медитация не приносит удовольствия, значит, вы что-то упустили. Важно наслаждаться процессом! Желаю вам невероятных открытий на этом пути, которые, несомненно, с вами произойдут.

С любовью,

АМАРА (МАРИНА МАРШЕНКУЛОВА),

международный специалист в системах Дизайн Человека и Генные Ключи, писатель,
учитель медитаций.

Глава 1

Медитация и Техники Осознанности: Развенчивание мифов

- Давай помедитируем.
- Давай.
- Только я не умею. Научишь?
- Конечно. Как хочешь помедитировать?
- В смысле, как? Как надо, как правильно
- в позе какого-то лотоса,
пальцы сложить как-то
необычно...
- Что там еще надо?
- Из разговора с подругой

Этот диалог в моей жизни повторяется с завидным постоянством. Что уж скрывать, когда-то я тоже была в числе тех, кто думал о медитации исключительно как о незаменимой позе лотоса, мудре из пальцев, закрытых глазах и остановке мысли и практически дыхания. Когда я узнала о сути медитации, выяснилось, что занималась этим практически всегда, просто не называла это «медитацией».

Пришло время разобраться с этим вопросом раз и навсегда, чтобы уже не прятаться за словами «я не умею», «у меня нет времени медитировать», «это только для просветленных, а я земной человек» и прочая. Следующие вопросы и мнения – самые распространенные расхожие понятия, на которые мне приходится отвечать как в устном, так и в письменном виде, развеивая различные мифы о медитациях. Надеюсь, они окажутся полезными и для вас.

Что же такое медитация?

В широком смысле этого слова, медитация – это пребывание в моменте, в «здесь и сейчас».

Если моешь чашку – мой чашку. Если пьешь чай – пей чай. Если общаешься с человеком, присутствуй в разговоре, не думай о том, что надо купить хлеб и позвонить домой. Медитация – это качество, с которым мы можем подойти к любому действию. Конечно же, медитация – это еще и сама техника осознанности, которых тысячи. Да-да, поза лотоса – это всего лишь стереотип и всего лишь одна из многочисленных техник.

Что надо делать во время медитации? И надо ли что-то делать вообще?

Часть ответа на этот вопрос содержится в предыдущем. Если мы подразумеваем медитационную технику, то их большое количество. В контексте этой книги я познакомлю вас со многими из них, и вы с легкостью сможете адаптировать их к своей повседневной жизни. Если же мы подразумеваем медитацию в общем, то любое действие может стать медитацией,

когда мы пребываем в моменте, не отвлекаемся на другие мысли во время выполнения действия, если мы тотальны в том, чем занимаемся, что бы это ни было.

Для чего мне нужно медитировать?

Если вы хотите привести гармонию в свою жизнь, если вы хотите улучшить свое здоровье, если вы хотите повысить качество своей жизни, если вы хотите наполнить свою жизнь особым смыслом, если вы хотите быть стрессоустойчивым, если вы хотите иметь благополучные взаимоотношения с близкими, если вы хотите наслаждаться жизнью просто так, если вы хотите избавиться от депрессии, ... список можно продолжать до бесконечности.

Для того чтобы медитировать, не нужно менять религию, бросать налаженную жизнь и укрываться в пещерах на несколько лет. Медитация именно в виде техник осознанности в моей жизни появилась задолго до того, как я уехала в Индию. В 2003 году в Нальчик приехала ученица Мирзакарима Санакуловича Норбекова, обучившая нас первым азам. Долгое время я вешала на свою комнату табличку с надписью «Медитация, шшшш...», и я безмерно благодарна своим родителям, которые, несмотря на то, что выросли в традиционной вере и сообществе, не мешали моим поискам себя. Сказать, что практика перевернула все в моей жизни в лучшую сторону, не сказать ничего. И, самое главное, все было практически «без отрыва от производства». Как говорит мастер Ошо, легко быть медитирующим, сидя на Гималаях, а ты попробуй быть таким в своей повседневной жизни. С тех пор именно это я и пропагандирую.

Подходит ли она мне?

Медитация подходит всем, особенно когда мы говорим о качестве медитации, т. е. присутствию в моменте (об этом буду говорить часто, потому что эта деталь упускается из виду многими медитирующими). В данной книге я предлагаю вашему вниманию совершенно различные подходы к техникам медитации. Из них вы сможете выбрать те, которые приглянутся именно вам, а также те медитации, которые подходят для определенных случаев. Это важно, потому что, например, практиковать випассану может быть противопоказано в тот момент, когда в нас клокочет много не выплеснутой энергии. Также бывает, что вы выбираете одну технику, практикуете ее долгое время, потом отбрасываете, и беретесь за новую. В этом тоже есть свой смысл: если техника уже стала частью вашего бытия и выполнила свою практическую функцию, нет надобности заниматься ею еще и еще. Всегда найдется другая! Выход из зоны комфорта нужен даже в духовных практиках.

Сколько времени надо медитировать?

Опять же, если мы подразумеваем качество жизни в «здесь и сейчас», то любое действие становится медитацией (об этом подробнее расскажу в следующей главе). Суть медитаций заключается в том, чтобы со временем отбросить все техники и жить с этим качеством. Как говорил Ошо, медитационные техники – это костыли, которые помогают нам ходить тогда, когда самостоятельно ходить мы не в силах. Но когда этот период проходит, костыли надо отбросить и встать на полную ступню, во весь рост.

При чем тут осознанность?

Медитация и осознанность идут рука об руку. По сути, медитация означает пребывание в моменте, а пребывание в моменте подразумевает осознанность. Если мы осознанны в каждый момент жизни, то мы пребываем в моменте, получаем наслаждение от самых простых действий, а значит, подобному действию присуще медитативное качество. Вот, собственно, и сама суть.

У меня не получается медитировать

Медитировать получается у всех. Здесь проблема может крыться в том, что вы пока не подобрали технику, которая подходит именно вам и подходит именно в данный момент вашей жизни. Дышать получается? Значит, и медитировать тоже, все так просто.

Для того, чтобы медитировать, мне надо пожить в ашраме, иначе никак

Это тоже расхожая установка, которую я слышала от многих. Также мне говорили «Тебе хорошо, ты живешь в Индии, часто бываешь в ашрамах». А потом добавляли: «Кстати, а что такое ашрам»? Да, действительно, когда живешь в ашраме, медитировать очень просто, все располагает к этому, все вокруг занимаются примерно тем же. Но. Во-первых, я не провожу всю свою жизнь в ашрамах. Максимум, один месяц в году, в котором есть еще целых одиннадцать месяцев, и их надо не просто прожить, но еще и получить от них удовольствие как минимум. Я все так же работаю, общаюсь с людьми, провожу время с близкими людьми, решаю повседневные проблемы. Все как у всех, почти.

Суть обучения медитациям, которую я старательно распространяю в миру, состоит в том, что она подходит для всех, во всех случаях жизни. И это не для того, чтобы уходить от этой жизни и становиться просветленным. Она именно для того, чтобы наполнить эту жизнь, ту самую, которой вы в этот момент живете, новым, более высоким смыслом. Поэтому отставляем эту знаменитую отговорку в сторону и читаем дальше.

Медитируют только просветленные и далекие от мирской жизни люди. Ну, или йоги

А если я вам скажу, что медитируют не только йоги, но еще и президенты, владельцы крупных компаний, знаменитые спортсмены, голливудские актеры и режиссеры, и именно благодаря этим практикам им в жизни сопутствует как минимум успех? Этому пункту в книге я посвятила целую главу, в ней знаменитости расскажут о медитационных практиках, которые они используют в своей жизни. А просветленные уже не медитируют, поскольку медитация является единственным постоянным качеством их жизни. Поэтому медитации показаны именно нам, живущим вполне себе мирской жизнью.

Во время медитации надо остановить мысли. Как??

Это распространенное заблуждение, которому пытаются следовать многие практикующие, и, естественно, это мало кому удастся сделать. В связи с этим появляется заблуждение, о котором сказано выше: «у меня не получается медитировать. Что я делаю не так?» Остановить мысли невозможно, если только вы – не просветленный человек. Суть медитаций – не в том, чтобы остановить мысли и ни о чем не думать. Суть заключается а в том, чтобы не привязываться к этим самым мыслям, не развивать их, а просто отмечать их и возвращаться к дыханию. Таким образом они сами замедляются, а иногда даже останавливаются, пусть и ненадолго.

Это происходит примерно так: предположим, что во время медитации вам пришла мысль о том, что надо купить хлеб – вот так, из ниоткуда. Обычно что происходит дальше в потоке мыслей? «Мне нужно купить хлеб. Хм... черный или белый? В тот магазин я не пойду, мне не нравится там продавщица. Она мне вчера сказала...» и пошло-поехало.

Одна мысль рождает другую, и таким образом следует цепочка, которая никакого отношения к медитации не имеет. Что нужно делать в таком случае? Пришла мысль «Мне нужно купить хлеб». Вы ее признали, не прогнали прочь, все равно избавиться от нее не получится. Надо ее признать, но не развивать дальше! Вернитесь к своему дыханию и продолжайте дышать. И так делайте с каждой мыслью: признавайте ее, но не развивайте дальше, возвращайтесь к своему дыханию. Таким образом, постепенно поток мыслей замедлится, и с дальнейшей практикой у вас это будет получаться лучше и чаще.

Как узнать, какая медитационная техника мне подходит?

Практиковать ее – это единственный способ. Ошо говорил, что надо взять одну практику, медитировать при помощи нее три дня подряд, и если она никак в вас не отозвалась, то отбросить ее и браться за следующую технику. Если медитация отозвалась, то надо ее практиковать минимум три месяца, и потом также отбрасывать, поскольку она уже дала вам все, что могла. А значит – пора двигаться дальше.

Иногда медитационной технике стоит дать шанс. Если она вам категорически не понравилась с первого раза, это может означать, что именно ее вам стоит выполнять. Доверьтесь своему внутреннему ощущению. И, конечно же, действует и обратное правило: не старайтесь «протолкнуть» медитацию, когда она не идет. Только в момент расслабления может случиться катарсис, и если он не случился, переходите к следующей технике. К тому же у вашего друга с этой практикой может быть совсем другой опыт, отличающийся от вашего. Не сравнивайте.

Я должен медитировать один или можно практиковать все техники в компании?

Часто это не имеет значения. Можете медитировать в одиночестве, и можете медитировать в окружении тысячи незнакомых людей, а можете медитировать и в компании друзей. Нередко случается так, что коллективная энергия помогает медитации подняться на другой уровень, и опыт, который вы при этом получите, будет превышать все ваши ожидания. И, раз уж речь зашла об ожиданиях, перейдем к следующему пункту.

Что случится со мной после медитации? Я просветлею? Чего мне ожидать?

Не надо ничего ожидать, и, как я уже сказала выше, не стоит сравнивать свой опыт с чужим. Просветление не является самоцелью практики. Целью медитации является – наполнить нашу жизнь и каждое происходящее в ней действие и событие более высоким смыслом как минимум. И результат от постоянной практики будет – у всех, без исключения. Но он будет совсем не такой, как вы ожидаете. Ожидание часто разочаровывает, поэтому когда с вами случится то,

ради чего однозначно стоило медитировать, вы можете это упустить за пеленой несбывшихся иллюзий, под которыми вы подразумевали результаты. Доверьтесь своей практике и позвольте чуду случиться. Оно у каждого свое.

Какая одежда должна быть на мне во время медитации?

Чаще всего это одежда, не стесняющая вас в движениях, особенно когда дело касается активных медитаций. В ашраме Ошо, например, мы носим специальные робы бордового цвета в течение дня, робы белого цвета на особое вечернее мероприятие, а во время персональных и групповых сессий мы надеваем черную робу с белым поясом. В каждом одеянии – свой особый смысл. Вы можете выбрать свой вид одежды, и придать ему свой смысл. Главное, чтобы она не стесняла движений и была из натуральной ткани. Одежда, в которой вы часто делаете медитации, наполнится особой энергией и будет сохранять ее долгое время.

Если йога – это не мое, как я могу медитировать?

Одно из самых распространенных заблуждений, которое я слышу сплошь и рядом, заключается в том, что «йога=медитация, а медитация=йога», и что одно без другого невозможно представить. Спешу обрадовать всех, кто не увлекается йогой: медитация существует отдельно от йоги, это два понятия, которые маркетинг соединил вместе. К тому же медитация является частью йоги, но йога не является частью медитации! Никак! Чувствуете разницу? Даже если вы никогда не собираетесь расстилать коврик для йоги, техники осознанности – это совсем о другом.

Всех, кто увлекается йогой, я также спешу успокоить: как я сказала выше, медитация является частью йоги, поэтому если вы не смотрите на нее исключительно как на зарядку (как я, например), то обучаясь ей, вам будет необходимо коснуться этой части, поскольку истинная йога без медитации просто невозможна.

Как часто надо медитировать?

Каждую секунду своей жизни, и это было бы самым идеальным вариантом. Именно к этому мы и стремимся: когда медитация станет качеством жизни, мы сможем отбросить все техники за ненужностью. А на сегодняшний день ежедневная практика поможет приблизить этот момент. Есть техники, которые лучше выполнять по утрам, есть техники для вечера и перед сном, а есть техники, которые особенно полезны после обеда, чтобы стряхнуть с себя послеобеденную лень. Подбрав свою любимую, вы можете выбрать для нее одно и то же время каждый день, если ваш график это позволяет. Мало свободного времени? Даже пять минут медитационной практики в день может свершить чудеса. Поверьте мне и многим другим, которые видят эти чудеса практически ежедневно.

Если мне в технике что-то не нравится, я могу ее самостоятельно усовершенствовать?

С этим пунктом мне также приходилось сталкиваться довольно часто с медитирующими клиентами со всего мира. Кому-то не нравилась музыка, и ее пытались «усовершенствовать», хотя суть данной медитации была именно в этой музыке. Другим не нравились движения, и их пытались «гармонизировать», хотя суть этой техники, как вы уже, наверное, поняли, была именно в этих движениях. Это нормальное желание и нормальное сопротивление – мы все люди, и у меня также случаются моменты, когда медитация, к примеру, которая мне всегда нравилась, именно в этот день никак не идет. Заставлять себя не надо, но и совершенствовать то, что уже совершенно, тоже не стоит. В некоторых техниках можно и музыку поменять, и движения видоизменить, и я буду указывать на это во время объяснения техник в книге.

Имеет ли медитация отношение к религии?

Нет. Вы можете быть мусульманином, христианином, иудеем, индусом, буддистом, атеистом – кем угодно, и при этом медитировать. Пребывать в моменте полезно и необходимо всем.

Просто начните уже, с чего угодно, прямо здесь и сейчас.

Если вашего вопроса не было в этом списке, заходите на мой сайт humandesignyou.com

. Задавайте вопросы, я буду рада ответить.

Глава 2

Осознанность в повседневной реальности: для чего она нужна?

«Настоящая ценность жизни зависит
от осознанности и силы созерцания,
а не просто от выживания».
Аристотель

Слово «осознанность» прочно поселилось в моей жизни, когда я впервые приехала в Индию в 2014 году. Его говорили все, пропагандировали все, и им же все прикрывались. «Ты не осознанная», говорили вокруг, и шли дальше заниматься своими делами. «Я приблизилась к осознанке», говорили другие, а я кивала, уверяя себя и других, что понимаю, о чем идет речь. Но честно – не понимала. Вроде бы знакомое слово, вроде бы встречала раньше, вроде бы использовала то тут, то там. Но в Индии оно оказалось модным. В связи с этим его настоящее значение отошло на второй план, затерявшись в этой самой «моде». Как вы понимаете «осознанность»? В Википедии это означает «непрерывное отслеживание текущих переживаний». Вот что об осознанности говорит Ошо:
«Человек, который спит, ни в чем не может быть тотальным. Ты ешь, ты в этом не тотален; ты думаешь о тысяче и одной вещи, видишь тысячу и один сон и просто механически набиваешь себя едой. Может быть, ты занимаешься любовью со своей женщиной или со своим мужчиной, но ты в этом не находишься тотально. Может быть, ты думаешь о других женщинах, занимаешься любовью со своей женой и думаешь о какой-то другой женщине. Или, может быть, ты думаешь о рынке, о ценах на вещи, которые хочешь купить, или о машине, или о доме, или о тысяче и одной вещи – и занимаешься любовью механически». Осознанность предполагает тотальность, полную вовлеченность в момент, в действие, которым мы занимаемся в эту минуту. Как говорит Ошо, если ты тотален, то хочешь-не хочешь, придется быть осознанным, и наоборот. Что значит – быть тотальным? Это когда мы не думаем ни о чем другом, кроме как о действии, которое выполняем. Да и о нем мы не думаем, потому что мы его выполняем! Когда тело, ум и душасонастроены, любое действие может превратиться в наслаждение, и воцарившаяся при этом гармония становится исцеляющей. А сейчас рассмотрим осознанность с точки зрения различных аспектов нашей повседневной жизни.

Осознанность и Еда

«Если вы думаете о работе в то время, как вы жуете, это не означает есть осознанно. Когда вы обращаете внимание на яблоко, это есть осознанность. Затем вы можете посмотреть еще глубже, и за очень короткое время вы увидите семя яблока, красивый фруктовый сад и небо, фермера, сборщика и так далее. Столько работы содержится в этом яблоке!»
Тит Нат Хан

Когда в 16-летнем возрасте я попала из маленького кавказского провинциального городка в США по школьному обмену, нам долго твердили о культурном шоке, который нас должен был постигнуть. Но никто не упомянул, что в Америке с едой стоит быть поосторожнее, и что по ожирению она занимает первое место в мире. За один месяц я, стройный подросток, который никогда не имел проблем с лишним весом, поправилась на 10 кг. Вместе с килограммами пришла депрессия и все сопутствующие ей детали. Тогда я столкнулась с проблемой еды нос к носу и начала с ней бороться всеми подручными способами.

Я попробовала воевать с едой. Девиз «Еда – мой враг» оказался плачевным и впоследствии отмеченным за несостоятельностью. Потом я стала ее игнорировать. «Я ем, чтобы жить, а не наоборот. Поэтому еда мне интересна постольку поскольку». Этот девиз тоже не прижился, и пришел период объедания. Как же иначе? Когда перед этим ее долго ненавидишь и игнорируешь, то мысли о еде занимают практически все время. После чревоугодничества наступил период страданий и извечный чернышевский вопрос «Что делать?»

Сейчас я с уверенностью могу сказать, что, наконец, ответила на этот вопрос. Нет, я не села на диету, потому что я в них не верю. Не потому, что они не работают. Но так получилось, что именно для меня все попытки следовать им оказались, мягко говоря, неудачными. Помогло осознанное отношение к еде. Обычно самый простой ответ является самым верным. Каким образом это происходит?

Осознанность помогает выбирать именно те продукты, которые нужны в этот момент организму

Благодаря коллеге в 2008 году в мою жизнь пришла йога, и отношение к питанию стало постепенно меняться. Сначала перестали нравиться жареные котлетки, потом ушли любые котлетки, а следом пошел эксперимент с мясом «есть или не есть». Поскольку я с Кавказа, у нас еда без мяса серьезно не воспринимается. Борщ? На мясном бульоне. Пикник? Без шашлыка не возможен. Коронное блюдо кабардинцев? Курица в сметанном соусе. Но йога сделала свое дело: какие-то продукты стали уходить из моего меню сами по себе. И ключевой фразой здесь является «сами по себе». Так решил мой организм, вегетарианство не было насильственным. Сказать, что это произошло «раз и навсегда», не поворачивается язык. Пришло понимание, что если организм хочет этот продукт, будь то мясо или проростки пшеницы, надо этот продукт ему дать. Главное – понять, от ума ли мы действуем или нет: закройте глаза, представьте продукт, положите его также при помощи визуализации в рот и пожуйте. Все еще хочется? Значит, надо.

Осознанность помогает понять истинный вкус продуктов

В связи с этим мы сами начинаем понимать, какой из продуктов насыщен полезными минералами и витаминами, а какой является искусственным и вредным. Таким образом, например, я разлюбила свою любимую шоколадку «Баунти», которая долгое время являлась фаворитом среди сладостей. Как-то я купила эту шоколадку и стала медленно жевать, тотально окунувшись в это действие. Обычно это происходило наоборот – я закидывала ее в рот и наслаждалась батончиком за просмотром какого-нибудь фильма. Поскольку одновременно быть в двух местах невозможно (фильм-то я смотрела), то, какой вкус у вещества и его насыщенность, меня волновала меньше. «Это моя любимая шоколадка» – так говорил ум. А любимой-то она стала благодаря рекламе, и обещанному «райскому наслаждению». Только уделив жеванию все свое внимание, я стала чувствовать, что с кокосом что-то не так, и что шоколад кажется искусственным. Через этот принцип можно пропустить все продукты, которыми вы питаетесь, и заново пересмотреть свои вкусовые пристрастия.

Осознанность помогает понять истинную задачу еды

Будучи студенткой журфака в США, я тайно грезилась о профессии писателя. Главным писательским событием тогда для меня был двухнедельный семинар на островах Ки Уест во Флориде, на котором собирались самые-самые в этой области люди, чьи книги я перечитала вдоль и поперек. Понятно, что мне было необходимо попасть на этот семинар. Но будучи студенткой, я жила на стипендию, а конференция была дорогостоящим удовольствием. Значит, надо было получить стипендию и на нее. Мне повезло, и уже через пару месяцев я с благоговением слушала выступления своих любимых авторов, а по вечерам общалась с ними в кулуарной атмосфере за бокалом пинаколады на пляже при комфортной январской температуре +25.

Темой семинара была «Еда в литературе». То есть именитые литераторы и журналисты со сцены говорили о том, как и что они пишут о еде. Приезжала даже редактор Джулии Чайлд,

поделившаяся воспоминаниями, которые легли в основу фильма «Джули и Джулия» с Мерил Стрип в главной роли. В моем понимании, еда и литература были несовместимы, писать о еде я не любила и не умела, но кто же думает о таких деталях, когда стипендия покрывает все расходы, включая проживание и питание? Но когда мои любимые писатели стали обмениваться с нами, слушателями, рецептами прямо со сцены, я тихонько завyla. Мне стало скучно, грустно, и я пошла в дом, где когда-то жил Хемингуэй, знакомиться с его шестипальцевыми котами.

Тогда-то я и поняла окончательно, что еда для меня – это приятный продукт, с помощью которого я поддерживаю жизненные силы, и только. После того, как я поем, я о ней забываю. Я не думаю о том, какое вкусное было мороженое в Турции, не вспоминаю домашние блины (по возможности) и не мечтаю оказаться в Италии, чтобы попробовать знаменитую неаполитанскую пиццу (но если уж я в Италии, не попробывать ее – почти грех). Я отношусь к еде с уважением, которого она заслуживает, не люблю ее выкидывать, иногда даже люблю ее готовить. Но ради нее я не живу, еда для меня не является культом. Осознанность помогает принимать ту еду, которая в этот момент доступна. Еда – это, безусловно, зона комфорта, и мы все ей подвержены. Многие путешественники особенно поймут, о чем здесь идет речь. Если кто-то привык пить куриный бульон при простуде, то организм по привычке может захотеть того же, несмотря на то, что ты находишься в этот момент в группе восходящих на Эверест. Примерно то же самое происходит в Индии среди русскоязычного населения, которое очень сильно скучает по гречке (удивительно, что в России у них же она не пользуется такой популярностью), жареной картошке, борщу и салату оливье. И в это время из виду упускается то, что вокруг столько вкусной местной еды, которая может заменить любую привычную.

Понятно, что когда люди подолгу живут за границей, им периодически не хватает российских продуктов. Но когда это ограниченная по времени туристическая поездка, местная еда практически всегда оказывается лучше той «комфортной», которую мы так часто ищем в местах, где ее сложно достать. Расширение зоны комфорта может причинить дискомфорт. Но не надолго, потому что пользы от этого будет намного больше. Попробовавшие поймут, о чем я!

Осознанность подходит только для однозначности

Долгое время я любила есть в компании своих любимых американских сериалов. За поглощением пищи и кино я не замечала, как поела огромное количество еды, которое меня толком не насыщало. Осознанность не умеет сидеть на двух стульях одновременно. Если она смотрит сериал, то она смотрит сериал. Если она принимает пищу, то она принимает пищу. Таким образом еда проскакивала в организм практически незаметно, а значит, организм не получал сигнала о насыщении, и мог съесть больше, чем ему надо. Следом шло растяжение желудка, вздутие, лишний вес... ну вы поняли схему. Со следующим осознанием помог Чарльз Айзенштейн, который в своей книге «Йога и питание» сказал, что мы едим то, что мы смотрим, слушаем, и о чем говорим во время поглощения пищи. Таким образом, даже не хочется вспоминать, что я «съела» за просмотром «Правосудия Декстера» и «Ходячих мертвецов». Теперь переучиваюсь. Дело идет со скрипом, но верю, что осознанность победит. И действительно, таким образом насыщение пищей происходит намного быстрее и поддерживает организм дольше.

Осознанность в еде дарит ощущение свободы выбора

Слово «диета» ввергает меня (и многих) в моментальную депрессию. Одна мысль о том, что надо себя в чем-то ограничивать, вызывает у меня воспоминания, которые, судя по всему, достались по наследству от предков. Даже если это кукуруза, которую я особо не ем, если ее нельзя есть, то сразу очень хочется. Поэтому, чтобы не вгонять свой организм в стресс, я пользуюсь волшебным правилом: исключаю все под названием «диета» из своей жизни. Опять же, уточню – не потому, что они не работают. Они не работают со мной, и всеми людьми, которые склоняются в сторону осознанного подхода к жизни в принципе. Я говорю себе, что достойна любой еды, которую захочет мой организм. И все, стресс уходит, приходит расслабление, и я больше не бросаюсь на кусок торта. Потому что знаю, что могу его съесть в любой момент, а могу и не съесть. Это ощущение свободы выбора окрыляет. Недавно в Индии я стала практиковать лечебное голодание. Суть его заключается в том, чтобы два раза в неделю (не подряд) ничего не жевать в течение 24х часов. И там есть

небольшой трюк, который помогает психологически справиться с этим голоданием, и подходит это тем, кого, как и меня, слово «диета» ввергает в стресс. Предположим, сегодня вторник. Последний прием пищи во вторник – 18:00. Следующий прием пищи случится в среду в 18:00. То есть мы организму говорим: «Не бойся, любимый, не стрессуй, ты можешь поесть на ужин». И он не стрессует. Таким образом, мы даем отдых желудку на целых 24 часа, и за это время организм восстанавливается, попутно очищаясь, омолаживаясь, и теряя ненужные килограммы. В течение всего этого времени можно неограниченно пить воду, несладкий чай, свежавыжатый сок (не больше стакана). Осознанность – это свобода выбора, свобода позволять себе то, чего требует организм. Вместе с этим приятным бонусом приходит тот вес тела, который нужен именно вам, и развиваются вкусовые пристрастия, приносящие пользу именно вам. Воевать с едой и своим телом нет смысла. Еда – наш союзник, а тело – любимый сосуд, который заслуживает лучшего. Если сейчас я и ем «запрещенные продукты», то только потому, что этого словосочетания в моем словаре уже нет. Хочет организм, значит, надо.

Осознанность и Тело

«Если вы принимаете свое тело, тогда у вас есть шанс увидеть его так, как будто он – ваш родной дом. В своем теле вы можете отдыхать, обживаться, расслабляться и чувствовать радость и легкость».

Тит Нат Хан

Мне было примерно 5 лет, когда я впервые начала разговаривать со своим телом. Почему-то началось это с пальцев ног – я просто обратила на них внимание, пристальное, просто подумала о них больше, чем обычно, хотя причин для этого не было. Потом понеслось. Чем больше я на них концентрировалась, тем больше они покалывали и пульсировали, а через какое-то время я уже не могла контролировать этот процесс, а точнее – не знала, как. Все-таки мне было пять лет! Через какое-то время эти ощущения стали напоминать боль, странную и тягучую. Я молчаливо плакала, лежа в своей детской кроватке, и понимала, что никому не могу объяснить, что со мной происходит.

А происходило вот что

Тело, а именно пальцы, почувствовали внимание, которое было на них обращено. Не зря говорят: на что обращаешь внимание, то и разрастается. Это есть наша осознанность, сосредоточенная в теле. Будучи ребенком, я интуитивным способом смогла вызвать ощущения в теле, но не знала, для чего это нужно, и как эти ощущения убрать. Каждый уголок нашего тела откликается на те эмоции, которые мы ему посылаем. Если послать положительные, то такие ощущения и будут. А тело, получившее положительные эмоции, меньше болеет, да и выздоравливает быстрее.

Осознанность в теле предполагает прислушивание к нему

Вспоминать о своем здоровье только тогда, когда оно пошаливает, это значит – пустить его на самотек. Наше тело – безупречный инструмент и друг, который практически всегда начинает болеть исключительно для того, чтобы на него обратили внимание. Боль – это последняя инстанция. Если бы ее не было, мы бы просто умирали от болезней, когда заболевание дошло до последней точки.

Как консультант и практик в системах Дизайна Человека и Генных Ключей, я предлагаю вам сейчас посмотреть на свою Карту Жизни (бодиграф), которую во время прочтения этой книги рекомендовано держать при себе. Область, отмеченная на рис. 1 стрелочкой, называется Центр Селезенки, и если он у вас не закрашен так же, как и на рис. 1 (т. е.

не определен

), то ваш организм, может, «подбирает» болезни и страхи других людей.

С другой стороны, вы обладаете способностью диагностировать других людей благодаря своей невероятной чувствительности. При лечении в первую очередь обратитесь к гомеопатии и аюрведе, поскольку традиционная медицина для иммунитета Неопределенной Селезенки может быть губительна. Если же у вас данная область закрашена (т. е. определена), как это видно на рис. 2, то вам в этой жизни дан сильный иммунитет, и если брешь в нем все-таки пробита, то залатать ее травами вряд ли получится: придется применять более сильные лекарственные препараты.

Рис. 1.
Неопределенный центр Селезенки

Рис. 2.
Определенный центр Селезенки

Осознанность в теле предполагает любовь к нему

Тело прислушивается к любви и благодарности как ничто другое. То есть вспоминать о нем надо не только когда нам плохо, но особенно, когда нам хорошо, и каждый возможный момент обращаться к нему с благодарностью – за хорошую заботу, работу и любовь.

Что значит любить свое тело? Это разговаривать с ним, мысленно пройтись по всему организму, не забывая и о внутренних органах, и сказать (можно мысленно) «я люблю тебя, спасибо за то, что ты верно мне служишь». Утро, начатое подобным образом, выливается в день, полный благодарности, смирения и спокойствия. Разговаривать с ним можно в момент плохого самочувствия, только обращаться надо именно к участку тела, а не к самой болезни. Болит живот? Погладьте его, скажите, как сильно его любите. Ошо говорит, что, в принципе, надо устанавливать связь с телом именно тогда, когда с ним все в порядке. Можно просто отправиться на природу, лечь на траву, или опустить ноги в прохладный ручей. Почувствуйте, какие процессы происходят в этот момент внутри вас. Почувствуйте свое сильное, здоровое тело, и как прохлада проникает в ее каждую клеточку, остужает ее, омолаживает, восстанавливает клетки. Почувствуйте, как солнечные лучи растекаются по всему телу, глубоко проникая в него, распространяясь по всем органам, проникая даже в наши кости, обновляя кровь, текущую в наших венах. Просто будьте присутствующим в этот момент, не думайте ни о чем постороннем, уделите это время, пусть даже 5 минут, своему телу, которое является нашим самым преданным союзником.

Осознанность предполагает физическую заботу о теле

В данном случае я имею в виду именно уход, когда мы его физически гладим, умащаем, заботимся о теле всевозможными средствами. Самомассаж при помощи масел является замечательным способом снять стресс после напряженного дня. Во время него внимание просто не может быть направлено ни на что другое, и тело, которое получает не только полезное вещество в виде масла, но еще и ваше прикосновение, откликается на подобную осознанность даже лучше, чем во время массажа от специалиста. Также не стоит забывать о физической нагрузке, которая насыщает наше тело и его клетки кислородом. И, конечно же, это отдых, осознанный, где тело расслабляется вместе с мыслями и избавляется от усталости и стресса само по себе.

Осознанность тела означает его принятие

Важный момент. Многие из нас стремятся переделать себя и свое тело в погоне за «совершенством». Стандарты совершенства меняются в зависимости от эпохи, места проживания, вкусов. Нам дано именно это тело, именно в этой жизни, и об этом стоит задуматься. Признаюсь честно, именно этот пункт мне давался сложнее всего, ибо я тоже в погоне за этим самым эфемерным совершенством нередко не принимала свое тело. И только, когда поняла суть высказывания, мой путь в этой области выстроился в нужном направлении.

Принятие – это не значит не стремиться к переменам. Принятие – это значит двигаться вперед, воплощать мечты, но при этом оставаться в настоящем – мыслями и действиями, благодарить, принимать и любить то, что есть. Это и есть осознанность. Да, мы не есть тело, но наша душа воплотилась именно в этом теле не просто так. Если мы будем говорить с ним на одном языке, чудес не избежать. Вспомните себя пятилетних, может, у вас тоже был подобный опыт. У всех нас он есть. Надо просто вспомнить.

Осознанность и Время

«Используйте свою осознанность. Это похоже на то, когда вы привносите свет в темноту: темноты не будет. Просто привнось свет, темнота исчезает, потому что, на самом деле, ее не было».

Ошо

Долгое время мне казалось, что я не успеваю жить. Двадцати четырех часов в сутки было мало, поэтому я учила йогу-нидру только для того, чтобы научиться меньше спать и при этом высыпаться, интересовалась фоточтением, чтобы использовать свое время для чтения по максимуму. Мама часто вспоминает, как я однажды в дошкольном возрасте занесла в комнату огромную стопку книг и с плачем сказала: «Когда я это все успею прочитать??» Взрослых это позабавило, а я с этим чувством перешла во взросление.

Еще со школы я вела дневники, ежедневники, списки дел, списки книг, списки фильмов, списки новогодних резолюций, списки списков... Мне казалось, что это очень важно – вычеркнуть очередной пункт из списка дел, и только день, в котором были вычеркнуты все дела, казался успешным. Но это чувство исчезало при появлении следующего списка, то есть завтра, потому что дела никогда не заканчивались.

Когда я впервые приехала в Индию, чтобы отдохнуть от безумной московской гонки, в которой работоголизм было моим вторым именем, мне стало страшно. Просто сидеть на берегу и провожать закат? Как провожание заката может быть «делом»? А как же списки?? Каких дел?.. Тут до меня дошло, что дел-то никаких и нет, и что приехала я сюда отдохнуть, а вот как отдыхать – не знала. Случилась самая настоящая ломка. Я не умела отдыхать просто так, мне нужна была хотя бы книга, чтобы как-то утилизировать время на пляже (загорать – это не дело J). Я не умела просто слушать музыку, мне нужен был блокнот, чтобы писать очередную сказку, или хотя бы записывать идеи, которые меня бомбардировали без разрешения и подготовки. С тех пор прошло четыре года. Изменилось все – отношение ко времени, отдыху, бытию, а следующие простые правила помогают справиться с вечной тревогой «не успеть».

«Духовный тайм-менеджмент» как спасательный круг

У нас, у кабардинцев, есть фраза: Си луэхур Алыхьым бгъэдызольхъэ, что означает «Предоставляю свое дело Богу». В тот момент, когда мне кажется, что мир разрушится от моих невыполненных дел, а солнце не встанет без моих приложенных усилий, я делаю глубокий вдох и выдох (а точнее, минимум три) и вспоминаю эту фразу. Если успела, значит, так было нужно. Если не успела, значит, это было нужно вдвойне.

Дела никогда не заканчиваются

Когда эта простая истина усвоилась на клеточном уровне, жизнь улучшилась в разы. Исследовав множество трюков, связанных с тайм-менеджментом, я уяснила для себя

простую истину: большинство прочитанной информации моему образу жизни и уровню сознания не подходит. И в этом нет ничего страшного. А подходит вот что: каждый день начинаю все сначала! Я приняла, что все сделанное мною в течение дня является именно тем, что мне надо было успеть. Это и есть мой «список дня». Невозможно сделать то, что невозможно было сделать, а если оно было не сделано, значит его было сделать невозможно, ведь так? Да здравствует осознанность!

Исключить слова «лень» и «прокрастинация» из внутреннего словаря

Я могу поддержать разговор на эти темы, но где-то глубоко внутри уже в них не верю. Я так долго обвиняла себя в лени и откладывании дел на потом, пользуясь фразой друга, говорившего «если бы я не был ленив, то был бы уже президентом», что совсем разучилась состоянию «просто быть». Слава богу, процесс оказался обратимым. Если теперь ленюсь, то осознанно, и в этот момент лень превращается в медитацию. Вот так все может быть просто.

Дизайн Человека как инструмент тайм-менеджмента

Если вы уже сделали свою Карту Жизни, то следующая информация может оказаться очень полезной, как пригодилась в свое время и мне. Если в вашей карте есть следующий Канал, указанный на рис. 3 (закрашенная линия между цифрами 20 и 34), значит, вы Манифестирующий Генератор с Каналом Занятости (Харизмы).

Рис. 3.
Канал Харизмы

Что подразумевает под собой этот Канал: мы (я тоже в их числе, так же как и Синди Кроуфорд, чья Карта показана на рис. 3) – люди, которые не могут сидеть без дела, и если этого дела нет, мы очень страдаем. Сказать нам «расслабься, успокойся, просто будь» – практически подписать приговор. Мы так не функционируем, это не для нас. Мы расслабимся, успокоимся, и просто «будем», когда закончим все свои дела (и, возможно, дела соседа – как добавила моя подруга с тем же Каналом).

Бороться и вытравливать Канал Занятости не стоит, да и не получится. Суть проживания своего Дизайна состоит в том, чтобы узнать, понять, принять и полюбить свою природу. Теневая сторона Канала Занятости заключается в том, что есть опасность быть занятым просто ради занятости. Уверена, что это знакомо многим, все-таки Манифестирующим Генераторам на Земле около 33 % населения. Здесь спасает общее правило для всех Генераторов: вспомнить о своем Внутреннем Авторитете. У некоторых Манифестирующих Генераторов это внутриутробный отклик, а другим перед этим надо получить эмоциональную ясность. Но так или иначе, всем Генераторам надо научиться откликаться на дело прежде, чем бросаться в него как в омут с головой. Только тогда Канал Занятости превращается в Харизму и показывает сторону волшебства.

Есть еще в Карте Жизни Канал Ритма (отмечен стрелочкой на рис. 4 – закрашенная линия между цифрами 5–15), и если вы его счастливый обладатель, то вас можно сколько угодно обвинять в прокрастинации, но у вас совершенно свое чувство времени. Если вы проживаете свой Дизайн и находитесь в потоке и гармонии с жизнью, то с точностью определяете свои сроки и дедлайны, совпадающие с расписанием Вселенной. Другое дело, что эти сроки могут сильно отличаться от календарного и любого чужого расписания. Но в том-то и суть этого Канала – следовать своему внутреннему расписанию, которое подскажет правильное время именно для вас. Прокрастинация, говорите? Проверьте свой Дизайн!

Рис. 4.
Канал Ритма

Осознание, что единственное правильное для меня время – это «здесь» и «сейчас»
Признаюсь, списки из моей жизни не исчезли. Но сейчас я их пишу, чтобы разгрузить память, а также потому, что мне просто нравится их писать. Успеваю ли я жить? Настолько, насколько это возможно для меня в данный момент жизни.

Осознанность и Привычки

«Как только ты начинаешь чтить и уважать настоящий момент, то всё имеющееся недовольство рассеивается и необходимость борьбы исчезает, а жизнь начинает течь радостно и спокойно. Если ты действуешь исходя из осознания настоящего момента, то все, что ты делаешь, будет пронизано ощущением качества, заботы и любви, – даже самые простые действия».

Экхарт Толле

Благодаря Ивану Петровичу Павлову и его закону классического обуславливания многие из нас сформировали многочисленные привычки, суть которых заключалась в том, чтобы превратить любое нужное действие в «чистку зубов», доведя его до автоматизма. Но в какой-то момент это сыграло со мной злую шутку: я заметила, что жизнь вдруг частично стала напоминать фильм «Клик: С пультом по жизни». Помните такой? При помощи волшебного пульта герой прокручивал неудобные сцены своей жизни и со временем стал упускать не только неудобные, но и те, которые он хотел бы не только запомнить, но и испытать.

Вот и в моей жизни стали появляться промежутки времени, о которых я просто не помнила. Помыла ли я руки после метро? Не помню... А кошек покормила? Вроде выглядят голодными, но они всегда выглядят такими... Привычка делать суставную гимнастику Норбекова сформировалась, но я совершенно не помнила, как ее делала. Знаю, что делала, потому что этот пункт был вычеркнут из длинного списка дел, но как я держала улыбку и осанку – главные составляющие разминки по мнению Норбекова – я не помнила. Мои удобные, сформировавшиеся привычки стали провалами в памяти. Я понимала, что что-то делаю не так, ибо перестала получать удовольствие от прогулок в парке, ежедневной йоги, написания книги...

В Дизайне Человека и Генных Ключах мы говорим об осознанности, о том, как это важно – осознать свой Тип, свою Стратегию, свой уникальный способ принимать решения. Если осознанность присутствует, а точнее, если мы «присутствуем», то все остальные правила перестают существовать. Дизайн Человека повышает осознанность ровно на столько, насколько ее нужно повысить, а дальше это становится частью тела, души, бытия.

Таким образом пришло понимание, что надо деавтоматизировать многие действия при помощи осознанности, чтобы как минимум вновь получать удовольствие от жизни.

Следующие практики помогли мне лично, также я их использовала в работе с клиентами индивидуально и в группах.

«Стоп!»

Эта техника осознанности была предложена Ошо именно для деавтоматизации наших действий и возвращения в момент «здесь» и «сейчас». Ее можно выполнять как в группе, так и самостоятельно. В «лабораторных» условиях мы поступаем следующим образом: встаем и начинаем быстро ходить по комнате в любом направлении, опустив глаза к полу. Ходим, ходим и вдруг ведущий (или вы сами) говорит «Стоп!». В этот момент вы должны застыть в той позе, в которой вас застала команда. Важно: Не пытайтесь сделать позу более комфортной, иначе смысла в упражнении не будет! В течение первых шести секунд вы полностью осознаете эту паузу, остановку, и ум на это время тоже замирает. Потом он вновь начинает работать, поэтому мы вновь начинаем ходить по комнате. И так до следующего «Стоп!». И так далее, можно повторить 6–10 раз.

В домашних условиях можно выполнять следующим образом: в течение дня делаем около 6-ти подобных «остановок», чем бы мы ни занимались. Например, во время привычного

принятия пищи застываем с ложкой во рту на 5–6 секунд. Вот увидите, как эта остановка быстро поможет вернуть осознанность в действие, в момент «здесь и сейчас», придавая осмысленность и вкус тому, о чем мы уже успели позабыть.

Наблюдение за собой со стороны

Когда мы смотрим кино, мы часто по-настоящему сопереживаем героям. Мы забываем о том, что на экране – актеры, играющие роль, и плачем вместе с ними, злимся, радуемся, то есть испытываем настоящие человеческие эмоции. И часто мы представляем себя на месте героя, особенно того, кто импонирует именно нам. Мы примеряем его «шкуру», как бы проделывая действия, происходящие на экране. Знакомо? Эту технику можно использовать и в жизни. Представьте, что вы играете роль, где фильмом является ваша настоящая жизнь. Вот вам дали сценарий, и по сценарию вы должны сделать то-то и то-то. Вспомним Шекспира, сказавшего бессмертную фразу «Вся жизнь – театр, и люди в нем актеры», и «сыграем» свою жизнь. Любое действие, в котором мы становимся наблюдателями, является медитативным по сути. Вроде бы это мы, но не мы, вроде бы игра реальна, но мы как будто в ней не участвуем, а наблюдаем ее со стороны. Удивительное чувство, приносящее осознанность в каждое действие – даже такое простое, как ходьба по квартире. Повседневные действия также могут помочь деавтоматизации

Например, можно делать левой рукой то, что вы привыкли делать правой: чистить зубы, принимать пищу, одеваться и пр. Или можно идти на работу непроторенной дорожкой, выйдя на одну остановку позже или раньше. Можно расчесывать волосы и чувствовать, как они «шевелиются и звучат». По опыту скажу, что таким образом давление расческой на кожу головы будет ровно столько, сколько нужно, и мы не повредим ее. Также можно заварить травяной чай вместо того, чтобы использовать привычный и удобный чайный пакетик. На самом деле этим действием может быть все, что угодно! И тогда вопросы о том, накормлена ли кошка, помыты ли руки, насколько насыщенным получился день, и помним ли мы, что в нем было – будут возникать все меньше и меньше.

Осознанность и Взаимоотношения

«Во Вьетнаме есть один фрукт, который многие люди любят называть дуриан. У него сильный запах, и он довольно дорогой. Многие люди очень любят его, но мне он совсем не нравится. Когда кто-то видит меня работающим очень много, он думает, “О, Тей, наверное, очень устал; я должен предложить ему немного дуриана.” Но если бы вы меня заставили это съесть, я бы очень страдал. Поэтому чтобы любить кого-то, вы должны понять истинные потребности этого человека, и не навязывать на него то, что вы думаете, нужно, чтобы сделать его счастливым. Понимание – это основа любви».

Тит Нат Хан

Когда я погрузилась в исследование Дизайна Человека, меня особенно заинтересовала та часть, которая рассказывала про взаимоотношения, и то, как сделать их успешными. Согласно этой системе, одни люди больше подходят друг другу, другие – меньше, а некоторые совсем несовместимы. Но довольно скоро пришло иное понимание: раз мы встретились и полюбили, значит, на каком-то уровне мы подходим друг другу. А сложности, возникающие в отношениях, являются точками роста, если их правильно воспринимать и над этим работать. Таким образом я открыла для себя более глубокий пласт в Дизайне Человека, который выявляет, где сложности могут таиться лично у вашей пары, и что с этим делать.

Следующие заключения я сделала, исходя из своих отношений с любимым человеком, и многие мои клиенты также успешно воспользовались ими. Сразу оговорюсь – это не советы психолога; они взяты из личного опыта, а также из наставлений от моих духовных учителей. Итак, что делать?

Осознанно не пытаться изменить партнера

Вы полюбили своего партнера именно таким, а не с расчетом на то, «когда он/она похудеет на 10 кг, станет симпатичнее». Он/она понравились вам именно за этот набор бесшабашности, веселья, флирта, привлекательности и пр. Стоит вспомнить об этом при попытке вытравить эти же качества, которые еще недавно нравились вам безоговорочно. Например, если ваш молодой человек познакомился с вами при помощи флирта, это умение не исчезнет у него просто потому, что вы стали встречаться. А если и исчезнет, значит, он ради вас подавляет свою природу. Стоит понаблюдать за этим и задаться вопросом: что я пытаюсь поменять в своем партнере и почему меня это задевает. Обратитесь к технике «Работа» Кейти Байрон (стр. 256), она работает во всех подобных случаях.

Осознанно интересоваться жизнью партнера

Понимаю, что футбол может не нравиться. Да и совсем не обязательно смотреть матч каждую пятницу. Но можно поинтересоваться, кто его любимый игрок, и кто выиграл сегодняшнюю встречу. Можно не знать имя его начальника, но проект, за которым он проводит столько времени, и которым так увлечен, все-таки стоит. «Как прошел твой день?» – мы все задаем друг другу этот вопрос, но суть этого вопроса в том, чтобы он не превратился в привычное «Как дела?», когда на самом деле нас не интересует ничего в делах данного конкретного человека.

Осознанно не делать партнера центром своей вселенной

Каким образом это происходит? Например, вы готовите пищу, учитывая только интересы партнера. Или вашим любимым хобби является совместное времяпровождение. Или вы не можете представить свою жизнь без этого человека. Стоит задаться вопросом: что еще в моей жизни есть важного, помимо отношений с партнером? Если приходит замешательство или ответ «ничего», то стоит задуматься и понять, почему так получилось, и как это исправить.

Осознанно использовать чувство юмора

Чувство юмора помогает во всех ситуациях, без исключения! А смеяться вместе со своим партнером – над собой, друг над другом, друг с другом – это не только полезно для здоровья, но и часто спасает отношения. Любая ситуация, кажущаяся серьезной на данный момент, впоследствии может выглядеть историей из анекдота – все-таки все шутки рождаются из жизни. С точки зрения Дизайна Человека – посмотрите на свой Профиль в личной Карте Жизни. Если в нем есть цифра 3, значит юмор играет особую роль в вашей жизни, и станет спасителем, когда будет казаться, что спасения нет. Это касается Профилей 1/3, 3/5, 3/6 и 6/3, поскольку именно представители этих Профилей обладают специфическим чувством юмора. Если вы один из них, посмотрите на свою жизнь прямо сейчас и обнаружьте моменты, где вы относитесь к ней слишком серьезно, и посмейтесь над собой. Ведь иронию можно найти практически в чем угодно, и 3-ка мастерски с этим справляется.

Осознанно перестать верить в штампы из любовных романов

Признаюсь, они чуть не загубили мою жизнь. Быть может, и вашу тоже. «Мужчина должен быть...», «женщина должна быть...». Штампы сложились стереотипами как цементные кирпичи, сдвинуть которые может только осознанность. «Никто ничего не должен» – этот постулат стал выводить меня из многолетнего «рабства» в тисках любовных романов. Какие стереотипы о мужчинах и женщинах сложились у вас? Выпишите их на лист бумаги, и задумайтесь, откуда они, помогают ли они вам, или, наоборот, мешают.

Осознанно обращать внимание на себя, когда возникает проблема

И речь здесь совсем не о том, чтобы винить себя во всех смертных грехах. Это древний ведический «трюк», когда при возникновении проблемы в отношениях мы обращаем свой взор на себя со словами: что я сделал/а не так, и как я могу исправить ситуацию. В любой проблеме с партнером принимали участие два человека, и как бы ни казалось все понятным на первый взгляд («он совсем не прислушивается к тому, что я говорю»), на второй и третий взгляд все совсем может быть не так однозначно («она постоянно рассказывает мне сплетни про своих подруг. Оно мне надо?»). Когда мы исходим из понятия, что никто из нас не идеален, и каждый вносит свою лепту в раздоры, злость на партнера значительно снижается или и вовсе испаряется.

Как говорит Тит Нат Хан, обвинения и споры никогда не помогают, но мы об этом часто забываем.

«Осознанное дыхание помогает нам развить способность останавливаться в тот самый критический момент, сдержаться от того, чтобы сказать или сделать то, о чем мы можем позже пожалеть. Практикуйте осознанное дыхание, когда у вас с партнером все хорошо, тогда оно будет с вами, когда придут тяжелые времена».

Осознанно слушать своего партнера

Это очень важный момент, потому что когда мы по-настоящему слышим наших партнеров, можно узнать много интересного. Как часто бывает, когда мы в запале страстей слышим совсем не то, что наш партнер пытается нам сказать? «Слушать по-настоящему» означает пребывать в моменте, когда ваш партнер что-то говорит, не отвлекаться на посторонние дела или мысли. Очень часто подобное осознанное слушание открывает нам нашего партнера с совершенно новой, неожиданной стороны. Осознанное слушание также подразумевает позволение человеку говорить свободно. При этом стоит воздержаться от того, чтобы перебивать нашего собеседника, даже если очень хочется. У вас будет шанс высказаться потом. Здесь самое главное – не думать о своих доводах в то время, как ваш партнер высказывается, иначе это уже не осознанное слушание, и вы можете упустить истину. Также осознанное слушание подразумевает воздержание от критики. Когда мы слушаем всем сердцем, внимая своему собеседнику, мы видим этого человека намного глубже и, соответственно, понимаем лучше. Если уж очень хочется скорректировать мышление партнера, дождитесь своей очереди говорить. А сейчас просто слушайте. Можете обратиться к технике осознанности «Искусство слушать» (стр. 109).

Осознанно давать своему партнеру пространство

Быть может, вы любите путешествовать вместе, проводить время с совместными друзьями, разделяете одно хобби на двоих. И это может быть здорово. Но не всегда. В первую очередь мы должны понимать свое право на личное пространство (и понимать, что это такое) и удостовериться в том, что наш партнер это также понимает и уважает. Таким же образом, мы должны понимать, что личное пространство требуется и другому человеку. Время от времени можно (и нужно) предлагать провести отпуск в отдельности друг от друга, или просто в течение дня проводить какое-то время порознь. По наблюдениям, для многих этот пункт кажется самым сложным в отношениях, но он стоит того, чтобы над ним поработали. Результаты вас приятно удивят!

Осознанность и Путешествия

«Путешествие как брак. Главное заблуждение – думать, что они у вас под контролем». Джон Стейнбек

Я никогда не считала себя путешественником, хотя всю сознательную жизнь это было моим вторым именем. Но так получилось в жизни, что путешествия со мной случались

, поскольку для того, чтобы достигнуть определенных целей, надо было ездить в различные места. Впервые за границу я выехала в 16 лет, став студенткой по обмену в США, и после этого было сложно остановиться. Особенно учитывая тот факт, что впоследствии избранной профессией стала журналистика. Но целью в жизни никогда не было именно попутешествовать; достопримечательности меня особо не интересуют, музеи я не люблю, потому что дотронуться до экспонатов там не дают (помню, как в нью-йоркском Метрополитене меня чуть не выставили за дверь за то, что я щупала фарфоровые фигурки Пикассо). Просто мне хотелось учиться в Америке, поэтому пришлось туда поехать. Также хотелось научиться онлайн-журналистике, и таким образом я очутилась по стипендии в Чехии. Очень хотелось пожить в ашраме, и

довольно скоро я ступила на индийскую землю. Наверное, так происходит со многими. Но туристом я была только пару раз, и то вынужденным.

Стать жителем, а не быть туристом

Сразу оговорюсь, что ничего не имею против самих туристов. Просто у нас дороги и цели разные, вот и все. Почти в каждой своей поездке я люблю становиться жителем этой страны – даже если это только на неделю. И осознанность играет в этом большую роль. Когда мы – «жители» этой местности, мы со своим уставом не пытаемся никого изменить, потому что, если честно, наш устав никого не интересует. Когда мы осознанны, мы «слышим», чем живет эта местность, эти жители, и выпускаем в себя частичку этой земли. А это такой опыт, который не заменит ни один просмотр замечательной телепередачи «Орел и Решка».

В свое время выступление харизматичного итальянца Эрнесто Сиролли на TED-конференции произвело на меня неизгладимое впечатление. Он рассказывал о том, как, будучи в составе НГО, он в молодости поехал в Замбию сажать помидоры. При этом он поражался, почему жители этой удивительной плодородной земли никогда их не сажают сами, но вместо того, чтобы задать этот важный вопрос, он предложил им помощь в посадке. «Нам пришлось им еще платить, чтобы они приходили и работали на своей же земле», – вспоминал Эрнесто. Прошло время, и помидоры выросли огромными и красивыми. И в ту же ночь из джунглей вышло стадо гиппопотамов и съело помидоры. «О боже! Почему вы нам ничего не сказали?!» «А вы нас никогда не спрашивали, – невозмутимо сказали замбийцы. – Поэтому мы ничего и не сажаем».

Общаться с местными жителями

Это самый лучший способ как минимум узнать нетуристические места. А также проникнуть в сердце этой местности. Мои самые лучшие воспоминания связаны со временем, проведенным с этими людьми, которых я называю своей фрактальной

семьей. Только грузин может объяснить грузинскому персоналу аэропорта, что гости опоздали на самолет, потому что кушали хинкали (а это важное дело!). Только турок сможет сделать настоящий турецкий чай в двухъярусном чайнике, и при этом привезти этот чайник с собой в чемодане из другого континента. Только индеец может отвезти в нетуристическую деревню, чтобы его мама приготовила вам ужин на банановых листьях. Только американец сможет объяснить, что же означает «американская мечта» на самом деле. Только кабардинец, в конце концов, может продемонстрировать стройку, которая никогда не заканчивается, а только «временно приостанавливается».

Я, конечно, утрирую, но не сильно. Отсутствие осознанности предлагает нам мир в стереотипах, которых и у меня в свое время было немало. Перечислять их стыдно и неудобно в контексте этой книги, но могу однозначно сказать, что все они развеялись благодаря общению с людьми из разных стран. Мне, например, было непонятно, как подросток, проживший в США пять лет, до сих пор имеет сложности с английским языком, когда мне, прожившей на тот момент полгода в Америке, уже сны снились на английском. Причиной этого было именно общение, в котором его зона комфорта выигрывала: он общался с семьей исключительно на русском и старался общаться только с эмигрантами, но никак не с англоговорящими. Да, бывает сложно преодолеть себя и выйти из этого состояния удобства, где языковой барьер не препятствует общению. Но как бывший преподаватель английского языка с многолетним стажем скажу, что люди любят акценты, и любят тех, кто старается общаться на их языке. Не любят акценты в основном только российские преподаватели английского!

Питаться местной пищей

Здесь тоже речь в какой-то степени идет о зоне комфорта, которую порой приходится растягивать до невероятных размеров. Перед тем, как приехать в Индию, я начиталась на форумах, что надо обязательно покупать воду только в бутылках, да и из бутылки надо пить только через трубочку (да и трубочку свою держать при себе), а чем бы ни питался, надо обязательно запивать все это ромом или как минимум кока-колой, чтобы обеззаразить желудок. Эти советы мне не пригодились, но самым важным советом был следующий:

обратите внимание на те места, где питаются сами индийцы, и не ошибетесь. Я последовала этому совету и ни разу не разочаровалась. К тому же индийцы знают безошибочный антипаразитный препарат: семена папайи.

Местная еда любой страны создавалась веками. Почему в Индии едят столько остро? Потому что острота убивает бактерии и инфекцию в желудке. Почему американские соусы часто сладкие? Потому что во времена пилигримов люди пускались в длительные путешествия, и чтобы еда сохранялась подольше, ее обильно сдабривали сахаром. Почему у кабардинцев жирная пища? Потому что у адыгских воинов, проводивших много времени в седле, сохранялись силы за счет повышенной калорийности пищи. Осознанность помогает нам выбирать ту пищу, которая нужна нашему организму, и я писала об этом выше. И когда мы также осознанно ищем эту пищу среди той, которая доступна в местной кухне, то пользы от нее гораздо больше, чем от гречки, которой, быть может, не место на этой кухне. А так, конечно же, выбор (осознанный) всегда за вами!

Познавать чужую культуру через музыку и танцы

Здесь тоже все довольно просто. Каждая мелодия и движения несут в себе смысл, раскрывающийся в осознанности, которую сложно объяснить на словах. Она обнаруживается просто в присутствии, чем, собственно, осознанность и является. Почему все индийские фильмы снабжены большим количеством танцев и песен? Потому что через сложное движение, жест, взгляд, ноту они рассказывают дополнительную историю, которую сложно, а иногда и невозможно рассказать иначе. Можно сказать «Я тебя люблю», а можно показать это в танце. Такие вот они креативные. Недавно я увлеклась африканскими танцами. Оказалось, что множество движений африканцы взяли из сельскохозяйственных работ. Это и посев урожая, и пропалывание грядок, и сбор урожая, и празднование этого же самого урожая. В каждом танце, в каждой мелодии есть своя осознанность, и каждая местность стоит того, чтобы в нее проникнуть.

Осознанность в Повседневной Жизни

«Если вы спросите ребенка, “Почему ты ешь шоколад?” ребенок, скорее всего, ответит “Потому что мне это нравится.” Нет никакой цели в том, чтобы съесть шоколад. Представьте, что вы карабкаетесь по холму и стоите на вершине, оглядываясь вокруг. Нет причины, по которой вы это делаете. Сидите для того, чтобы сидеть. Стойте, чтобы стоять. Нет никакой цели или замысла в том, чтобы сидеть. Делайте это, потому что это делает вас счастливым».

Тит Нат Хан

Осознанность может проявляться в любом действии. Таким образом, любое повседневное занятие может принести удовольствие и совершенно неожиданные прозрения. Что происходило с Агатой Кристи, когда она мыла посуду? К ней приходили инсайты в отношении книги, которую она на этот момент писала, или в ее голове рождались идеи для новых книг. В тот момент, когда наше сознание расслаблено, с одной стороны, и сосредоточено на выполнении монотонного действия – с другой, на нас могут обрушиться инсайты по поводу чего угодно. Это мой опыт, и опыт многих до меня и после.

Когда мы говорим об осознанности, мы не имеем в виду какое-то определенное действие. Им может быть что угодно. Например, просмотр фильма или любимого сериала (стр. 285). Питье любимого напитка. Общение с человеком. Бег в парке. Совершение покупок в магазине. Сидение на стуле. Простая ходьба. Занимаясь каким-либо действием, не с мыслью о том, чтобы достигнуть цели, а просто ради самого процесса, мы можем позволить тихому, спокойному счастью прийти естественным образом. При помощи подобного осознания можно трансформировать любое беспокойство, обратив в этот момент внимание на то, что окружает нас в этот момент. Возможно, это весна, расцвет жизни. Или это дождь, так необходимый земле, деревьям, растениям, предоставляющим нам достаточное количество кислорода для жизни. Или это может быть человек, находящийся в

этот момент рядом с нами, и которого мы также можем вернуть в осознание момента одной лишь фразой «Как у тебя дела сейчас?» Только при этом мы действительно интересуемся, как у него/нее дела. Ведь осознанность также предполагает, что мы имеем в виду то, что говорим.

Глава 3 Медитация в Движении

«Сделайте собственное возрождение главным делом своей жизни».
Робин Норвуд

Впервые я познакомилась с активными медитационными техниками в Международном Медитационном Курорте Ошо в Индии. Когда мне объяснили, что медитации бывают разные, в том числе и такие, я была удивлена. На тот момент мои представления о техниках осознанности ограничивались визуализацией и випассаной. Как танец может быть медитацией? Сомнения и вопросы быстро развеялись, после первого же раза. Не откладывая в долгий ящик, в этой главе я расскажу вам о техниках, которым я научилась в ашраме Ошо, а также во время своих путешествий. Для чего нам нужны активные медитации? Казалось бы – «активность» и «медитация» – понятия довольно противоречивые. Но, как говорит Ошо, нельзя скаковую лошадь заставлять становиться черепахой, это будет для нее губительно. То же самое будет и с черепахой, если ее торопить. Говоря терминами Дизайна Человека, если по своему типу вы Генератор или Манифестирующий Генератор, вам просто необходимо ежедневно вырабатывать свою энергию, иначе вы можете заболеть. Поэтому сидячие (или только сидячие) медитации вначале могут быть вам противопоказаны. Вместо того чтобы убирать блоки, вы будете просто их подавлять.

Именно для этого и существуют активные медитационные техники: сначала мы освобождаем тело, все, что в нем накопилось за день, неделю, годы, а уже потом сидим и наблюдаем за тем, как успокаивается ум. Как говорил Ошо, медитационные техники должны совершенствоваться с каждым поколением. Раньше человеку, быть может, и не составило бы труда сесть в позу лотоса и сидеть таким образом часами, умирив ум и достигая просветления, особенно на Востоке. Современному же человеку, в котором клокочат амбиции, to do

[1]

и bucket

[2]

листы, нужно нечто другое. Не говоря уже о том, что нам всем необходимо периодически выплескивать свой гнев, обиду, разгонять апатию и депрессию, которые осели в клетках и кричат многоголосьем.

Медитация «Кундалини»

«Говорят, что молитва – это когда ты говоришь с Богом, а медитация – когда слушаешь Бога.

Элизабет Гилберт

Длительность медитации
: 1 час.

Место
: любое уединенное.

Одежда
: свободная, не стесняющая движений.

Стадии
: в медитации четыре стадии.

Музыка
: можно скачать в Интернете музыку, созданную специально для этой медитации; также можно составить свой собственный плейлист. В этом случае важно убедиться в том, что музыка не отвлекает, а значит – в ней не должно быть текста. Также каждая стадия должна иметь отдельную музыку, которая отмерена по времени, чтобы во время медитации мы не отвлекались, и знали, когда одна стадия сменяет другую. Таким образом, мантры не подойдут. Также по видео в Интернете можно посмотреть демонстрацию практики.

Когда делать и почему
: Обычно «Кундалини» выполняется в послеобеденное время для того, чтобы встряхнуться, развеять лень, и наполниться заново энергией, попутно избавляясь от блоков, накопленных в теле. По опыту могу сказать, что данная практика нравится практически всем.

Описание самой техники
: Ознакомьтесь с инструкциями для выполнения медитации полностью прежде, чем ее выполнять. «Кундалини» медитацию Ошо называл одной из главных техник, особенно для начинающих. Эта медитация окончательно развенчивает миф о том, что «медитация – это исключительно сидение в позе лотоса». Каждая из четырех стадий в Кундалини Медитации длится 15 минут.

Во время
первой стадии
мы трясемся. Здесь кроется один подводный камень: убедитесь в том, что ваша тряска не напоминает обычное физическое упражнение. Пусть ваше тело содрогается само по себе, не делайте этого специально, не форсируйте. Из своего опыта еще добавлю, что иногда надо подождать, а может и визуализировать, как энергия поднимается из земли и входит в тело. Таким образом, оно постепенно начнет раскачиваться и содрогаться само по себе. Расслабьтесь и позвольте своему телу трястись, ощущая, как энергия поднимается от ваших ступней вверх. Отдайтесь этому процессу, станьте самой тряской, самым действием, и обязательно наслаждайтесь им. Глаза могут быть открыты или закрыты (по моему опыту, лучше закрывать, чтобы не отвлекаться).

Во время
второй стадии
, которая также длится 15 минут, мы танцуем. Не важно как, просто танцуем как того
хочет тело. Позвольте ему двигаться по желанию, состоянию, настроению. Глаза
закрыты.

В
третьей стадии
мы просто пребываем в спокойствии с закрытыми глазами. При этом мы можем сидеть
или стоять – сделайте так, как почувствуете. Станьте свидетелем всего того, что
происходит внутри и снаружи. Каждый раз, после 15-ти минут, музыка будет меняться,
поэтому вам не надо будет специально высчитывать время.

Четвертая стадия
– ложимся с закрытыми глазами на пол и лежим спокойно. Ничего не надо делать,
просто пребывайте в состоянии ничегонеделания.

Медитация Танца

«Все болезни человечества, все трагические несчастья, заполняющие исторические
книги, все политические ошибки, все неудачи великих лидеров возникли только лишь
из неумения танцевать».
Жан-Батист Мольер

Длительность медитации
: 65 минут.

Место
: любое уединенное.

Одежда
: свободная, не стесняющая движений.

Стадии
: в медитации три стадии.

Музыка
: Рекомендую скачать в Интернете музыку, созданную специально для этой медитации
под названием «Натараж-медитация».

Когда делать и почему
: В любое время. При помощи «Натараж» (Натарадж в некоторых источниках) мы
можем «вытанцевать» любую эмоцию и чувство, которое не дает нам покоя. Это одна
из самых популярных медитационных техник, что Ошо представил миру. Она поможет

приблизить катарсис там, где он необходим, и успокоит то, что нужно успокоить. Да и просто это приятная техника!

Описание самой техники

: Как всегда, ознакомьтесь с инструкциями полностью прежде, чем к ней приступить. Натараж – это танец как тотальная медитация. Натараж – это король танца и один из образов Шивы. Медитация начинается с первой стадии, которая длится 40 минут. Мы закрываем глаза и танцуем. Как? Именно так, как в вашем представлении танцуют одержимые. Позвольте своему подсознанию взять над вами верх. Не контролируйте свои движения, на вас никто не смотрит, не перед кем стесняться, не перед кем показывать, какие красивые движения вы умеете делать. Здесь дело совсем не в красоте движений. Просто двигайтесь, танцуйте, станьте танцем. Пребывайте в танце каждой клеточкой своего тела.

Вторая стадия

длится 20 минут. Ложимся с закрытыми глазами наземь. Сохраняем безмолвие и спокойствие.

Третья стадия

длится 5 минут. Поскольку мы начали медитацию с танца, мы должны из нее выйти также в танце. Снова танцуем, теперь уже просто наслаждаясь и празднуя. На этой стадии глаза можно держать открытыми или закрытыми, не имеет значения.

Я не раз сталкивалась с медитирующими, сопротивляющимися музыке, которая была написана специально для «Натараж» медитации. Говорили примерно следующее: «ну не подходит мне эта музыка, не могу я под нее танцевать. А давайте я возьму и составлю свой плейлист и сделаю другую Натараж медитацию». Ведь так? Нет. Тогда это будет другая медитация. Вполне можно предположить, что это будет замечательная медитация, но не «Натараж». Оригинальная музыка была создана не просто так. Поэтому, как всегда, доверьтесь мастеру Ошо, и доверьтесь мне как проводнику. Все так, как надо, ничего не надо улучшать, совершенствовать. Примите свое сопротивление, если оно появится, не ругайте себя, музыку, просто признайте, что где-то вам не комфортно, где-то что-то внутри отдается и болит. И просто танцуйте и наслаждайтесь, несмотря ни на что.

Медитация «Динамическая Разгрузка»

«Только после глубокого катарсиса вы можете впасть в неактивность, и в вас возникнет проблеск мира, который не является миром усилия».

Ошо

Длительность медитации

: 55 минут.

Место

: любое уединенное.

Одежда

: свободная, не стесняющая движений.

Стадии

: в медитации пять стадий.

Музыка

: эту медитацию можно выполнять в тишине или создать свой плейлист. Если вы делаете свой плейлист, удостоверьтесь в том, что каждая ее часть играет определенное количество времени, соответствующее данной технике, и сменяется при каждой стадии. Также прочитайте полностью инструкции прежде, чем приступать к выполнению, чтобы они направили вас к тому, какой тип музыки может подойти для этой практики.

Когда делать и почему

: В любое время, когда вы чувствуете, что в вас клокочет гнев или любая другая разрушительная эмоция. Часто на своих семинарах я рекомендую данную практику именно Манифесторам и Манифестирующим Генераторам, которым приходится справляться с приступами гнева чаще, чем другим. С другой стороны, каждый из нас может обусловиться чужим гневом. Таким образом, эта техника одинаково важна для «носителей» и «подбирателей».

Описание самой техники

: Как всегда, ознакомьтесь с инструкциями полностью прежде, чем приступать к медитации. Лучше всего не есть за три часа до медитации, чтобы во время практики не возникло чувство тошноты. Глаза закрыты на протяжении всей практики.

Первая стадия

длится 10 минут. Закрываем глаза и стоим в расслабленной позе, ноги свободно расставлены, и просто дышим – глубоко и, в то же время, без напряжения. Большой акцент делаем на выдох. Если тело захочет при этом двигаться и помогать дыханию, позвольте ему. Главное – не делать резких движений.

Вторая стадия

также длится 10 минут. На этой стадии наступает катарсис. Мы позволяем выйти злости наружу, и чтобы это произошло, иногда надо постараться. Если захочется прыгать, прыгайте. Если захочется боксировать, боксируйте. Если захочется кричать, кричите. Суть катарсиса заключается в том, чтобы выплеснуть все то, что накопилось. Если поначалу вам кажется, что ничего не накопилось и не выплескивается, заставьте себя. Поверьте мне, иногда наша злость затаивается очень глубоко – за маской «хорошей девочки» и «примерного семьянина».

Третья стадия

тоже десятиминутная. На этот раз мы танцуем, выполняем свободные телодвижения, позволяем телу двигаться так, как ему захочется.

Четвертая десятиминутная стадия

начинается с резкой остановки. Мы внезапно останавливаем тело, когда сменяется музыка, именно в той позе, в которой оно было. Мы застываем, не шевелимся, не чешемся, не думаем о том, как нелепо может выглядеть наша поза, и не пытаемся эту позу подправить. Просто замираем.

Пятая стадия

длится 15 минут. Мы ложимся на пол в Позу Трупы (Шавасана) и просто отдыхаем, лежа на спине. Можно заблаговременно подготовить одеяло или коврик, чтобы сразу же на него переместиться и не терять время на расстилание.

«Динамическая Разгрузка» немного похожа на главную медитацию Ошо, Динамическую медитацию, и я ее адаптировала в связи с тем, что Динамика, как ее называют в народе, подходит не всем – для многих выполнение ее бывает чрезвычайно сложным, и под «многими» я, в первую очередь, имею в виду себя. Первое время я усердно ее выполняла, но потом перестала, доверившись своей интуиции. У вас будет свой опыт. Данный вариант намного проще, по состоянию здоровья ее можно выполнять б

о

льшему количеству людей, и польза от нее практически такая же, как и от Динамики. Если во время практики на поверхность поднимаются эмоции, о которых вы и не подозревали, позвольте им свободно выходить. Это могут быть слезы, агрессия, раздражение и тому подобное. Это один из самых безболезненных способов выплеснуть негатив, поэтому особенно во время катарсиса не сдерживайте себя.

Медитация Дервишей

«Ад находится здесь и сейчас. И рай тоже. Не надо бояться ада и мечтать о рае, потому что и ад и рай постоянно находятся в душе человека. Каждый раз, когда на нас снисходит любовь, мы оказываемся в раю. Каждый раз, когда мы ненавидим, завидуем или сражаемся, мы попадаем в адский огонь».

Элиф Шафак

Длительность медитации

: 60 минут.

Место

: любое уединенное.

Одежда

: свободная, не стесняющая движений. Желательно быть босиком.

Стадии

: в медитации две стадии.

Музыка

: эту медитацию можно выполнять в тишине, но лучше скачать к ней специальную музыку в Интернете, или создать свой плейлист. Для своего плейлиста рекомендую музыку суфиев, которая используется дервишами по всему миру. Важно, чтобы музыка не отвлекала, чтобы в ней не было текста, и чтобы каждая стадия имела отдельную музыку. Но в случае с этой медитацией музыка является не просто фоном, а помощником. Также в Интернете можно посмотреть демонстрацию этой практики.

Когда делать и почему

: В любое время, главное – не есть за 2–3 часа до медитации, и не пить за час до нее, иначе может подниматься тошнота. Если во время практики тошнота все-таки появляется и не проходит продолжительное время, из первой стадии сразу переходите во вторую, даже если первую еще не закончили. Данная практика погружает в такую глубину, что даже с одной попытки вы можете выйти из нее другим человеком. Медитация Дервишей возвращает нас в свой центр, внутрь себя, и при этом оно соединяется с небом и землей, объединяя все в одно целое. Оно также помогает избавиться от избытка энергии в теле. Возможно, у вас возникнет сомнение в том, что вы сможете кружиться так долго. Поверьте мне, своему проводнику; подобные мысли посещали и меня перед тем, как я впервые стала практиковать эту таинственную практику. О своих результатах рассказывать не буду, чтобы не возникало ожиданий и сравнений. У вас будет свой опыт, уникальный.

Описание самой техники

: Как всегда, ознакомьтесь с инструкциями полностью прежде, чем приступать к медитации. Медитация Дервишей или «Кружения», как ее еще называют является очень древней, и пришла она к нам от суфиев, странствующих дервишей. Это практика молитвы в движении, которая основывается на Зикре – повторении имени Бога. «Кружение» направлено на очищение сознания, а также на то, чтобы осознать вселенскую любовь. Кружащийся дервиш является проводником энергии из Космоса, при этом он впускает ее в себя, не задерживает и отдает земле, оставаясь свободным и пустым от мыслей и желаний. То место, в котором суфии практикуют данную медитацию-молитву, сохраняет энергию на долгое время. В прошлом дервиши вращались в людных местах, таким образом очищая и балансируя пространство. Впервые я познакомилась с этой техникой в качестве отдельной медитации благодаря Ошо, который популяризировал и адаптировал многие любимые им суфийские практики.

Когда я была в Турции, мне в руки попала книга турецкой писательницы Элиф Шафак «40 правил любви». Я взахлеб прочитала это удивительное повествование, «книгу в книге», о домохозяйке, которая случайно знакомится с рукописью неизвестного автора о Шамсе из Тебриза. После ее прочтения я тут же написала на основе 40 Правил Любви Суфиев методическое пособие для моих учеников (на тот момент я еще занималась преподаванием английского языка по Скайпу), и в душе возникло желание съездить в Конью, на родину странствующих дервишей. Ситуация подогревалась еще и тем фактом, что находилась я от Коньи в пяти часах езды на автобусе. Поездка была невероятной, полной приключений, и апогеем стало посещение церемонии

сема

(

сама

в некоторых источниках), частью которой была медитация «Кружение». Это невероятное, таинственное зрелище, которое я рекомендую не только практиковать, но и попристутствовать, когда ее исполняют дервиши.

Первая стадия

состоит непосредственно из кружения. В рамках этой медитации она длится 45 минут. Начните с того, что сложите руки на груди, склоните голову и поклонитесь, таким образом приветствуя со смирением Высшее, и настраиваясь на медитацию. После этого выпрямитесь обратно, медленно опустите руки по сторонам, затем поднимите правую руку вверх, сложите ладонь в виде принимающей чаши, а левую руку оставьте внизу, локоть опущен, а ладонь также сложена в виде чаши, но на этот раз направленной вниз. Голова слегка склонена вниз и вправо. Взгляд расфокусирован, упирается в пол. Кружение осуществляется в направлении против часовой стрелки. Если по какой-то причине вам неудобно вращаться против часовой стрелки, то вы можете выполнять его по часовой стрелке. Тело не напряженное, внутри и снаружи – молчание. Начинаем вращаться.

Начните с медленного вращения, не стоит никуда торопиться. Постепенно увеличивайте скорость движения. Если начинается тошнота, снизьте скорость. Если тошнота продолжается, то сразу же приступайте ко второй стадии.

Вторая стадия

начинается без отрыва от первой. От быстрого кружения тело само как бы упадет на землю. Сразу же переворачивайтесь на живот и лежите неподвижно. Позвольте избыточной энергии уйти в землю через пупок. Подготовьте заблаговременно коврик или одеяло, на которые вы можете лечь. Если вам неудобно лежать на животе, переворачивайтесь на спину. Почувствуйте, как ваше тело сливается с землей. Глаза закрыты.

Медитация «Мандала»

«Прежде всего, вы должны думать о самом себе, вы должны стараться изо всех сил возвысить себя. Вы должны быть эгоистом. Эгоизм – это первый этап на пути к альтруизму, христианству».

Георгий Гурджиев

Длительность медитации

: 60 минут.

Место

: любое уединенное.

Одежда

: свободная, не стесняющая движений. Желательно быть босиком.

Стадии

: в медитации 4 стадии.

Музыка

: эту медитацию можно выполнять в тишине, можно также скачать к ней специальную музыку в Интернете или создать свой плейлист. В последнем случае важно, чтобы музыка не отвлекала, чтобы в ней не было текста, и чтобы каждая стадия имела отдельную музыку. В данной практике музыка – это фон. Таким образом, мантры не подойдут.

Когда делать и почему

: Эта медитация, предложенная Ошо, является мощной техникой для катарсиса. Ее можно выполнять в любое время, когда вы чувствуете, что в вас клокочет гнев или любая другая разрушительная эмоция. Также ее можно выполнять в моменты апатии, поскольку «Мандала» помогает выйти из нее. Часто на своих семинарах я рекомендую данную практику особенно Манифесторам и Манифестирующим Генераторам, которым приходится справляться с приступами гнева чаще, чем другим.

Описание самой техники

: Как всегда, ознакомьтесь с инструкциями полностью прежде, чем приступать к медитации. Помимо последней стадии, первые три стадии проходят с открытыми глазами. Каждая из четырех стадий длится 15 минут.

Первая стадия

начинается с бега. Мы бежим на одном месте, и, начиная с медленного бега, постепенно ускоряемся. При этом поднимаем колени вверх настолько, насколько это возможно. Не забываем глубоко и часто дышать, таким образом направляя энергию вовнутрь. Если в какой-то момент покажется, что вы не можете продолжать дальше, можно снизить темп, но лучше не останавливаться. В тот момент обычно начинается самое интересное. Могу сказать по своему опыту, что ваши способности бежать могут вас удивить в тот момент, когда вы действительно войдете в нужное состояние.

Во время

второй стадии

садимся на пол с открытыми глазами и открытым и расслабленным ртом. Важно не сжимать челюсти, чтобы накопленная энергия свободно распространялась по телу. Начинаем вращать верхней частью туловища, начиная от талии; можно представить, что вы – тонкоствольное дерево, качающееся на ветру. Движения нерезкие. Почувствуйте, как будто ветер раскачивает вас из стороны в сторону, вперед-назад. Это простое, нехитрое действие вернет вашу проснувшуюся энергию в центр пупка, т. е. в вашу хару, жизненный центр. Таким образом, мы становимся центрированными, а это – основной элемент медитативного состояния.

На

третьей стадии

ложитесь на спину (заранее подготовьте себе коврик или одеяло), и, не двигая головой, начните вращать глаза по часовой стрелке как можно быстрее. Представьте, будто вы следите за секундной стрелкой на часах. При этом не забывайте, что рот должен оставаться открытым, а челюсти расслабленными, дыхание – ровным, непрерывным, мягким. Таким образом энергия сосредоточится в шестой чакре, так называемом «третьем глазе».

На

четвертой стадии
, наконец, закрываем глаза, и просто спокойно лежим, больше ничего не надо делать.

Медитация «Смеющиеся Барабаны»

«Когда ребенок находится в утробе матери, он не может дышать сам, он должен дышать через мать. На самом деле, это мать дышит за ребенка. И в течение всех девяти месяцев он слышит материнское сердцебиение. Это его первая встреча с музыкой и ритмом... Затем ребенок рождается. Все его тело, весь ум жаждет этих ударов, этот ритм материнского сердца...».

Ошо

Длительность медитации
: 1 час.

Место
: любое уединенное.

Одежда
: свободная, не стесняющая движений.

Стадии
: в медитации четыре стадии.

Музыка
: можно приобрести в Интернете музыку, созданную специально для этой медитации; также можно составить свой собственный плейлист, учитывая особенности этой техники. В последнем случае не забывайте учесть тот факт, что обязательно нужны барабанные очереди, ведь они в данной медитации являются необходимым компонентом.

Когда делать и почему
: Данную практику можно делать в любое время дня; главное – не стоит практиковать перед сном или сразу же после пробуждения. «Смеющиеся барабаны» – одна из моих любимых практик; когда я ее сделала впервые в Международном Медитационном Курорте Ошо, то исцелила свою спину, которая к тому времени не разгибалась несколько недель от травмы. Это не означает, что у вас будет такой же опыт, этого и не нужно. «Смеющиеся барабаны», как минимум, активизируют тело, это факт.

Описание самой техники
: Ознакомьтесь с инструкциями для выполнения медитации полностью прежде, чем ее выполнять. Глаза закрыты на протяжении всей техники. Если вы делаете ее по музыке, которую предлагал Ошо, то во время первой стадии

он говорит о барабанах. Просто стоим с закрытыми глазами, слушаем, внутренне настраиваемся. Затем начинается вторая стадия, и вы начинаете двигаться согласно ритму барабанов, при этом слушая свое тело. Музыка будет замедляться, и в это время надо будет остановиться и замереть вместе с ней, наблюдая за тем, что с нами происходит внутри и снаружи. Затем музыка начинает играть вновь, и вновь мы двигаемся вместе с ней.

Во время

третьей стадии

музыка будет идти быстрее. Продолжайте быть в контакте с барабанным ритмом, двигайтесь быстрее вместе с музыкой, соединитесь с ней. Если захочется издавать какие-то звуки, как это бывало, например, со мной, то позвольте себе это. Как и в предыдущей стадии, когда музыка останавливается, мы замираем и наблюдаем за собой, своим состоянием как бы со стороны.

Четвертая стадия

– ложимся на живот на пол, расставляем руки и ноги. Можно заранее подготовить себе коврик или одеяло. Просто лежим, наблюдаем за дыханием, отпуская излишнюю энергию в землю, соединяясь с ней.

Вы также можете составить свой плейлист и сделать эту медитацию под свою музыку. Африканские барабаны отлично подходят для данной техники. Со всеми медитационными техниками Ошо вы можете ознакомиться на сайте osho.com

Интуитивные движения

«Танец – это поэма, в которой каждое движение является словом».

Мата Хари

Описание техники

: Наш мир полон звуков. Даже если порой кажется, что вокруг относительно тихо, если мы по-настоящему прислушаемся к окружающему нас пространству, то услышим множество различных песен, которые составляются при помощи щебетания птиц, скрипящей двери, падающих капель воды, шуршания одежды, звука шагов и многого другого. Для того чтобы сделать эту активную медитацию, нам не потребуется никакой вспомогательной музыки. Все, что нужно, уже есть: мы стоим, мы слышим, мы двигаемся.

Выберите место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Закройте на мгновение глаза. Сонастройтесь с миром, который вас окружает. Прислушайтесь к звукам, которые произвольно случаются вокруг вас. Ни один из звуков не является лишним в данной технике, поэтому если в соседней комнате плачет ребенок, или соседи решили сделать в своей квартире капитальный ремонт, все в порядке. Значит, сегодня именно эти звуки будут вводить вас в медитацию.

Когда сонстройка произойдет и вы почувствуете готовность, начните любые движения телом. Возможно, вам захочется просто поднять руку, или шагнуть вперед. Это может быть любое движение, просто соблюдайте одно нехитрое правило: каждое движение должно идти не от ума, а от соприкосновения тела с окружающими его звуками. Можете держать глаза закрытыми на протяжении всей техники, если вам комфортно. Можно даже надеть

повязку на глаза. Также можно держать глаза открытыми, но при этом не фокусируйте их на окружающих предметах. Главные чувства для данной техники – это обостренный слух, чувствование звуков, движения тела, идущие не для того, чтобы сделать красивое па, а для того, чтобы позволить телу выразить то, что оно слышит, раствориться в этом движении. Лучше всего выполнять практику «Интуитивные движения» минимум 20 минут. Если возможно, не ставьте себе временных ограничений. Когда тело скажет, тогда можете остановиться.

Откуда и для чего

: Эта техника пришла ко мне во время прослушивания бхаджанов, – священных песнопений в индийском ашраме. Я была в своей комнате, воспользовавшись относительным одиночеством, поскольку все мои соседки были в это время в главном храме, в котором дважды в день проходили священные песнопения. Обычно в это время я делала зарядку или йогу, и в этот день также стояла на коврике в предвкушении Сурьи Намаскар. Я не считаю себя йогом, но некоторые составляющие этой древней традиции мне очень импонируют, и комплекс асан «Приветствие Солнце» является одним из них.

Обычно для этих целей я включала соответствующую музыку, но на этот раз, услышав бхаджаны, тело начало двигаться само по себе, довольно странным образом. И я ему позволила. Так и родилась эта техника. Вполне допускаю, и даже уверена, что она используется во многих традициях, в разных вариациях.

Интуитивные движения помогают телу раскрепоститься, выйти за пределы привычного, знакомого, опробованного. Они растворяют блоки, зажимы в теле, являясь своего рода суставным массажным заменителем. С другой стороны, данная практика обостряет интуитивные ощущения и восприятие тела и звуков, окружающих нас, снимая раздражающий эффект, успокаивая, таким образом, нашу нервную систему.

Что еще?

Вопрос к Ошо: «Я понятия не имею, что такое «правильная осознанность». Как понять, что я двигаюсь в правильном направлении?»

Ошо: «Нет никакой правильной осознанности, потому что неправильной осознанности вообще не существует. Осознанность – это правильно. Поэтому сначала отбрось неправильный вопрос. Когда вы задаете себе неправильный вопрос, вы не сможете получить правильный ответ.

Любая активная деятельность может стать медитацией, если ей позволить, и направить на нее свое стопроцентное внимание. Мы можем отправиться на пробежку в парк, и вместо того, чтобы взять с собой наушники и плеер с любимой беговой музыкой, сосредоточиться только на своих ощущениях во время бега, и на том, что нас окружает. Можно сосредоточиться на своем ритмичном дыхании, на крепких ногах, которые нас передвигают, на пейзаже, который расстилается впереди. То есть, мы «включаем» свою внимательность и направляем ее на все, чем этот «бег» является. Ведь когда мы бегаем, вокруг нас столько всего происходит, и чаще всего мы не замечаем этого из-за мыслей, которые сосредоточены на чем угодно, но не на действии, которое мы непосредственно выполняем.

То же самое можно сделать с ходьбой. Осознанное хождение – это одна из лучших медитаций, которые мне приходилось выполнять. Осознавать свою подошву ног, касающуюся земли, осознавать землю, касающуюся стоп – эти простые действия приводят к невероятным результатам и осознаниям. Любая привычная прогулка до работы пешком может стать самой приятной и наполненной смыслом частью дня.

Обратите внимание на ту деятельность, которой вы занимаетесь в течение дня. Может, вы ходите на плавание, теннис, используете гантели в тренажерном зале или увлекаетесь зумбой и степом. Что бы это ни было, любое активное действие можно превратить в медитацию, если направить на него все свое внимание, всю свою осознанность. И любая деятельность, которую мы выполняем таким образом, принесет новый смысл в нашу каждодневную реальность, меняя ее как изнутри, так и снаружи. Испробуйте каждую активную медитационную практику, прислушайтесь к себе и найдите свою технику. Она отблагодарит и несомненно принесет результаты, которые превзойдут все ваши ожидания.

Глава 4 Осознанное Письмо

«Писать – это не танцевать, и не выходить на подиум. Это не то занятие, что если вы не займетесь им до 19 лет, то, мол, у вас ничего не получится. Никогда не поздно. Ваше письмо станет только лучше в то время, как вы будете становиться старше и мудрее». Элизабет Гилберт

Каждый из нас сталкивался с письмом в том или ином виде. У многих из нас хоть раз в жизни, но промелькнула мысль о том, что «вот было бы хорошо написать книгу о своей жизни». С тех пор как я научилась держать в руках ручку, я писала всегда. Сначала тайно, в книгах на полях, потом, начитавшись «Дартаньяна и Трех Мушкетеров» в семилетнем возрасте, писала тайные послания сама себе и прятала между книгами в шкафу для «тайных встреч». Потом были первые стихи и сказки. А в восемь лет, опять же, благодаря Александру Дюма, я начала писать мемуары.

«У меня была семья» – так начиналось мое повествование. Все должно было быть написано в прошедшем времени, поскольку я уже знала, что мемуары пишутся только так. Потом сестра обнаружила мои записи, и на фразе «Моя сестра была очень умной» у нее случилась истерика, которая чуть было не сгубила мою писательскую карьеру. Но, к счастью, сестра впоследствии не смеялась над моими опусами, разве что слегка подтрунивала, и я продолжила писать – обильно и по всем фронтам. Письмо, как медитационная практика, пришло в мою жизнь значительно позже, хотя, по сути, оно всегда имело терапевтический эффект. Но только со временем это стало осознанным наблюдением.

В этой главе мы познакомимся с многочисленными техниками осознанности, которые можно выполнять при помощи ручки и листа бумаги. Они достаточно просты в исполнении, как и все техники, описанные в этой книге, и требуют минимум вложений: достаточно намерения и простейших инструментов – ручки и листа бумаги.

Письмо – это глубокий инструмент для самопознания и лекарство от многих расстройств души. Многие из нас вели (или ведут) личный дневник, благодаря которому мы могли, как минимум, выговариваться, освобождаясь от различных тревог и переживаний. Это простое занятие дает нашему порой переполненному и безостановочному уму проявить себя с лучшей стороны и объединить его ресурсы с медитативным состоянием, вернувшись в момент «здесь и сейчас».

«Утренние Страницы»

«Письмо является духовной практикой, которой могут заниматься люди, которые не следуют по духовному пути, и в то время, как они пишут, они начинают просыпаться в

соединении с чем-то большим. Через какое-то время они обнаруживают, что существует некая муза, с которой они соединены».

Джулия Кэмерон

Описание техники

: Эта техника стала известной на весь мир благодаря автору книг и курсов «Путь художника» и «Золотая Жила» Джулии Кэмерон. «Утренние Страницы» являются частью этих курсов, но, как показывает многолетняя практика, их можно выполнять и как отдельную технику. Инструкции очень просты: каждое утро, перед тем как встать с постели, первое, что мы делаем – это берем ручку или карандаш, листы бумаги и начинаем писать. Можете засесть время, поставить таймер на полчаса, а можете просто взять три листа формата А4, и писать без остановки до тех пор пока эти листы не окажутся исписанными. Пишем быстро, не думаем о красоте почерка и о правильности составленных предложений.

В «Утренних Страницах» не важно, что именно вы пишете и насколько выразительны ваши предложения. То есть, если в голове прокручивается только «бла-бла-бла», то надо писать именно это. Выдумывать тему или красивые витиеватые фразы не надо, суть «Утренних Страниц» совсем не в этом. При помощи этой техники мы выплескиваем весь мусор, который у нас находится в голове, все переживания, всю болтовню, все суждения, критику, и прочая – на лист бумаги. Если хочется перескакивать с одной мысли на другую, смело следуйте этому желанию. И, наверное, самое главное правило: не осуждайте себя за то, что пишете. Никто этого читать не будет. Вы тоже этого читать не будете. Рекомендую впоследствии эти листы порвать на мелкие кусочки или сжечь – решите, что именно принесет вам больше удовольствия. С работой Джулии Кэмерон можно ознакомиться на ее сайте juliacameronlive.com

Результат

: Когда мы выплескиваем весь мусор из головы с утра пораньше, в ней вдруг наступает звенящая тишина. Сначала эта тишина может показаться очень непривычной и даже дискомфортной. Но это ненадолго. Выплескивание негатива на бумагу является одним из самых безболезненных способов избавиться от этого самого негатива. Часто с нами происходит примерно следующее: мы о чем-то думаем, думаем, потом это «что-то» нам ночью снится, и утром мы просыпаемся не отдохнувшие. Таким образом, ворчливые и недовольные, мы можем сорвать свое плохое утреннее настроение на тех, кто в этот момент оказался ближе всего. Сами знаете, кому это чаще всего достается – нашим близким людям. А после «Утренних Страниц» мы замечаем, что злость испарилась, а негатива не осталось. Теперь только от нас зависит, чем мы заполним возникшую пустоту со знаком плюс – свежей порцией плохого настроения или наоборот, радостью и негой. Да и возникающее впоследствии чувство легкости дает дополнительный заряд бодрости и одухотворенное пространство для творчества.

Важные моменты

: Не забывайте о том, что «Утренние Страницы» предназначены для написания от руки. Придумывать новые правила не стоит, это уже будет совершенно другая практика для других целей. Также не забываем о том, что надо писать именно с утра. Случалось, что иногда я пользовалась этой техникой и в течение дня, что давало свои положительные результаты. Но опять же, это уже немного другая техника для немного других целей. Также помните, мы не решаем проблем с помощью Утренних Страниц, мы ничего не ожидаем от них. Мы просто «выписываем» весь мусор из головы, чтобы освободить ее для чего-то позитивного и полезного. Все остальное оставляем мирозданию, оно и не с таким справлялось!

Кому рекомендовано

: Всем и всегда. Особенно рекомендуется тем, кто испытывает сложности с приостановлением потока мыслей. В системе Дизайна Человека это чаще всего люди с Определенным Центром Ума (Аджны), т. е. закрашенным вторым треугольником сверху, как показано на рис. 5:

Рис. 5.

Определенный центр Ума

Фрирайтинг или «Свободное» Письмо

«Чем глубже ты идешь в вопросы, тем глубже и интереснее становятся сами вопросы. И мне кажется, что именно это является работой искусства».

Андре Дюбуа III

Описание техники

: Техника осознанности «Фрирайтинг или Свободное письмо» немного похожа на «Утренние Страницы». Здесь мы тоже пишем, не думая о том, как пишем. Но при этом во фрирайтинге мы концентрируемся на определенной теме, которую хотели бы прояснить. Данной практикой можно пользоваться в любое время суток. Если у вас возник вопрос, на который вы никак не можете найти ответа, то фрирайтинг очень хорошо помогает в этом. Для этого надо взять ручку и лист бумаги, написать в самом начале вопрос, который требует прояснения, запустить таймер на 5–10–15-и т. д. минут и начать писать.

Во время фрирайтинга не стоит ожидать ответа на свой вопрос, как бы абсурдно это ни звучало, иначе мы не позволим потоку мысли быть действительно «свободным» [3]

. Ожиданий нет, есть только смысловое «наводнение», которое несет все в реку большого информационного поля, где содержится ответ, нужный именно вам. Какой бы безвыходной ни казалась ситуация, в которой вы пытаетесь найти дверь, фрирайтинг помогает затронуть те участки головного мозга, что содержат решение. Это как раз тот случай, когда наш ум является нашим помощником, а не руководителем. Фрирайтинг – замечательный инструмент на все случаи жизни.

Результат

: Фрирайтинг – это мысли, направленные в положительное русло. Это тот самый случай, когда мы можем освободить нашу голову от переживаний вместо того, чтобы бесперспективно перемалывать в самом себе одно и то же. Выписывание этих же самых мыслей на бумагу предоставляет конструктивную базу для разрешения проблемы. Иногда, чтобы разрешить проблему, надо всего-лишь разгрузить мысли, и фрирайтинг способствует в том числе и этому.

Важные моменты

: Обозначьте проблему, которую хотите решить, в самом начале фрирайтинга. Тогда дело пойдет намного продуктивнее. Фрирайтинг можно выполнять и на компьютере, но по личному опыту могу сказать, что эффективнее всего действует написание от руки. В конечном итоге, попробуйте оба варианта, и выберите тот, который подходит именно вам.

Кому рекомендовано

: Идеально подходит пишущим людям, которые никак не могут найти тему или разработать какую-либо идею. Также подходит всем, кто хочет найти разрешение любой проблемы и исследовать любой внутренний вопрос – и их масштаб не имеет никакого значения.

Техника для «нерабочей» руки

«Письмо – это исследование. Вы начинаете с того, что ничего не знаете, и узнаете многое по мере продолжения практики».

Э. Л. Доктору

Описание техники

: Эта практика осознанности связана с написанием при помощи нерабочей руки. То есть, если вы правша, то пишете левой, если левша – то практикуете эту технику правой рукой. О чем писать? Во-первых, можно вести личный дневник своей нерабочей рукой, выписывая в него, как прошел ваш день, что вас обрадовало, что расстроило, чем запомнился этот день, делать записи о путешествиях, и т. д. Неважно, какая это будет тема, главное – писать той рукой, которая к этому не привыкла. Можно установить для себя ограничение во времени или в том, сколько вы напишете, но это не обязательно. Можно также задаться вопросом о том, какой аспект вы хотели бы в себе раскрыть, и исследовать его, а следом посмотреть, что именно вам откроется.

Результат

: Написание нерабочей рукой – это встреча со своим внутренним ребенком [4]

. Помню, сколько улыбки на лице вызывала у меня практика этой техники, сколько неудобства, непривычности и свежести было в ней, и сколько открытий было совершено, сколько результатов было получено, хотя они были совершенно не запланированы.

Важные моменты

: Не торопитесь. Сначала писать нерабочей рукой довольно некомфортно: то ручка падает, то наклон письма сложно выбрать, да и бумага вдруг неудобно лежит. Здесь важно выйти из зоны комфорта и уловить противоположные ощущения. Дайте себе время. Даже если хочется написать много и быстро, чтобы поспеть за стремительно развивающейся мыслью, помните, что эта техника осознанности совсем не об этом. Здесь мы работаем с подсознанием, и нам совсем не обязательно знать, как оно работает, чтобы знать, что оно работает.

Кому рекомендовано

: Эта техника для всех, кто чувствует себя в жизни жертвой обстоятельств, любит жаловаться на жизнь и обвинять других в своих невзгодах. Также она для всех, кто когда-либо становился жертвой насилия, в том числе сексуального, и кто хочет соединиться со своим внутренним ребенком для того, чтобы его исцелить и «проснуться» уже в новом качестве. В Дизайне Человека эта техника осознанности помогает получить эмоциональную ясность, которая так необходима примерно 50 % населения планеты. Если вы обладаете Эмоциональным Внутренним Авторитетом, то перед принятием какого-либо решения вам необходим внутренний штиль, спокойствие. Посмотрите на свою Карту Жизни, затем сравните с рис. 6, чтобы определить, входите ли вы в их число.

Рис. 6.
Определенный центр эмоций

Мантронаписание

«Писать – значит делиться. Это человеческое свойство – хотеть делиться чем-то, будь то мыслями, идеями или мнениями».
Паоло Коэльо

Описание техники

: С этой техникой осознанности меня познакомила подруга в индийском ашраме; она, в свою очередь, начала ее практиковать как часть практики для студентов.

«Университета Единства». Берем свою любимую мантру, и пишем ее 108 раз. А еще лучше – заводим для этого определенную тетрадь, в которой и будем делать эту практику. Когда тетрадь закончится, ее можно кому-то подарить. Также можно эту практику кому-то посвящать – например, тому человеку, которому вы хотели бы ее впоследствии подарить. Можно за раз писать 108 повторений этой мантры, можно 36, а можно писать столько повторений, сколько вы в этот момент можете написать.

Результат

: Мантра – это священное заклинание, которое повторяется много раз (у индийцев и тибетцев 108 является священным числом), и этим особенным словам приписывается волшебная, исцеляющая и одухотворяющая сила. Когда мы их пишем, то создаем своими руками пространство для исцеления. А если мы еще и посвящаем это занятие кому-то из своих близких, оно становится священным вдвойне. В связи с этим мне вспоминается Элизабет Гилберт, которая в своих мемуарах «Ешь. Молись. Люби» рассказывала об определенной мантре, которую она пела в индийском ашраме, и о том, как сложно она ей давалась. И в тот момент, когда она решила, наконец, ей сдаться и посвятить ее своему племяннику, у которого были проблемы со сном, все преобразовалось волшебным образом. Эта мантра стала ее любимой, а племянник излечился.

Важные моменты

: Помним о том, чтобы не возлагать никаких ожиданий на эту практику осознанности, «чтобы было как у Элизабет Гилберт». Важно практиковать мантронаписание с

мыслями о благодати, можно проговаривать эти слова про себя. Это время написания – ваша медитация. Мы не ожидаем от нее ничего, хотя она всегда приносит результаты, которые превышают все наши ожидания. Эта письменная техника возвращает нас в «здесь и сейчас» как нельзя лучше – как только ум начинает путешествовать в другом направлении, вы обязательно пропустите один или два слога, и придется начинать все сначала. Поэтому проговаривание про себя слогов мантры часто помогает вернуться в настоящий момент.

Кому рекомендовано

: Эта техника подходит всем, кто когда-либо хотел сделать карма-йогу или сеvu (бескорыстное служение), а также тем, кто любит слушать мантры, петь их и верит в их действительно волшебную силу. В Приложении 2 (стр. 267) можете найти список мантр, с которых вы можете начать свое знакомство с этой техникой.

Письма Прощения

«Пиши до тех пор, пока внутри пылает жар... Пишущий, который откладывает записывать свои мысли на потом, использует остывший утюг, чтобы прожигать дыру».
Генри Дэвид Торо

Описание техники

: Практически у каждого из нас есть кто-то в жизни, кого мы до конца не смогли отпустить или простить, хотя нам и кажется, что все давно позади. Или мы чувствуем, что хотели бы попросить прощения за что-то, но либо возможности не было, либо смелости не хватает сделать это лицом к лицу. Время здесь не играет особой роли. Этого человека может не быть в нашей жизни давно, быть может, его и в живых-то уже нет, но, тем не менее, мы должны понимать, что это не освобождает нас от прощения, если мы этого до сих пор не сделали.

Инструкции здесь просты, как и в предыдущих техниках: мы пишем письмо человеку, которого не успели простить (или у которого хотим попросить прощения). Пишем обо всем, что нас волнует в этой ситуации, не сдерживаемся. Пусть это письмо будет как можно более подробным. Можно зажечь свечу, поставить располагающую к этому музыку, все это помогает настроиться. Важно выплеснуть на бумагу всю свою боль, разочарование, тоску – она все выдержит, всегда выдерживает.

Вторая часть этой техники – пишем еще одно письмо, на этот раз – от лица человека, которому мы только что написали первое письмо. Ведь важно не только попросить прощение, но и простить самого себя. Когда пишете ответное письмо, доверьтесь внутреннему чувству, которое обязательно подскажет слова. Не стоит писать «из головы». Для того чтобы достичь наилучшего результата, пишите первое письмо в одном месте, а для второго пересядьте в другое пространство. Напишите все, что чувствуете, от лица того другого человека, который только что «прочитал ваше письмо». Вам могут открыться удивительные вещи, доверьтесь этому, не сопротивляйтесь.

Результат

: Когда мы пишем подобные письма, мы освобождаемся от уз обиды на глубоком уровне. Прощение – это волшебный инструмент, которым стоит пользоваться ежедневно. Когда мы рассказываем в письме о своей боли, мы, наконец, сталкиваемся с ней лицом к лицу, и клубок, завязанный нами же, начинает распутываться на более тонком плане. Отпуская ситуацию и другого человека, мы высвобождаемся от боли, и

начинается исцеление. С другой стороны, при помощи ответного письма мы прощаем сами себя, а эта часть часто является самой недооцененной и не отслеженной. Нам часто кажется, что это нас обидели, что это нам причинили боль. Но у каждой медали всегда две стороны, и здесь нет исключений. Очень часто нам даже не надо вживую сталкиваться с человеком, чтобы отпустить ситуацию из нашей жизни – достаточно вот таких писем.

Важные моменты

: Что делать с этими письмами? Все зависит от вас. Вы можете послать одно из писем адресату. Или можете сжечь его, устроив из этого ритуал. Можно также порвать его на маленькие кусочки, как это делала я, и выбросить в воду (желательно, чтобы вода была не стоячая – речка, море, океан отлично подойдут). Главное – не осуждайте себя во время написания писем. Если осуждаете за то, что сделали, выпишите и это на бумагу, ничего не оставляйте внутри. В конце концов, только от вас зависит, прочтает кто-то эти письма или нет. Самое главное в этой технике осознанности – написать, высказаться, а не показать ее адресату. Результат работает на тонком плане, когда мы отпускаем все ожидания вместе с письмами.

Кому рекомендовано

: Эта техника рекомендована всем, у кого есть незавершенные отношения, будь то с родителями, детьми, партнерами, друзьями, и пр. Ведь непрощенные обиды – это прямая дорога к онкологическим заболеваниям, поэтому не откладывайте на завтра свое прощение. Простить и попросить прощения можно сегодня, прямо сейчас, и для этого всего-то и нужно – ручка и лист бумаги.

Список Манифестаций

«Если у меня нет никакого таланта писать книги, или газетные статьи, тогда я всегда могу писать для себя».

Анна Франк

Описание техники

: Как всегда, берем в руки лист бумаги и ручку, и начинаем писать. На этот раз мы пишем список так называемых аффирмаций, составленных в виде целей. То есть пишем своеобразные «резолуции на новый год», соблюдая при этом простые правила. Во-первых, сонастраиваемся со своим внутренним «я» для того чтобы обозначить области, в которых мы хотим что-то привлечь в свою жизнь. Самый простой способ это сделать – медленно и осознанно подышать перед составлением списка. Во-вторых, не забываем, что этот лист всегда можно дополнять и периодически модифицировать. В-третьих, периодически читаем этот список вслух, особенно если в вашей Карте Жизни Центр Горла определен (закрашен) как на рис. 7, говоря терминами Дизайна Человека.

Примерные пункты в списке манифестаций:

«Я здорова в уме, теле и душе; я обладаю хорошими привычками, которые включают в себя медитации, физические упражнения и здоровое питание».

«Я люблю и принимаю себя. Я вижу себя и то, что я делаю, глазами любви. Я в безопасности. Я принимаю других такими, какие они есть».

«Я двигаюсь за пределы своих ограничений и позволяю себе выражать себя свободно и творчески».

Рис. 7.
Определенный центр горла

Не забывайте, что этот список – ваш, а значит, и слова к нему должны подбирать и чувствовать вы сами. Каждое слово в вашем списке имеет вес, поэтому стоит уделить написанию этого списка должное время и внимание.

Результат

: Когда мы выписываем то, что хотим привлечь в свою жизнь, многое встает на свои места. Например, мы понимаем, чего мы хотим на самом деле, и хотим ли мы этого. Именно в этом заключается момент осознанности в данной технике. Нам часто кажется, что мы хотим определенных вещей в жизни, но при составлении подобного списка не можем подобрать «правильных слов». И здесь уже происходит естественный отбор – остается только то, что действительно нужно. И чем чаще мы возвращаемся к своему списку, тем больше вероятность манифестации, отсекается ненужного и добавление необходимого в нашей жизни.

Важные моменты

: Писать все манифестации следует в настоящем времени. Например, «я самая обаятельная и привлекательная», а не «я буду самой обаятельной и привлекательной». Также не забываем, что подсознание не воспринимает частицу «не» и всякие отрицания, поэтому все аффирмации-манифестации должны писаться в положительном ключе. Например, «Я чувствую себя защищенной», а не «Я не боюсь...».

Еще хотелось бы коснуться одной немаловажной детали. В Карте Жизни Дизайна Человека есть Центр Сердца, маленький треугольник с правой стороны. И если в вашей Карте (как и у 70 % населения планеты) этот центр неопределен (не закрашен), как на рис. 8, то это означает, что вероятно опасность хотеть и стремиться к тому, чего хотят другие. Поэтому перед написанием своих манифестаций очень важно по-настоящему прочувствовать свои собственные желания, отсоединив их от чужих.

Рис. 8.
Неопределенный центр сердца

Кому рекомендовано

: Эта техника для всех, кто верит в силу мысли и слова. Вера здесь важна, но при этом важно (как всегда!) отпустить все ожидания касательно наших манифестаций, и продолжать заниматься делом, а не сидеть на диване и ждать результатов. Как говорится в том самом анекдоте, надо хотя бы лотерейный билетик купить.

Сказкотерапия

«В написании нет ничего, на самом деле. Все, что вы делаете, это садитесь за машинку и истекаете кровью».
Эрнест Хемингуэй

Описание техники

: Вспомните свое любимое произведение, которым вы зачитывались или засматривались в детстве. Быть может, это «Русалочка», «Красная Шапочка» или «Ежик в тумане». Возьмите в руку бумагу и ручку, устройтесь в удобном для вас месте, где вас никто не побеспокоит какое-то время, и станьте сказочником. Сейчас у вас есть возможность переписать свою любимую сказку так, чтобы у нее был не только happy

end

[5]

, но и happy middle

[6]

. То есть все страдания, которые выпали на долю вашего любимого сказочного персонажа, можно переписать именно так, как этого хотели бы вы.

Например, Снежная Королева, увидев Кая и Герду, решила увезти их в свое Королевство вместе, не разлучая их. Там их ждало множество приключений, и после они, счастливые, вернулись домой к своим родителям, а Снежная Королева периодически их навещала со множеством подарков. Да и Дюймовочке не совсем обязательно проходить через такие страдания, чтобы найти своего эльфа. Вместо этого она могла бы пройти через множество приключений, набраться опыта и только тогда встретить своего принца. Ведь в этом случае принц получил бы в жены не беспомощную принцессу, а вполне себе независимую и сильную личность, которая с ним не потому, что он ее спас (ну или не только потому), а потому что она любит его и хочет быть с ним. Отпустите свою фантазию, не контролируйте ее «логикой» и «смыслом». Ваш внутренний ребенок покажет вам, что вы находитесь на верном пути.

Результат

: Сталкиваясь со сказкой в детском возрасте, мы часто не видим разницу между реальностью и фантазией. Для нашего детского ума Дюймовочка – это вполне реальный персонаж, чьи страдания мы оплакиваем до тех пор, пока она, наконец, не выходит замуж за своего принца-эльфа. Во взрослом возрасте сказка превращается в инструмент, с помощью которого мы можем выйти из сложной ситуации, а также перепрограммировать свои паттерны, которые возникли из-за вполне определенной сказки. Например, если Дюймовочка была вашей любимой героиней, как и у меня, то вполне возможно предположить, что у вас сложились определенные стереотипы касательно взаимоотношений, когда вы считаете, что прежде чем вы получите свой happy end, вам надо пострадать и пройти через лишения. Таким образом происходит неосознанное возвращение жертвы, которая беспомощна перед обстоятельствами и сильными мира сего, но которую обязательно в конце ждет вознаграждение в виде принца. Мол, главное – вытерпеть и выстрадать! Также это приводит к тому, что мы привлекаем эти же самые лишения в свою жизнь, чтобы получить вожделенный приз.

Знакомый сценарий? И что в нем не так? Мы не пришли в эту жизнь для того, чтобы страдать, даже если на финишной прямой нас ждет принц. Если в детстве мы не понимали, чем нас привлекают те или иные сказки, то сейчас, будучи во взрослом возрасте, мы можем поменять этот шаблон, а точнее – переписать, в прямом смысле этого слова. В тех местах, где мы застреваем больше всего, обнаруживаются самые болевые точки, и на них стоит обратить особое внимание во время своего сочинительства. Здесь нет незначительных деталей; все, на что обращает внимание ваше сознание, имеет для вас какое-то значение. Например, серый волк проглотил бабушку, а потом за это поплатился. В связи с этим у нас сложилось четкое понимание того, что есть добро – оно белое, и есть зло – оно черное, ну или серое, как в данном конкретном случае. Когда мои племянники были маленькими, мы

их слегка запугивали авторитетом волка. Говорили, мол, слушаться не будешь, сейчас придет волк, и что он на это скажет? Мой племянник Идар – очень впечатлительный молодой человек, и еще совсем в маленьком возрасте волк часто приходил к нему во сне. С одной стороны, Идар его боялся, а с другой – он его любил и восхищался им. Нам пришлось отвезти мальчишку в зоопарк специально для того, чтобы показать волка, сидящего в клетке, и объяснить, что волк его обижать не собирается. Волку не повезло, – он почти всегда был отрицательным персонажем в сказках. Я написала сказку «Клад Люси», чтобы исправить это положение и показать (в первую очередь, себе), что мир не делится на черное и белое, что в мире полутона имеют место быть гораздо чаще, чем нам кажется. Таким образом, некоторые стереотипы о том, кто плохой, а кто хороший, начинают стираться. Не каждый волк – плохой, и также не каждая принцесса стоит того, чтобы ее спасать. В Приложении к этой книге эту сказку можно прочитать (стр. 263).

Важные моменты

: Во время сказкотерапии мы работаем со своим внутренним ребенком. Позвольте ему самому выбрать, какую именно сказку он хочет переписать. В этой визуализации вы сможете лучше узнать его и даже спросить лично, какая сказка из детства ему запомнилась больше всего. К данной технике осознанности важно подойти с детской непосредственностью, доверием, открытостью и пониманием взрослого. Только так мы сможем затронуть те аспекты в нас, которые требуют исцеления.

Кому рекомендовано

: Данная техника осознанности очень полезна всем, у кого по той или иной причине не получается вступать и сохранять длительные отношения. Также эта практика является еще одним способом соединения со своим внутренним ребенком для того, чтобы исцелить травмы, сформированные в детстве.

«50 фактов о себе»

«Писать для меня – это то же самое, что думать».

Айзек Азимов

Описание техники

: Если данная практика с первого взгляда не напоминает вам медитацию, давайте вспомним, что медитация – это не только техника, но еще и состояние, в котором мы делаем то или иное действие. И именно оно нам здесь очень пригодится. Инструкции просты – берете лист бумаги и пишете 50 (можно больше, но не меньше) любых положительных фактов о себе, при этом не раздумывая, насколько эти факты важны по «шкале важности». Между пунктами можно делать паузу, закрывать глаза, делать глубокий вдох и выдох, погружаясь в воспоминания – ровно настолько, насколько нужно, чтобы вспомнить очередной факт.

Результат

: Как часто нам кажется, что жизнь проходит зря, и мы в ней так ничего и не успели сделать? Нам кажется, что мир подразделяется на тех, кто добивается всего, меняя жизнь к лучшему, и тех, кто и вспомнить-то не может, как прошел предыдущий год. Кто-то становится самой лучшей женой и матерью, но почему-то особого достижения в этом не видит, а кто-то приходит предпоследним на марафоне, и чувствует невероятное счастье от своего достижения (и правильно!).

Эта техника осознанности о том, чтобы вспомнить о себе, именно в тех масштабах, в которых мы живем. Каждый из нас делал что-то в жизни необычное, интересное, трогательное. Каждому из нас есть что вспомнить, чтобы понять, что жизнь до сегодняшнего момента как минимум прожита не зря. Или осознать, что пора в ней что-то поменять, чтобы испытать это чувство полета, которого, быть может, нам не хватает в настоящее время. Таким образом мы как бы пишем сценарий для сериала о своей жизни и получаем от себя же дружественный «пинок» написание второго сезона, который начинается сегодня, после того, как мы закончим свой список. Мою версию можно прочитать в Приложении (стр. 269).

Важные моменты

: Какие факты вы считаете положительными, решать именно вам. Никакой меры измерения здесь нет, кроме одной: воспоминания об этом факте должны вызывать у вас положительные эмоции. То, что может быть мелочью в жизни одного человека, может быть невероятно судьбоносным в жизни другого. Доверьтесь себе и своим воспоминаниям. Отправьте внутреннего критика отдыхать на неопределенное время; этот список исключительно ваш, никто не будет вас осуждать или смеяться над вами.

Кому рекомендовано

: Данная практика подходит всем, кому надо в определенный момент жизни повысить самооценку.

«40 вопросов к себе»

«Я всегда начинаю писать с чистого листа и с грязными мыслями».
Патрик Деннис

Описание техники

: Благодаря этой технике у вас будет возможность познакомиться с собой поближе и узнать о себе то, что, возможно, вы не знали, или думали, что это не совсем так. Берем, как обычно, бумагу и ручку и устраиваемся в удобном месте, где нас никто не побеспокоит какое-то время. Можно поставить ненавязчивую, спокойную музыку, которая не будет отвлекать. Как всегда, прочитайте все разделы этой техники прежде, чем к ней приступить, это важно. Когда будете готовы, начните письменно отвечать на следующие вопросы:

1. Что мне нравится в себе?
2. Что мне хотелось бы поменять в себе?
3. За что я могу быть благодарным сегодня? Выразил(а) ли я свою благодарность?
4. Каковы качества человека, который умеет слушать? Являюсь ли я хорошим слушателем?
5. Кто меня вдохновляет? Какие качества в этих людях мне нравятся?
6. Являются ли мои взаимоотношения успешными? Почему так?
7. Являюсь ли я непредубежденным человеком? Часто ли я осуждаю?
8. Чего я боюсь? Как я могу преодолеть эти страхи?
9. Что я хочу делать на самом деле? Делаю ли я это?
10. Назови своих самых близких людей. Каким образом они на тебя влияют?
11. Являюсь ли я здоровым в физическом плане? В каком отношении я здоров или не здоров?

12. Являюсь ли я здоровым в эмоциональном плане? В каком отношении я здоров или не здоров?
13. Являюсь ли я здоровым в ментальном отношении? В каком отношении я здоров или не здоров?
14. Являюсь ли я здоровым в духовном смысле? Почему я так считаю?
15. Как часто я смеюсь? Наслаждаюсь ли я жизнью?
16. Верю ли я в жизнь после смерти?
17. Каким своим поступком или достижением я могу гордиться?
18. Какое положительное воспоминание из детства вызывает у меня улыбку?
19. Какое положительное воспоминание из взрослой жизни вызывает у меня улыбку?
20. Какое негативное воспоминание из детства научило меня чему-то положительному?
21. Какое негативное воспоминание из взрослой жизни научило меня чему-то положительному?
22. Вижу ли я себя как успешного человека? Что значит для меня успех?
23. Нравится ли мне то, как я выгляжу? Почему так?
24. Есть ли что-то, чего я стыжусь? Как я могу с этим справиться?
25. Являюсь ли я надежным человеком? Почему так?
26. Являюсь ли я хорошим другом? Почему так?
27. О чем я жалею? Как я могу исправить эту ситуацию или ощущение?
28. Что я думаю о деньгах?
29. Что я делаю больше: даю или получаю?
30. Все ли мне равно, что другие думают обо мне?
31. Легко ли я прощаю или храню обиды долгое время?
32. Высказываю ли я свое мнение или часто храню молчание?
33. Если бы у меня были неограниченные финансы, что бы я сделал?
34. Если бы мне оставалось 6 месяцев жизни, как бы я провел это время?
35. Что и кто делает меня счастливым?
36. Есть ли что-то такое, что я хотел сделать, но до сих пор не сделал?
37. Люблю ли я откладывать что-то на потом? Почему так?
38. Доверяю ли я своей интуиции? Если да, каким образом это работает у меня?
39. Живу ли я в настоящем времени? Или в прошлом? Или в будущем? Почему?
40. От чего я убегаю? Почему? Как я могу исправить эту ситуацию?

Результат

: Нам часто кажется, что мы знаем себя достаточно хорошо. Возможно, в каких-то вопросах это и так, но если присмотреться повнимательнее, наша жизнь полна двойных стандартов. Например, будучи водителем, мы можем не любить пешеходов, которые слишком медленно переходят через дорогу, даже если они делают это на свой зеленый свет, а будучи пешеходами, мы можем не любить водителей, которые проезжают по дороге и не уступают ее нам несмотря на то, что это их полное право, если там нет зебры или светофора. Наша жизнь изобилует подобными примерами, и принципы, которыми, как нам кажется, мы следуем «от» и «до», могут оказаться довольно шаткими.

Эти вопросы к себе, на которые мы отвечаем не устно, а письменно (устный ответ на подобные вопросы о себе часто идет от ума), могут предоставить невероятные инсайты о нашей жизни, о которых мы раньше не задумывались.

Данную технику также можно усложнить и разнообразить, если отвечать на вопросы нерабочей рукой, объединив ее с другой техникой из этой главы. Возможно, она поменяет наше восприятие еще больше: вы можете быть не просто удивлены, но и поражены сделанными открытиями. Просто позвольте им произойти, не торопите себя, не подгоняйте, не осуждайте. Самые смелые могут поделиться (или обменяться) своими записями с близким человеком.

Важные моменты

: Очень важно отвечать на вопросы искренне перед самим собой. Для этого к упражнению надо подойти с осознанностью, а именно – забыть о том, что вы думали о

себе или то, что другие думали о вас, хотя бы на время. Для того чтобы искренне ответить на эти вопросы, надо позволить этим ответам выйти из глубины своей души. Не ищите ответы в голове. Перед тем, как ответить на очередной вопрос, закройте глаза и произнесите про себя этот вопрос. Сделайте паузу. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. Быть может, вам всегда казалось, что ваш любимый цвет – красный до тех пор, пока вы не заглянули вглубь себя и не обнаружили, что в вашем гардеробе красной одежды практически нет, зато превалирует, например, синяя. Позвольте ответам прийти самостоятельно; помните, вы лишь помогаете им выйти на поверхность, вот и все. Если вы решили поделиться или обменяться своими записями с другим человеком, лучше решить этот вопрос после того, как записи готовы, чтобы это решение не влияло на честность ваших ответов.

Кому рекомендовано

: Всем, кто хочет узнать себя получше, и всем тем, кому кажется, что они знают себя достаточно хорошо – открытия ждут всех!

Расшифровка Сатсанга

«Практика проста. Что бы ты ни делал, делай это с полной осознанностью».
Тони Самара

Описание техники

: Сначала разберемся с самим термином «сатсанг». Сатсанг – это распространенный вид групповой духовной практики, во время которой все собираются в своеобразный «кружок» чаще всего для того, чтобы послушать речь учителя, мастера, гуру. Бывают и молчаливые сатсанги. Расшифровка сатсанга – это удовольствие, которое стоит времени, потраченного на него. В первую очередь, надо выбрать аудио или видео сатсанга, который вы будете расшифровывать. В Приложении предоставляется список духовных лидеров для подсказки. Затем, как обычно, берем ручку и лист бумаги (кто-то предпочитает компьютер, но в данном случае я склоняюсь к первому варианту) и начинаем расшифровывать запись на бумагу.

Мой самый любимый сатсанг всегда проходит в компании Ошо. В Международном Медитационном Курорте Ошо, который мы до сих пор по привычке называем ашрамом, каждый вечер проходит Вечерняя встреча. Помимо всего прочего, во время этой Встречи мы смотрим на большом экране один из тысячей сатсангов Ошо, где он отвечает на многочисленные вопросы своих последователей-саньясинов, рубит шутки, рассказывает истории так, как только он мог их рассказывать. Невероятная глубина, мудрость, искрометность высказываний и тишина, которая порой говорит больше, чем слова – Ошо преображал все, чего касается его аура, и всех, до кого доходили его слова. Какой из духовных учителей вам нравится больше всего? Для того, чтобы помочь вам ответить на этот вопрос, журнал Watkins Books опубликовал список ныне здравствующих духовных лидеров по версии за 2012 год. Я, в свою очередь, составила для вас, дорогие читатели, свой список, потому что по опыту могу сказать, что есть такие духовные лидеры, которые, несмотря на то, что покинули свое тело, более чем «здравствуют» через свои тексты, видео выступления, учеников, которые продолжают распространять учение своего мастера-учителя.

Итак, вы просмотрели список. Чье имя вам знакомо? Кого вы любите читать или хотели бы прочитать? Кто из них вызывает у вас массу чувств, пусть порой и противоречивых? Чьи

аудио– и видеозаписи вам нравится переслушивать? Кого вы категорически не признаете? Выберите одного из духовных лидеров и начните делать практику.

Результат

: Эта практика не подразумевает результата как такового, и, тем не менее, у нее будут свои последствия. Слова, незаметно проникающие в нас, становятся частью нашего бытия, обновляя кровь, которая в нас течет, меняя мысли, с которыми мы привыкли жить, постепенно делая из нас нового человека. И все это – незаметно, с легкостью, с любовью, с ощущением, что у нас появился новый ангел-хранитель. Потом, спустя какое-то время, мы оглядываемся назад и видим, что мы уже не те, что были раньше. И здесь есть определенная точка осознания: таким образом мы не меняемся, нет. Мы возвращаемся к своей истинной природе. Именно об этом говорят Дизайн Человека и Генные Ключи [7]

Важные моменты

: После того, как вы расшифруете запись, перечитайте ее вслух. Делайте паузу между предложениями, позвольте им проникнуть в вас и задержаться там подольше. Поделитесь этой записью с человеком, которому, по вашему мнению, это может пригодиться. Этим ощущениям стоит довериться.

Кому рекомендовано

: Все, кто находится на духовном пути, так или иначе сталкивается с духовными учителями. Рекомендую не останавливаться на одном духовном течении; расширьте свое сознание, попробуйте несколько дорог прежде, чем склониться к одной из многих. В конечном счете все пути приводят к одному месту назначения – безусловной любви, но путь, который не менее интересен и важен сам по себе, разнится так же, как разнятся и мы. Эта практика рекомендована всем, без исключения, и особенно в те моменты, когда на душе скребут кошки, а ответа на вопросы «когда же все это закончится» и «почему так» не предвидится. Возможно, именно тот сатсанг, который вы случайно выберете, станет ответом на тот самый вопрос, как со мной происходило всегда, без исключения. Если есть ответ, значит, где-то об этом был вопрос.

Каллиграфия

«Каллиграфия – это форма искусства, которая использует чернила и кисть, чтобы выразить саму душу слов на бумаге».

Каору Акагава

Описание техники

: Каллиграфия – это искусство писать четким и красивым почерком. В данной практике речь пойдет не о том, чтобы вырисовывать китайские иероглифы на пергаменте (хотя, если это ваш выбор, тоже подойдет), а о том, чтобы именно «писать четким и красивым почерком». Как обычно, берем лист бумаги и ручку. Не забываем, что для наших целей подойдет любой вид бумаги и любой вид пишущего инструмента. Лично я для этой практики предпочитаю использовать ручку с толстым стержнем или карандаш, на

который можно нажимать, обрисовывая каждую букву. Если вы хотите писать кистью или карандашом, то это именно то, что вы должны использовать. Заранее подготовьте то, с чего будете срисовывать-списывать. Это могут быть священные тексты, священные знаки, что-то, что имеет значение лично для вас. Возможно, это ваше имя, написанное на различный лад. Во время нашей каллиграфической практики мы полностью сосредотачиваемся на процессе, отставляя все остальное в сторону.

Вот, в общем-то, и вся хитрость выполнения данной техники осознанности: мы просто медленно пишем или переписываем – буквы, слова – с чего-то (или по памяти), при этом наслаждаясь процессом, полностью на нем сосредоточившись. Обратите внимание на то, что в данной практике мы не рисуем картины, мы рисуем буквы, на любом языке. Эту технику можно, например, объединить с прописанием личных Манифестаций (стр. 72).

Результат

: С одной стороны, это медитация-концентрация, а с другой – это созидание процесса во время его выполнения. Мы вроде бы и выполняем данное действие, а вроде бы являемся больше наблюдателями, а не «делателями» процесса. Эта простая практика помогает нашему дыханию войти в спокойный ритм, а мы уже знаем, что когда мы спокойно дышим, мы можем найти выход практически из любой ситуации.

Вьетнамский дзен-учитель Тит Нат Хан тоже любит пользоваться этой медитационной практикой. Он начинает с того, что садится и пьет чай. Затем он берет кисть, окунает ее в чай и делает мазки на бумаге. Вот что он говорит о самом процессе: « В моей каллиграфии присутствуют чернила, чай, дыхание, внимательность и концентрация. Писать каллиграфически – это значит практиковать медитацию. Я пишу слова или предложения, которые могут напомнить людям об этой практике. Например, «

дыши и наслаждайся королевством божьим здесь и сейчас
»

или
«

дыши и наслаждайся этим удивительным моментом
»».

Важные моменты

: Я уже писала об этом выше, но напишу еще раз, потому что это важно: наслаждайтесь процессом. Любое действие, вызывающее потуги и чрезмерную серьезность, будет нарушать смысл самой техники. Да, практика требует концентрации, но при этом она не подразумевает сморщенные брови. Обратите внимание на свое лицо во время выполнения этой техники. Если оно чересчур сосредоточено (а наша концентрация должна идти изнутри), то дотроньтесь до лица и в прямом смысле этого слова разгладьте его. А концентрироваться можно на своем дыхании, тогда лицо расслабится само по себе.

Кому рекомендовано

: Эта техника осознанности помогает «обуздать» энергию, направив ее в мирное русло. Особенно каллиграфия помогает тем, кто склонен в вспышкам гнева (в системе Дизайна Человека это Манифесторы и Манифестирующие Генераторы), кого одолевают эмоции различного диапазона (в эту группу входят все, поскольку те, у кого

определен Эмоциональный центр, как на стр., эмоционален по своей природе, а те, у кого он не определен (т. е. не закрашен), впитывают чужие эмоции и увеличивает их).

«Музыкальное» Письмо

«Не кривите, не смягчайте, не разбавляйте, не пытайтесь сделать это логичным, не редактируйте свою душу в согласии с модой. А, скорее, безжалостно следуйте за своим самым интенсивным наваждением».

Франц Кафка

Описание техники

: В данной практике осознанности мы объединим музыку и письмо. Выберите любую музыкальную композицию без слов

. Если есть возможность, для начала лучше выбрать музыку, которая до этого времени у вас ни с чем не ассоциировалась (то есть не саундтрек к любимому фильму или то, что вы любите слушать довольно часто). Найдите уютное место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Возьмите бумагу и ручку, поставьте музыку (можно воспользоваться наушниками, чтобы было меньше отвлекающих моментов), и начните писать.

Что пишем? А пишем мы то, что представляем, когда слушаем эту музыку.

Представьте, что вы смотрите фильм о себе. Для того, чтобы мягко войти в процесс, начните с того, что ответьте на следующие вопросы:

Где я нахожусь? Что на мне надето? Что я чувствую? Кто находится со мной в этот момент? Что находится вокруг меня? Темно или светло? Холодно или тепло? Что я делаю дальше?

И так далее. То есть это музыка + визуализация с открытыми глазами + письмо. Пишем до тех пор, пока не закончится музыка или пока вы не почувствуете, что пора заканчивать. Можно в самом начале установить для себя время для удобства.

Результат

: В данной практике мы объединяем наши образы с музыкой, которую слышим. И в то время, как происходит действие, мы записываем свои образы в виде слов. Те образы и слова, которые приходят из глубины, могут быть описанием вашего счастливого внутреннего пространства-состояния (как это случилось со мной), или встречей с внутренним ребенком, или что-нибудь еще. Дайте музыке себя удивить, дайте своему воображению просмотреть и записать «фильм» шаг за шагом. На самом деле, мы не ждем никаких результатов от данного упражнения (как обычно). Мы наслаждаемся процессом, удивляемся тому, что открывается, и чувствам, которые пробуждаются при этом. Удивительно исцеляющее упражнение.

Важные моменты

: Не осуждайте себя за то, что видите или не видите. Не подгоняйте свое воображение. Не пытайтесь приписать ему то, что не идет. Дайте воображению время пробудиться самостоятельно. Это произойдет, обязательно, просто проявите терпение. Можно поставить данную музыку на автоматическое повторение, чтобы не отвлекаться от

самой техники. И помните, у нас нет цели прийти куда-то. Мы придем, но не знаем, как и когда. Позвольте себе гибкость неизвестности.

Кому рекомендовано

: Если хотите как минимум пробудить сенсорные чувства, то эта техника осознанности создана для вас. Она пришла ко мне во время посещения спа-центра. Я лежала на массажном столе в ожидании доктора, слушая успокаивающую музыку, и образы рождались один за другим, образы, которые мне вдруг очень хотелось записать, а возможности не было. И я начала думать: а что если бы у меня была возможность их записать? И постепенно родилась эта практика, которую я потом сама воплотила в реальность. Также эта письменная медитация подходит для исследования своего внутреннего мира и тех вещей, которые наше подсознание волнует больше всего. Что это – ваше подсознание выберет само, важно позволить ему это сделать.

Глава 5 Голосовые Медитации

«Голос – это второе лицо».
Жерар Боэ

В этой главе я хотела предложить вашему вниманию двенадцать техник осознанности с использованием нашего голоса – мощного инструмента, который мы называем в Дизайне Человека средством для манифестации. Мы уже не раз слышали о том, что наши слова, произнесенные вслух, имеют влияние на то, что происходит в нашей жизни. И если обратить внимание на те устойчивые выражения и слова, которые мы любим употреблять в своей повседневной реальности, то многое может стать понятно о той самой нашей жизни. Например, как часто вы употребляете выражение «Ничего себе!», когда вам рассказывают удивительную историю? Сравнительно недавно подруга-психолог обратила мое внимание на то, как часто я его употребляю. Его аналоги в английском языке звучат так: «Wow» (вполне понятно), «Get out!» (дословно «убирайся!»), «No kidding» («не шути так»). Если вдуматься в значение этого выражения, то таким образом мы закрываем доступ к изобилию в своей жизни.

Или, например, когда мы говорим «я хочу похудеть», уверена, что мы не подразумеваем, что мы хотим «худо выглядеть». Мы имеем в виду, что хотим быть стройными. Но «я хочу похудеть» предполагает несколько иную реальность. Или, еще одна фраза «Не смейся, потом плакать будешь», о которой я вспомнила совсем недавно. Я ее часто слышала от родственников, когда была маленькая. На самом деле, так оно и есть – очень часто сильный смех перерастает в плач, но в этом нет ничего страшного! Наоборот, это естественный и безопасный выплеск обильных эмоций, которые застряли внутри. Таким образом, мы выплескиваем наши эмоции до того, как они превратятся в «кирпич» и осядут в нашем теле в виде болячек и недомоганий. К тому же, сдерживать смех, когда очень хочется смеяться, просто нездорово. И в этой книге я уделяю этому особое внимание в главе «Смех как медитация».

В Дизайне Человека голосовые медитации особенно импонируют Генераторам и Манифестирующим Генераторам в связи с тем, что они тренируют их внутриутробные импульсы, необходимые для проживания их Дизайна. Если вы относитесь к их числу, и если вам когда-либо говорили «не мычи, скажи да или нет», если вы когда-либо сдерживали свои стоны, когда вам что-то приятно или неприятно, то голосовые техники раскроют ваше горло вновь, соединив его с сакралом – местом, откуда рождается ваша

истинная связь с миром и с тем, на что он предлагает вам откликнуться. Подробнее об этом может рассказать профессиональный аналитик, расшифровывающий Карту Жизни. Слова имеют значение. Голос и наш тон, которым мы произносим эти слова, тоже имеют значение. Произнесенные слова могут исцелять, привносить в нашу жизнь изобилие, радовать, распространять положительные вибрации. Начните чаще обращать внимание на то, что вы говорите. Определите фразы, которыми вы часто пользуетесь в жизни, и подумайте, приносят ли они в нее радость, или, наоборот, привлекают что-то негативное и блокируют изобилие. А теперь приступим к описанию медитационных техник, которые могут пригодиться на все случаи жизни.

Надабрама-медитация

«Медитация – это смерть, смерть всего, что вы есть сейчас. Конечно, будет воскрешение, но это будет абсолютно новое, свежее, подлинное существо, которое вы даже не осознаете, что скрыто в вас».

Ошо

Длительность медитации

: 1 час

Место

: По возможности уединенное, где вас не будут беспокоить, как минимум, час. Для тех, кто медитирует впервые, желательно, чтобы не было никаких отвлекающих звуков. Со временем станет ясно, что, в принципе, для медитации ничего не является отвлечением, а может стать ее частью. Ведь мир не останавливается от того, что мы вдруг решили освоить медитацию. Люди все так же продолжают ходить на работу, общаться, рожать детей, праздновать жизнь во всех ее проявлениях. Поэтому раздражаться на шум бессмысленно. Но особенно для новичков тишина будет помощником на первых порах, поэтому, если есть возможность, найдите это место спокойствия для себя.

Одежда

: Свободная, не стесняющая движений.

Стадии

: В медитации три стадии.

Музыка

: Можно в тишине, можно скачать в интернете музыку, созданную специально для этой медитации; также можно составить свой собственный плейлист. В этом случае важно, чтобы музыка не отвлекала, чтобы в ней не было текста, и чтобы для каждой стадии была своя музыка. Таким образом, мантры не подойдут. Идеальная музыка – это звучание поющих чаш.

Когда делать

: Лучше всего ее выполнять рано утром. В международном медитационном курорте Ошо мы делали ее в 2:45 дня, и это время мне казалось не очень удачным, поскольку до этого был обед, и очень клонило в сон. В принципе, ее можно выполнять в любое время

дня, но обязательно на пустой желудок, чтобы он не отвлекался на переваривание пищи и не действовал как снотворное.

Описание самой техники

: Ознакомьтесь с медитацией полностью прежде, чем ее практиковать. Надабрама – это старая тибетская техника гудения, предложенная и адаптированная благодаря Ошо. Практиковать ее можно в одиночку или в группе. Если кто-то захочет к вам присоединиться, пригласите – энергия поднимется еще выше. Также важно по окончании медитации ничего не делать, хотя бы пятнадцать минут. Медитация состоит из трех стадий.

Первая стадия

длится 30 минут. Садимся в расслабленную позу – на стул, на пол или в медитационное кресло, которое поддерживает позвоночник наилучшим образом. Самое главное, чтобы вам было удобно, и чтобы позвоночник был прямой. Закрываем глаза, смыкаем губы. Теперь начинаем гудеть. Звук должен быть достаточно громким, чтобы вас могли слышать другие. Вы можете заметить, как при этом начинает вибрировать все ваше тело. Или можете визуализировать, будто вы являетесь пустым сосудом, который заполнен вибрациями этого гудения. Можете ничего не представлять, а просто гудеть, гудеть так, чтобы вы сами хорошо слышали этот звук, но при этом не думали о реакции соседей, родственников и прочая. Предупредите их заранее. В конце концов, этот звук не является резким или неприятным, чтобы кого-то потревожить. Наступит момент, когда гудение будет продолжаться как будто само по себе. В этот момент вы становитесь просто слушателем. Никакого особого дыхания при этом не требуется, вы можете изменять высоту тона звука по желанию.

Вторая стадия

длится 15 минут и подразделяется на две части. Каждая часть длится ровно по семь с половиной минут. Сначала: поднимаем руки ладонями вверх на уровне пупка. Обе руки направляются от пупка кругообразными движениями вперед, а затем расходятся, образуя два больших круга. Они как будто отражают друг друга слева и справа. Движение должно быть очень-очень медленным; иногда вам будет казаться, что руки вообще не движутся. Почувствуйте, как вы отдаете накопленную энергию вселенной. В области живота может возникнуть тепло. Лично для меня эта часть медитации стала большим открытием, показавшим, что значит – отдавать... Но это был мой опыт, у вас он будет другим. Очень важно (и я не раз буду об этом повторять) не привязываться к чужому опыту.

Через семь с половиной минут музыка поменяется, и вы поймете, когда начинается вторая половина. Если вы составляете плейлист самостоятельно, то удостоверьтесь, что у вас есть два звуковых файла по 7,5 минут каждый. Итак, через семь с половиной минут переверните руки, обратив ладони вниз, и начните движение в противоположном направлении, то есть теперь руки будут сходиться к пупку и расходиться наружу по сторонам тела. Почувствуйте, как вы вбираете в себя энергию. Как и на первой стадии, движения должны быть очень медленными и плавными, практически незаметными.

Третья стадия

длится 15 минут. Мы можем либо продолжать сидеть, как сидели, либо лечь и лежать тихо и спокойно. Больше ничего делать не надо.

РаМаДаСа

«Пение – это как празднование кислорода».
Бьорк

Для Чего

: Эту мантру нам подарил Йоги Бхаджан, духовный лидер и успешный предприниматель, познакомивший Запад с кундалини-йогой. В моей жизни РаМаДаСа появилась в тот момент, когда я искала немедикаментозный способ вылечить свою щитовидную железу. О ней мне рассказала аюрведический доктор в Индии, которая вылечила тиреотоксикоз при помощи этой техники. Это одна из самых сильных мантр, которая обладает целительными свойствами. РаМаДаСа работает на всех уровнях – эмоциональном, физическом, ментальном и духовном. Данная практика не только исцеляет болезни, она также исцеляет сознание, очищая его. Мы уже знаем, что многие болезни в нашем теле являются следствием наших мыслей и слов, которые мы произносим вслух. Таким образом РаМаДаСа мягко очищает наш ум.

Также я рекомендую эту практику всем, кто сталкивался с любой проблемой в горле, будь то повторяющаяся ангина, либо неспособность выразить слова должным образом. С точки зрения Дизайна Человека, практика РаМаДаСа мантры может помочь, если вы чувствуете, что ваши манифестирующие способности заблокированы. Посмотрите на рис. 9; если ваш Центр Горла не определен (не закрашен), то вы можете обнаружить особую связь с этой техникой. К тому же этой техникой можно исцелить не только себя, но и своих близких.

Описание Техники

: Полностью мантра звучит так: Ра Ма Да Са Са Сэй Со Ханг. «Ра» означает «солнце», «ма» – «луна», «да» – «земля», «са» – «пространство», «сэй» – «абсолютная бесконечность», «со ханг» – «я есть ты». Произносите звук «нг» как английский аналог “ng,” то есть это носовая «н».

Как обычно, ознакомьтесь с выполнением техники полностью прежде, чем ее практиковать. Сядьте прямо в расслабленной позе на стул или на пол, и закройте глаза. Если вы сидите на полу, ноги можно скрестить в позе лотоса или полу-лотоса. Если сидите на стуле, убедитесь в том, чтобы ваши ноги стояли на полу полной ступней. Также важно, чтобы позвоночник был прямой, а голова смотрела прямо, но при этом шея сзади была слегка натянута.

Рис. 9.

Неопределенный центр горла

Теперь складываем руки в определенную мудру. Считается, что в этой практике это самое главное, поэтому обратите на нее особое внимание. Прижмите руки к бокам таким образом, чтобы вам было удобно удерживать руки в согнутом положении. Теперь поднимите руки от локтя до запястья в стороны под углом в 45 градусов к телу. Ладони открыты и натянуты, смотрят точным образом вверх. Соедините при этом все пальцы, кроме большого. Большие пальцы должны быть отведены в сторону.

Это может быть нелегко – держать во время мантры руки в таком положении, не расслабляясь. Но это очень важно. Со временем это вам будет даваться намного легче. Во время выполнения этой техники можно поставить РаМаДаСа в исполнении Снатам Каур и петь мантру вместе с ней, как это обычно делаю я. Время пролетает незаметно! Как только инструкции выше выполнены, можете приступить к пению. Важно, когда вы произносите «Са» и «Ханг», сильно втянуть в себя пупок. Также обратите внимание, что

«Ханг» произносится непротяжно и можно даже сказать, что резко обрывается, когда мы втягиваем пупок в себя. Не забывайте дышать.

При выполнении этой техники можете визуализировать человека или людей, которых бы вы также хотели исцелить. Я представляю, как мы все сидим в кругу, у вас может быть своя визуализация. Не забывайте среди людей, требующих исцеление, себя. Продолжительность техники от 11 до 31 минуты, в зависимости от вас. Ее можно выполнять каждый день, или по необходимости.

При завершении мантры вдохните глубоко, задержите дыхание, в то время как вы предлагаете исцеляющую молитву. Вновь визуализируйте человека (людей), в том числе и себя, представьте себя и их излучающими здоровье и силу. Представьте, как на вас на всех опускается исцеляющая энергия белого цвета, которая полностью вас окутывает и трансформирует в здорового и сияющего человека. Затем выдохните. Прделайте несколько раз эти циклы с вдохом, выдохом и визуализацией. Когда вы закончите очередным выдохом, вновь глубоко вдохните, вытяните руки вверх, и активно потрясите их, в то время как вы будете выдыхать. Сделайте подобное два раза и расслабьтесь. Медитация завершена.

Медитация Молчания

«Учи своих детей молчать. Говорить они научатся сами».
Бенджамин Франклин

Для чего

: Молчание – это наше естественное состояние. Когда мы молчим, у нас есть возможность направить свое внимание вовнутрь себя. Когда мы молчим осознанно, то мы начинаем замечать происходящее вокруг нас по-другому. Вдруг солнце начинает сиять ярче, в воздухе появляется больше запахов и разнообразия, чем раньше. А еще мы начинаем слышать, по-настоящему. Что значит «слышать по-настоящему»? Это значит – не заниматься ничем другим, кроме как слушанием. Это значит – направить на слушание все свое внимание. Это значит – выключить голос и дать ему долгожданный отпуск. Хотите стать обладателем бесценного знания о жизни? Периодически практикуйте молчание, и вам откроются тайны Вселенной.

Описание техники

: В чем заключается техника молчания? Все очень просто: мы перестаем использовать голос. Это может быть на день, на два, на семь, – как вам покажется комфортным. Молчание также подразумевает исключить общение по телефону и компьютеру посредством сообщений. «Молчание пальцев», так сказать. Предупредите своих близких о том, что вы уходите в молчание. Больше ничего делать не надо, продолжайте жить своей жизнью, выполнять свои повседневные дела. Все разрешается, кроме общения. Можно повесить на грудь табличку «я в молчании», чтобы показывать ее людям, которые к вам будут обращаться.

Когда я училась в США, мне довелось вести колонку в нескольких местных газетах. В один воскресный день я устроила «молчаливый» эксперимент, чтобы написать о своем опыте. В то время я жила в большом доме, в котором также жили мои университетские друзья. Мы проводили большую часть времени вместе, и на этот день у нас был запланирован совместный завтрак. Затем я должна была пойти к подруге, чтобы покрасить ей волосы. В общем, день был насыщенный! Я ничего не поменяла в своем расписании. Мне хотелось знать, каково это – быть с людьми не в качестве участника, а в качестве наблюдателя. Скажу просто: в этот день я узнала очень много интересного о себе и других людях. Те

люди, с которыми я была знакома долгое время, открылись мне с другой стороны. У вас будет опыт свой, и чтобы его не перекрывать, я не буду рассказывать в деталях о том, что я обнаружила для себя вследствие этого эксперимента. Теперь я мечтаю о том, чтобы повторить его на более продолжительное время.

В системе Дизайна Человека практика молчания особенно полезна людям с неопределенным, либо открытым горловым центром (Центр Горла незакрашен, стр. 92), потому что это является их уязвимым звеном. Выражение «молчание – золото» подходит в первую очередь именно им, поскольку молчание защищает их от неоправданных высказываний, которые с ними могут периодически случаться, если они не осознанны. Часто люди, практикующие молчание, уходят для этого в ретритные центры наподобие випассаны. Если у вас есть возможность это сделать – здорово. Если нет, тоже хорошо. В конце концов, наша цель – не убежать от реальности для того, чтобы практиковать медитации, а быть медитативным, проживая свою жизнь, какая бы она ни была.

Техника «Вавилонская башня»

«Язык есть вековой труд целого поколения».
Владимир Иванович Даль

Описание техники

: Какой язык вам нравится больше всего? Является ли он для вас иностранным, или это ваш родной язык? Как часто вы на нем говорите? Важно ответить на эти вопросы сейчас перед тем, как вы приступите к этой технике осознанности. Она заключается в том, чтобы выбрать текст сатсанга для прочтения вслух. В главе о письменных медитациях мы говорили о технике расшифровки голосового сатсанга. На этот раз мы снова выберем сатсанг любого духовного лидера, который вам по душе (см. Приложение 4, стр. 274). Но только на этот раз мы это делаем на языке, который мы используем либо очень редко, либо никогда не использовали раньше. Для данной техники непонимание/плохое понимание языка может быть преимуществом. В связи с этим у ума будет два выбора: либо отключиться сразу, либо сначала взбудоражиться и уже потом отключиться. Выбор за ним, а отключится он в любом случае! Слова есть слова, и их значение и вибрации, так или иначе, откладывается в подсознании. Поэтому очень важно всегда отслеживать то, что мы говорим.

Выбрали сатсанг? Теперь, как обычно, выберите пространство, в котором вам комфортно, и никто не побеспокоит вас во время выполнения техники. Распечатайте текст, чтобы не читать с экрана компьютера, лучше так. Также желательно, чтобы сатсанг, который вы будете читать, был на языке, на котором вы можете читать. Например, если вы совершенно незнакомы с французским языком, лучше его не выбирать, потому что правила чтения там довольно непросты.

Когда вы определитесь с языком, местом и текстом, сонстройтесь с пространством вокруг вас и своим внутренним миром. Для этого закройте глаза на мгновение, глубоко вдохните и выдохните с осознанностью несколько раз, направив все свое внимание на дыхание. Когда будете готовы, можете приступать к чтению вслух спокойным тоном. Больше ничего делать не надо.

Во время чтения положите руки на живот. Когда мы кладем руки на живот, наше дыхание начинает выравниваться само по себе и уходит в хару, в наш источник жизни и смерти. Дыхание животом – это дыхание, которое не только восстанавливает наши силы, но и помогает вернуться в свой центр. А когда мы говорим из центра, это, как минимум, положительно сказывается на силе нашей манифестации. Также не торопитесь во время чтения. Делайте паузы между предложениями, если хочется – при этом не имеет значения, смысловые они или нет.

Для чего

: Я назвала эту технику осознанности «Вавилонская башня» не случайно. Помните библейскую легенду о строительстве башни, что из этого вышло, и как появились многочисленные языки, благодаря которым мы перестали понимать друг друга? На этот раз мы посмотрим на обратную сторону этой медали, поскольку данная техника поддерживает тот факт, что мы не понимаем или плохо понимаем данный язык. При помощи нее мы отключаем на время свой ум, который судит и взвешивает слова, и в связи с этим часто интерпретирует их через призму своих опытов. Мы знаем, что оценка наших опытов нами довольно субъективна. Здесь мы позволяем работать своему подсознанию на глубоком уровне несмотря на то, что техника кажется довольно простой. Позвольте себе сделать это даже, если не понимаете, как она работает. И опять же, не привязывайте к этому никаких ожиданий. Работа происходит на тонком плане, от нас требуется просто выполнить технику.

Молитва-благодарность

«Благодарность может преобразовать повседневные дни в Дни Благодарения, превратить рутинную работу в радость и трансформировать обычные возможности в благословения».

У. А. Уорд

Описание техники

: Что бы вы сейчас ни делали, нажмите мысленно на паузу. Остановитесь. Присядьте, если есть возможность. Можно закрыть глаза. Если вы чувствуете, что вам требуется уединение, найдите место, в котором вы можете себя чувствовать комфортно и свободно. Следующие несколько минут, а эта техника не займет у вас больше времени, будут мгновениями не вдоха, а именно выдоха, если можно так выразиться. Посмотрите на свою жизнь – не внешним взглядом, а внутренним. Посмотрите на все ее аспекты, пройдитесь по ним, не торопитесь. И просто скажите «спасибо» за все, что в ней есть. Рекомендую в этом случае говорить вслух, и говорить подробно, за что вы благодарны жизни, Богу, Вселенной и т. д. Не думайте о том, что что-то может быть мелочью. В данной технике нет несущественных деталей.

За что я благодарна в данный момент? Я благодарна за это пространство, в котором я сейчас нахожусь. Я благодарна за возможность написать эту книгу и исцелить то, что требует исцеления, и таким образом также помочь всем, с кем я встречаюсь на пути. Я благодарна за обед, который я только что съела, и всем тем, кто приготовил его. Еще в таких случаях я всегда прошу о том, чтобы сохранить смирение и простоту, которая мне помогает смотреть на жизнь именно так, а не иначе.

Ваша благодарность может быть за что угодно. Не жалеете слов, выразите свою любовь и признательность Вселенной (Богу, Космосу, и т. д.), которая так для нас старается даже тогда, когда мы ругаемся на нее и не понимаем даров, с которыми она приходит в каждую минуту нашей жизни.

Для чего

: Когда мы чувствуем себя глубоко несчастными, один из лучших способов выйти из этого состояния – это вспомнить, за что мы можем быть благодарны жизни прямо сейчас. Не можете вспомнить? Как насчет того, что мы живы и способны самостоятельно вдыхать этот воздух? Как насчет того, что нам дано зрение, и мы можем читать эти строки, как минимум? Если посмотреть на свою жизнь, каждый из

нас, – и я верю, что здесь нет исключений, – может найти в ней что-то, ради чего стоит держаться на плаву. Остановитесь на какое-то время. Посмотрите на свою жизнь. Увидьте, что в ней есть на самом деле.

Эта техника осознанности очень проста, и она возвращает нас в «здесь и сейчас» моментальным образом. Она помогает нам в моменты отчаяния и депрессии, в те минуты, когда ночь кажется очень длинной и беспросветной. Очень хорошо делать эту технику каждый вечер перед сном, а также в трудные моменты в жизни. Эта простая и замечательная привычка может кардинальным образом изменить вашу жизнь, и у вас есть возможность убедиться в этом прямо сейчас.

Техника осознанности «Караоке»

«Пение предоставляет истинное ощущение беззаботности. Если я пою, когда я один, я чувствую себя просто замечательно. Это свобода».

Андреа Бочелли

Описание техники

: Если вам нравится петь так же, как и мне, то вам очень подойдет эта техника осознанности. Если вы считаете, что пение – это «не ваш конек», даже несмотря на это, выполните ее хотя бы один раз, и затем сделайте свои выводы. Как говорит Ошо, не надо принимать мои слова за чистую монету; используйте это на практике и посмотрите сами на результаты, которые помогут вам отличить правду от лжи. Техника осознанности «Караоке» очень проста (как обычно): выберите песни, которые вы хотите спеть. Пусть их будет минимум десять. Подготовьте заранее свой плейлист. Затем выберите место, где вас никто не побеспокоит, и (очень важно) где вы никого не побеспокоите. Наденьте наушники и начинайте петь. Наушники нужны, потому что важно, чтобы вы не слышали и не обращали внимания на то, как вы поете. Тогда вы не будете стараться, не будете осуждать и оценивать свой голос как «хороший» или «плохой», и в связи с этим не потеряете энергию, которая вам потребуется для этой техники. Таким образом, вы просто окунетесь в музыку, и направите всю свою осознанность на процесс. Есть еще один пункт, необходимый в данной технике: наслаждение.

Для чего

: Возможно, вам покажется странным, что пение может рассматриваться в качестве медитации. Но эта книга была создана специально для того, чтобы развеять мифологические представления о медитациях. Мы уже не раз говорили о том, что любое действие может стать медитацией, если правильно к этому подойти. Что с нами происходит, когда мы поем? Во-первых, мы выплескиваем через горловую чакру все, что в ней застряло, как минимум, за день. Сколько всего мы хотели бы сказать, но не выразили благодаря нашему воспитанию, неверному моменту, стеснительности, страху и прочая? При помощи подобного пения мы можем безболезненно отпустить ситуации, не принимая в них непосредственное участие. Во-вторых, если вы Генератор или Манифестирующий Генератор, эта техника принесет вам удовлетворение, а это именно то, что необходимо вашей истинной природе, если говорить терминами Дизайна Человека!

Гештальт-медитация

«Когда мы говорим, мы боимся, что наши слова не будут услышаны или что их не будут приветствовать. Но когда мы молчим, мы все также боимся. Поэтому лучше говорить».

Одре Лорде

Описание техники

: Эта техника похожа на технику «Письма прощения» из Главы 4, но на этот раз мы используем в качестве инструмента осознанности не письмо, а свой голос.

Предположим, что в вашей жизни есть человек, с которым у вас незавершенные отношения. Предположим, что в этих незавершенных отношениях вас что-то беспокоит и тревожит, и вы хотите от этого избавиться. Ведь очень часто у нас нет возможности (или не хватает храбрости) высказать человеку все в лицо. Предположим, что вам больше подходит архетип «оратора», чем «писателя». В таком случае эта техника осознанности подойдет как нельзя лучше.

Выберите место, в котором вас никто не побеспокоит какое-то время. Возьмите две подушки, или два стула, и поставьте их друг напротив друга. Сядьте на один из них. Сейчас у вас есть возможность высказать этому человеку все, что вы не успели или не смогли сказать по той или иной причине. Не сдерживайтесь, выскажите все, что причинило вам боль. Естественно, сначала вы должны выбрать человека, которому вы будете это все говорить, и которого вы «посадите» мысленно (а еще лучше – вслух) на этот стул/подушку. Не переживайте о том, что этот человек физически не присутствует сейчас в вашем пространстве на стуле или подушке. Это не имеет значения. Процесс «развязки» работает на тонком плане, и нам не надо знать «как так», чтобы поверить. Впоследствии вы обнаружите, что ситуация разрешилась великолепным образом, как минимум, внутри вас, и к вам пришло новое понимание.

Но это лишь первая часть техники. После того, как вы выскажете все со своей стороны, закройте глаза на какое-то время, возьмите паузу, подышите осознанно. Когда вы будете готовы, откройте глаза и пересядьте на другой стул или подушку. Теперь снова закройте глаза и скажите вслух, кого вы сейчас представляете (Например, «Я – Петя»), и при этом дотроньтесь до себя руками, чтобы эта новая осознанность проникла в вас на клеточном уровне. То есть сейчас на этом стуле сидит тот другой человек, которому совсем недавно вы высказывали все, что накопилось в душе. Сейчас вы – другой. Внутренне сонастройтесь с этим человеком, станьте им. Когда будете готовы, откройте глаза и начинайте говорить в направлении стула, который стоит перед вами.

Что говорить? Откуда брать слова? Когда вы дойдете до этого момента в технике, подобные вопросы перестанут существовать, потому что ваше внутреннее будет знать, что сказать. На самом деле, это феномен, которому не существует научного объяснения и который сложно объяснить логическому уму. Но если вы позволите себе говорить то, что поднимается изнутри, вам не нужно будет подбирать специально слова. Они придут сами. Вы отвечаете на обвинения, боль, разочарование, которое высказали от своего лица. Говорите все, что идет, без осуждения, даже тогда, когда вам кажется, что этого говорить нельзя, а внутри возникают мысли вроде «откуда я могу это знать». Говорите до тех пор, пока поток слов не иссякнет, а внутри не возникнет пустота. Приятная эта пустота или нет, не имеет значения. Мы не судим, не ставим оценок, ничего не ожидаем. Пространство сделает все нужное за нас, от нас только требуется выполнить свою часть – высказаться.

Техника «Групповой Звук»

«Иногда я звучу как гравель, а иногда я звучу как кофе со сливками».
Нина Симон

Описание техники

: Эту медитацию следует практиковать в группе. Один человек ложится в центр, а все остальные участники садятся вокруг него. Лежащему в центре человеку ничего не надо делать, он просто лежит с закрытыми глазами на спине, представляет себя пустым сосудом, и принимает происходящее. Те, кто сидят вокруг него, начинают произносить звуки, направленные в лежащего в центре человека. Это могут быть любые звуки – мычание, жужжание, скрип, какое-то слова или слово, мелодия, вой – что угодно. Главное, чтобы этот звук был направлен в человека, который находится в центре.

Важно обратить внимание, что звуки, которые вы произносите, исходят специально для лежащего человека, и к вам лично не имеют никакого отношения. Доверьтесь тому, что происходит внутри вас. Порой звуки, которые у нас ассоциируются с человеком в центре, могут нас удивить. Не судите себя. Не оценивайте. Не подавляйте. Доверьтесь внутреннему знанию. При этом не имеет значения, знаком нам человек, находящийся в центре, или нет. Звуки, исходящие из нас, идут из нашей интуиции, внутреннего чутья. Как-то в процессе этой медитации, которую мы практиковали с друзьями в Гоа, у одного из участников вышло слово «шоколад». Потом при обсуждении он рассказывал нам, что участница в центре вызвала у него очень сильные ассоциации с горячим шоколадом. Помните, что звуки, которые вы произносите – это не про вас. Это «для» и «о» человеке, который находится в центре. Каждый человек, участвующий в медитации, может (и должен) побывать в качестве «звучащего» и «лежащего», то есть дающего и принимающего. Сколько это может продолжаться? От 5 до 15 минут на каждого человека. Можно поставить таймер, либо выбрать человека, который будет отслеживать время для вас.

Для чего

: Эта техника отлично подходит для раскрытия горловой чакры, которая, в свою очередь, является центром манифестирования в нашей жизни. Человек, который находится в центре, отражает полученную энергию в виде звуков, и таким образом получается заверченный круг энергии. Часто во время этой практики приходят удивительные прозрения. Если вы – человек с открытым или неопределенным Центром Ума, говоря терминами Дизайна Человека (т. е. эта область не закрашена – см. рис. 10), то лучше всего эти прозрения записать сразу же после медитации, потому что чаще всего они не будут задерживаться в уме.

Рис. 10.
Неопределенный центр Ума

Звучание Чакр

«Энергетическое поле, чакры и все другие эзотерические штуки должны быть испытаны на себе. Держите свой ум в чистоте от всех знаний, чтобы у вас не было никаких ожиданий; когда бы ни случился этот опыт с вами, вы будете готовы принять его».

Ошо

Описание техники

: Еще одна замечательная техника от мастера Ошо. Для начала вспомним чакры и их месторасположение.

Первая чакра

(

Муладхара

) – корневая, находится в районе копчика.

Вторая

(

Свадхистхана

) – сакральная, находится в нижней части живота между пупком и половыми органами.

Третья

(

Манипура

) – солнечное сплетение.

Четвертая

(

Анахата

) – сердечная, находится в центре груди.

Пятая

(

Вишуддха

) – горловая.

Шестая

(

Аджна

) – «третий глаз», находится между бровей.

Седьмая

(

Сахасрара

) – коронная чакра, она находится в области макушки.

Медитация «Звучание Чакр» длится один час, и состоит из двух стадий.

Первая стадия

длится 45 минут. В это время мы можем лежать, сидеть или стоять. Важно выбрать положение заранее и не менять его в течение всей медитации. То есть, если вы начали ее стоя, то надо стоять все время. Если лежа, то лежите все оставшееся время. Я предпочитаю делать ее, сидя на стуле с прямой спиной или в медитационном кресле. Поэкспериментируйте. Один раз сделайте данную технику сидя, другой раз стоя, третий раз лежа. Вы сами найдете то, что работает именно для вас.

Итак, первая стадия, сидим, стоим или лежим. Держим позвоночник прямо, дышим животом, глаза закрыты. Звук, который мы будем издавать, будет идти через постоянно приоткрытый рот с расслабленной нижней челюстью. Включаем музыку, она нам будет помогать. Ее можно найти в интернете. Ведомые музыкой, начинаем издавать звук, и представляем его идущим из первой чакры. Даже если сначала весь процесс будет умозрительным, не останавливайтесь. Мысль материальна. Музыка нам поможет перейти к следующей чакре. Услышав повышение тона звукового сопровождения, переходим к следующей чакре, повысив также и тональность своего звука. И так далее до седьмой чакры. Дойдя до сахасрары, начинаем спускаться вниз по обратной схеме. Вниз музыка будет сменяться быстрее. То есть вверх мы идем медленнее, вниз – быстрее.

Важный момент: осознавайте переходы от одной чакры к другой, потому что, если вы решите «улететь» в своих мыслях, то пропустите, как сменится тональность. Со мной подобное случалось не раз! Таким образом мы звучим в наши чакры 3 последовательных цикла, примерно по 15 минут каждый.

Вторая стадия

длится 15 минут. Не меняя положения тела, остаемся в состоянии покоя, прислушиваясь к происходящему в теле. Не анализируем, не оцениваем, просто наблюдаем как бы со стороны.

Для чего

: Техника «Звучание Чакр» открывает и гармонизирует чакры, что, в свою очередь, помогает избавиться от различных блоков и заболеваний в организме. Она также помогает достигнуть покоя и состояния глубокой внутренней тишины, о которой мы так часто мечтаем. Как упрощенный вариант этой техники, можно выбрать одну чакру, с которой вы хотели бы поработать в этот момент, и «позвучать» в нее. В Дизайне Человека, если у вас неопределенное Горло (стр. 92), что подразумевает слабое горло, можете поработать таким образом с шестой чакрой. Если у вас неопределенный (не закрашенный) Центр Эго (Личности), как на рис. 11, что может подразумевать слабую печень, можете поработать с третьей чакрой. С другой стороны, доверьтесь своим собственным ощущениям и выбору.

Рис. 11.

Неопределенный центр эго (личности)

Медитация «Девавани»

«В колчане дьявола нет лучшей стрелы для сердца, чем мягкий голос».
Джордж Байрон

Описание техники

: «Возможно, это прозвучит странно, но сейчас я побывал на Плутоне». Это был отзыв товарища, который впервые практиковал эту технику. Медитация «Девавани» длится один час.

Первая стадия

является подготовительной и длится 15 минут, в течение которых мы просто сидим тихо с закрытыми глазами, и слушаем музыку. Ничего больше делать не надо.

Вторая стадия

также длится 15 минут. Здесь мы начинаем произносить бессмысленные звуки. Можно начать с «ла... ла... ла...», произносимых ласково, – это важно. Продолжайте произносить их до тех пор, пока не появятся незнакомые звуки, похожие на слова, но только слова такого языка, которого вы не знаете. Вы как будто говорите на незнакомом вам до этого языке. Это звуки из неведомой нами части мозга, которой мы пользовались, когда были ребенком и еще не научились произносить слова. Говорите в спокойной, разговорной интонации; не кричите, не смейтесь, не визжите.

Во время

третьей стадии

, которая тоже длится 15 минут, мы встаем, продолжая также разговаривать на этом незнакомом языке, но теперь мы еще позволяем своему телу двигаться в гармонии со звуками так, как оно этого захочет. При этом также не стоит делать резких движений.

Последние 15 минут в

четвертой стадии

мы просто лежим на спине – молча и спокойно.

Эта медитация отлично подходит для вечернего времени. Можно ее также делать в укороченном варианте: просто выключите свет, садитесь на кровать перед тем, как отойти ко сну, и начните произносить звуки в течение 15 минут. Просто помните, что это не должны быть слова из языка, который вы знаете. Как говорит Ошо, если вы знаете немецкий, то слова на нем недопустимы, а вот на тибетском, которого вы не знаете – пожалуйста! Поначалу может быть трудно, потому что мы обусловлены считать, что невозможно говорить на языке, которого не знаешь... Тем не менее, вы довольно быстро убедитесь в том, что очень даже можно. Вы произносите любые бессмысленные слова, любые звуки, и это выключает сознание, позволяя говорить бессознательному. А у бессознательного нет определенного языка. Понаблюдайте за ребенком, который еще не научился разговаривать сознательным умом.

Для чего

: «Девавани Медитация», с которой нас также познакомил любимый Ошо, – это очень древний метод, который произошел из Ветхого Завета. Его еще называют «говорение на языках». Он глубоко проникает в наше подсознание. Из личной практики добавлю, что эта техника, являющаяся одной из моих любимых, вывела меня на новую ступень осознанности очень мягким и ненавязчивым образом. В древние времена этот метод назывался глоссолалией, и некоторые религии до сих пор пользуются этой техникой. Девавани – это Божественный голос, который движется и говорит через медитирующего, и где сам медитирующий становится пустым сосудом, каналом. Данная техника глубоко расслабляет наш сознательный ум. После укороченной версии «Девавани» можно лечь и заснуть; ваш сон станет глубже. А через несколько недель практики вы можете заметить, как сон обрел глубину, а по утрам вы будете чувствовать себя совершенно бодрым.

Медитация Тарабарщины

«Вы говорите так громко, что я не могу вас расслышать».

Ралф Уолдо Эмерсон

Описание техники

: Медитация длится 30 минут, и в ней всего две стадии. Каждая стадия длится по 15 минут. Найдите пространство, где вас никто не побеспокоит какое-то время (и где вы никого не побеспокоите). Закрывать глаза не обязательно, но из личного опыта могу сказать, что лучше закрыть, чтобы не отвлекаться на окружающее. А теперь начните говорить все, что вы когда-либо хотели сказать, но не могли, потому что были слишком «цивилизованными, образованными, хорошими» и т. д. Сделайте это со всей тотальностью, не сдерживайтесь. Никто на вас не смотрит, никто вас не осуждает. Только помните о том, что говорить все это надо на языке, которого вы не знаете. Это должен быть незнакомый вам язык, как в предыдущей технике «Девавани», но в «Девавани» вы говорите плавно, нежно, мягко, а здесь вы выплескиваете все с внутренней яростью наружу.

Позвольте всему выйти на поверхность: всему вашему сумасшествию, разочарованию, злости, горечи. Если хочется, помогайте выходящим из вас звукам руками, жестами. Можно представить перед собой человека, который вас разозлил, разочаровал, причинил боль, и высказать ему все при помощи этой тарабарщины. Будьте тотальны, полумеры здесь неуместны. Не рационализируйте, не думайте о том, что все это значит. Просто сойдите с ума в прямом смысле этого слова: вы «сидели на уме» до этого, а сейчас с него «слезаете». Для этой техники вам не нужна музыка на заднем фоне, но можно поставить таймер, который будет отсчитывать время. Через 15 минут начинается вторая стадия. Подготовьте заранее одеяло или коврик для йоги. Ложитесь на живот. Почувствуйте, как вы соединяетесь с землей, в то время как избыток энергии вытекает в нее из вашей хары. С каждым выдохом чувствуйте это соединение все больше и больше.

Для чего

: Эта замечательная техника была также представлена миру благодаря Ошо. Это отличный инструмент осознанности для того, чтобы опустошить наш ум, избавиться от всевозможных негативных эмоций. Медитация Тарабарщины или «Джиббериш», как ее еще называют, помогает нам выбросить весь мусор, находящийся внутри нас безопасным способом. Ошо говорил, что если обучить этой медитации каждого человека, то общество станет намного более здравомыслящим, полноценным, миролюбивым. После Джиббериш наступает внутренняя тишина, спокойствие, умиротворение. В Дизайне Человека особенно рекомендую эту технику людям с Определенными Эмоциями в Карте Жизни (стр. 68), а также представителям неопределенного Центра Корня (см. рис. 12), поскольку они часто носят в себе чужой стресс, и могут сталкиваться с трудностями в избавлении от него.

Рис. 12.

Неопределенный центр корня

Метта-Медитация

«Любовь слышится в голосе раньше, чем угадывается во взгляде».
Оноре де Бальзак

Описание техники

: Эту практику осознанности можно делать в любое время, в любом месте. Для начала сядьте неподвижно, успокойте тело и дыхание. Когда будете готовы, произнесите следующие строчки вслух:

Позволь мне быть миролюбивым, счастливым и легким в теле и душе.

Позволь мне быть в безопасности и освободи от травм.

Позволь мне быть свободным от злости, страха и беспокойства.

Позволь мне научиться смотреть на себя глазами понимания и любви.

Позволь мне быть способным узнавать и прикасаться к источникам радости и счастья в себе.

Позволь мне научиться опознавать и видеть источники злости, пристрастий и заблуждений в себе.

Позволь мне узнать, как питать источники радости в себе каждый день.

Позволь мне освободиться от привязанности и неприязни, но так, чтобы я не был безразличным.

Во время
первого этапа

этой техники мы произносим эти строки для себя, посвящаем их себе. Ведь до тех пор, пока мы не будем способны любить и заботиться о себе, мы не можем помогать другим. На

втором этапе

практикуйте метта-медитацию на других. Выберите человека в своей жизни, того, кто вам нравится, и прочитайте эти же строки с небольшими изменениями («Позволь ему/ей/тебе/им быть миролюбивыми...»).

Следующий этап

– прочитайте эти же строки для того, к кому вы относитесь нейтрально.

Последний этап

– произнести эти строки для человека, который причинил вам боль, который вам неприятен.

Для чего

: С этой техникой я познакомилась, когда переводила книги вьетнамского дзен-мастера Тит Нат Хана. Перевод его книг был сам по себе медитацией; сидя в работе за своим компьютером на берегу Аравийского моря в Гоа, я делала паузы, чтобы прочувствовать то, о чем говорил этот удивительный, просветленный человек. Практика «Метта-медитации» или Медитации Сострадания, как ее еще называют, помогает нам увидеть обстоятельства, которые привели нас к тому, чтобы стать теми, кто мы есть. Она также помогает нам принять себя и других, и после ее практики вы можете обнаружить, что способны думать о себе и других с искренним состраданием, которое не имеет ничего общего с жалостью, с которой мы ее часто путаем.

Искусство Слушать

«Я напоминаю себе каждое утро: ничего из того, что я сегодня скажу, не научит меня ничему. Поэтому если я хочу чему-то научиться, я должен сделать это при помощи слушания».

Ларри Кинг

Описание техники

: Эту технику осознанности следует делать в паре. Пригласите своего друга, подругу, соседа, коллегу, родственника, кого угодно, чтобы обменяться уникальным опытом. Один из вас будет принимающим, а другой дающим, затем вы обменяетесь ролями. Выберите место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Сядьте друг напротив друга. Удостоверьтесь в том, что ваше сидение комфортно, и ничего вас не отвлекает. Оба участника будут активны: в то время, как один будет говорить, другой будет активно слушать. «Активно слушать» – это значит полностью направить свое внимание на собеседника, не перебивать его, не думать в это время ни о чем постороннем, не высказывать свои суждения по поводу услышанного, не давать советов, не осуждать, т. е. не делать ничего, кроме слушания. Можно заранее договориться, сколько времени будет длиться слушание-говорение, и установить таймер на это время.

Затем вы с партнером обмениваетесь ролями: говорит другой, а вы внимательно слушаете. Когда оба из вас выполняют обе роли, обменяйтесь впечатлениями. Каково это было, когда вы говорили и знали, что вас слушают и, самое главное, слышат? Каково было слушать другого человека? Возникали ли при этом сложности? Узнали ли вы сегодня что-то новое о своем близком человеке? Узнали ли вы что-то новое о самом себе?

Для чего

: Как часто мы слушаем друг друга? А как часто мы по-настоящему слышим

друг друга? Как часто мы останавливаем свою жизнь для того, чтобы выслушать своего близкого человека, который нам говорит о том, что его волнует? И как часто мы в это время не думаем ни о чем другом?

Эта техника осознанности является очень важной не только в наших близких взаимоотношениях, но и в нашем взаимодействии с миром. Когда мы слышим, что говорит наше тело, когда мы слышим, о чем нам говорит природа, тогда мы являемся сонастроенными с миром, в котором мы живем. Наша интуиция обостряется, дымка иллюзии становится все тоньше, а восприятие – глубже. Так действует повышение осознанности. Для того, чтобы услышать другого человека, не требуется тратить энергию. Для этого стоит просто остановиться и быть присутствующим. Во время подобного слушания медитация становится качеством этого действия.

Глава 6

Дыхательные медитации

– Можно с тобой поговорить?

– Нет, я занята.

– Чем?

– Не видишь, я дышу!

Из теленовеллы «Мятежный дух»

Сколько вдохов в день делает взрослый среднестатистический человек? От 17 000 до 30 000. Сколько из этих вдохов мы делаем осознанно? И что это значит – дышать осознанно? Дыхание нам дано с рождения, это есть первое подтверждение тому, что мы живем. В большинстве случаев, каждый вдох и выдох проходит незаметно. Наш паттерн дыхания

меняется, когда мы испытываем различные эмоции. Например, когда мы чувствуем страх, мы задерживаем дыхание, а когда страх нас отпускает, мы начинаем дышать учащенно. Что бы вы сейчас ни делали, остановитесь на мгновение. Направьте свое внимание на дыхание, сделайте медленный, глубокий вдох, затем такой же медленный и глубокий выдох. Поздравляю, вы только что осознанно подышали! Когда наше внимание направлено на дыхание, оно становится более глубоким, более качественным. Когда наше дыхание более качественное, наше здоровье улучшается, а каждое действие становится медитацией. Когда наше каждое действие становится медитацией, мы проживаем более полноценную жизнь во всех ее проявлениях – все может быть так просто. Техники, представленные в этой главе, направлены именно на дыхание: быстрое, медленное, глубокое, разное – для того, чтобы пробудить спящие уголки нашего сознания, тела, оздоровить его, исцелить душу.

Медитация «Дыхание Чакр»

«Когда я нахожусь в унынии, я просто снова начинаю дышать».
Л. Ф. Баум

Для чего

: Эта медитационная техника, представленная Ошо, открывает наши чакры, придает им жизненную силу, таким образом, оздоравливая весь организм. Каждая чакра связана с определенным центром в теле человека, и очень часто наши болезни или отсутствие энергии связаны с блокировкой определенной чакры. Вспомним, где они находятся:

Первая чакра

(

Муладхара

) – корневая, находится в районе копчика.

Вторая

(

Свадхистхана

) – сакральная, находится в нижней части живота между пупком и половыми органами.

Третья

(

Манипура

) – солнечное сплетение.

Четвертая

(

Анахата

) – сердечная, находится в центре груди.

Пятая

(

Вишуддха

) – горловая.

Шестая

(

Аджна

) – «третий глаз», находится между бровей.

Седьмая

(

Сахасрара

) – коронная чакра, она находится в области макушки.

Описание техники

: Лучше всего делать данную практику на пустой желудок. В Интернете можно найти музыку, которая написана специально для этой медитации. Она энергетически поддерживает все стадии техники. Но данную практику также можно делать и без музыки. Если вы делаете ее без музыки, вам надо будет отслеживать время, которое вы дышите в каждую чакру. В этом случае воспользуйтесь таймером.

Данная медитация длится один час, и в ней две стадии

. На протяжении всего часа держим глаза закрытыми.

Первая стадия

длится 45 минут. Стоим со слегка расставленными ногами, тело расслаблено.

Приоткрываем рот и начинаем дышать – быстро и глубоко – сначала в первую чакру. Сосредоточьте всю свою энергию и внимание в муладхаре. Важно делать одинаковый акцент на вдохе и выдохе. Не заставляйте себя дышать так, как не хочется. Выберите ритм дыхания, который вам кажется удобным. Осознавайте свое дыхание и чакру, в которую вы дышите. По своему опыту знаю, что движение рук помогает дыханию проходить более глубоко. Можете трястись, двигать телом, делать круговые движения.

Таким образом, вы пройдете по всем семи чакрам, с первой по седьмую, уделяя каждой из них одинаковое внимание. Дыхание будет становиться более интенсивным с каждой чакрой. Если вы используете специальную музыку для этой техники, после дыхания в седьмую чакру вы услышите три удара в колокол. В этот момент можно замедлить паттерн дыхания и идти вниз по чакрам, с 7 по 1-ю, продолжая в них дышать по очереди. Позвольте энергии и интенсивности постепенно стечь в то время, как вы идете вниз – чакра за чакрой. Путь вниз длится примерно две минуты.

Когда вы вернетесь в первую чакру, остановитесь на мгновение, перед тем как начать вторую часть. Когда будете готовы, начинайте делать то же самое: дышите вверх по чакрам, дышите вниз по чакрам. Таким образом, вы должны сделать путь вверх-вниз три раза

. Помните о том, что не надо форсировать дыхание, если оно не получается. Помогайте ему движением тела, тогда дыхание пойдет естественным образом.

Вторая стадия

длится 15 минут. Садитесь и пребывайте в расслабленном виде, больше ничего делать не надо. Наблюдайте за тем, что происходит в теле, без осуждений, без оценок.

Випассана

«Дыши. Отпусти. И напомни себе, что именно этот самый момент – единственный, который у тебя есть на самом деле».

Опра Уинфри

Для чего

: Медитация Будды, так ее еще называют. Она поднимает осознанность, возвращает нашу способность быть наблюдателем. Когда мы становимся наблюдателем, и смотрим на все глазами свидетеля, тогда любое действие и бездействие становится медитацией.

Описание техники

: Ошо предложил наиболее удобный вариант випассаны, назвав его «сочным, а не сухим опытом». В данной версии медитация длится час, и в ней две стадии.

Первая стадия

– 40 минут, в течение которой мы просто сидим – на стуле или в медитационном кресле. Главное, чтобы позвоночник был прямой. Мы обращаем свое внимание на дыхание через живот. Если в течение этой стадии вы захотите поменять позу, можете это сделать – главное, сохранять осознанность, и каждое действие выполнять с ним. Во время первой стадии глаза закрыты. Если ваше внимание уходит от дыхания, возвращайте его обратно.

Суть випассаны заключается в том, что все вокруг является ее частью. В ней не существует отвлекающих элементов. Принимайте все, что происходит вокруг вас, внутри вас. Будьте просто наблюдателем, и возвращайтесь к своему дыханию животом каждый раз, когда внимание начинает отвлекаться. Руки также можно положить на хару (три пальца вниз от пупка). Наблюдайте за тем, что поднимается изнутри, и вновь мягко возвращайтесь к своему дыханию. Помните о том, что сам процесс наблюдения очень важен в данной практике.

Вторая стадия

длится 20 минут. У вас есть возможность продолжать сидеть и наблюдать за дыханием, или встать. Если вы решили встать, начинайте ходить по тому пространству, в котором находитесь. При этом глаза открыты, взгляд направлен рассредоточенно в пол. Ходьба должна быть в два раза медленнее вашей обычной ходьбы; осознавайте каждый шаг, прикосновение стоп к полу, ощущения, возникающие при этом. Когда ваше внимание будет отвлекаться, мягко возвращайте его к этому ощущению в стопах.

Техника осознанности «Дыхание Харой»

«Просветление всегда присутствует. Маленькое просветление принесет большое. Если вы вдыхаете и осознаете при этом, что вы живой, тогда вы можете прикоснуться к волшебству этого осознания. Ведь это тоже своего рода просветление».

Тит Нат Хан

Для чего

: Хара находится на расстоянии трех пальцев ниже пупка. Это центр, из которого начинается жизнь и из которого человек уходит из жизни. Это контакт между телом и душой. Хара – это источник нашей жизненной энергии. Особенно хорошо делать Хара-медитацию перед сном и/или сразу после пробуждения. Рекомендуется выполнять ее около 10–15 минут.

Описание техники

: Ложимся, кладем обе ладони на хару и слегка нажимаем на нее. Таким образом, мы как бы пробуждаем этот центр. Затем начинаем глубоко дышать животом. Если получится заснуть во время этой медитации, будет хорошо, тогда процесс центрирования будет продолжаться всю ночь, и вы глубоко соединитесь со своим жизненным источником.

Утром, как только проснетесь, не открывая свои глаза, соединитесь вновь со своей харой. Снова положите ладони на низ живота, слегка нажмите и начинайте глубоко дышать. Прodelайте это в течение 10–15 минут, и потом можете подниматься и заниматься другими делами.

Что такое центрирование, и для чего оно нужно? Вот что говорит об этом Ошо:

«

Очень важно иметь центрированность, иначе вы будете чувствовать себя частичным, не целостным. Тогда вы будете как пазл, состоящий из фрагментов, а не единое целое... Без центра человек может влачить существование, но не может любить. Без центра вы можете продолжать делать рутинные вещи в своей жизни, но не сможете никогда быть творческим. Вы будете жить по минимуму, потому что максимум не будет для вас возможен... Чем больше вы находитесь в своей харе, тем больше дисциплины будет в вас подниматься. И она придет естественным путем, ее не надо форсировать. Чем больше вы осознаете свою хару, тем меньше боитесь жизни и смерти, потому что это и есть центр жизни и смерти. Вы начнете проживать свою жизнь храбро, меньше думать, больше чувствовать тишину, у вас будет меньше бесконтрольных моментов, естественная дисциплина, храбрость, укорененность и заземленность

».

В Дизайне Человека живот имеет большое значение, особенно для Генераторов и Манифестирующих Генераторов, чей Внутренний Авторитет (а значит, способ принятия решений) лежит именно через отклик из живота, из нутра. Для этого мы обычно тренируем Сакральный центр посредством... мычания. Для этого на вопросы, на которые можно ответить «да», «нет» или «не знаю», мы вместо этого отвечаем «угу», «неа» и «ммм...» при помощи горловых звуков. Именно эти звуки помогают нам соединиться с нутром и отследить, что он на самом деле говорит нам.

Техника осознанности «Зазор в дыхании»

«Один из способов снять любое напряжение – это хорошее, глубокое дыхание».

Байрон Нелсон

Для чего

: Это одна из самых простых и в то же время глубоких дыхательных медитационных техник, представленных Ошо, который, в свою очередь, адаптировал ее для нас из тантрической книги, где Шива беседует со своей супругой Парвати. Практикуйте ее минимум пять минут в день, и испытайте состояние глубокой тишины и спокойствия. Особенно рекомендую эту практику Манифестирующим Генераторам, для которых «зазор» имеет особенное значение. Он помогает создать паузу перед «полным вперед», которая им, скоростным людям, так необходима.

Описание техники

: Сядьте в расслабленной позе, позвоночник прямой, можно закрыть глаза, чтобы не отвлекаться на окружающее. Начните наблюдать за своим дыханием. В то время, когда воздух дотрагивается до ваших ноздрей, просто почувствуйте его. Позвольте дыханию войти в ваш нос осознанно. Продолжайте дышать, полностью осознавая весь процесс. Когда будете постепенно выдыхать, обратите внимание на этот момент. Потому что только тогда возможно заметить точку, мгновение между двумя дыханиями. В то время, когда вы вдыхаете и перед тем, как вы выдохните, осознайте мгновение между этими двумя состояниями. Когда вы вдохнете, понаблюдайте за этим. В одно

мгновение не будет никакого дыхания, оно как бы останавливается. Когда вы выдыхаете, опять же, будет определенный момент, когда дыхание прекращается. Обратите внимание на эту точку вновь.

С каждым вдохом и выдохом вы рождаетесь и умираете, затем снова рождаетесь. Зазор между двумя дыханиями (вдох-выдох и выдох-вдох) длится очень недолго, но если вы направите на это мгновение все свое внимание, вы его почувствуете. И если вы почувствуете этот зазор, вы поймете, что значит быть наблюдателем, – состояние, о котором Ошо говорил всегда. С практикой вы сможете увеличить время этого зазора и испытать состояние глубочайшей тишины.

Техника осознанности «Облака Отпускания»

«Месье разрушает. Я бы сказал так: вдохни, вдохни глубоко, отпусти это».
Джон Стэтэм

Для чего

: Эта техника очень проста в своем исполнении, и, в то же время, ее эффект ощущается на очень глубоком уровне. Если вы хотите что-то отпустить в своей жизни – человека, ситуацию, боль, страдание, ожидания, и т. д., эта техника осознанности подойдет как нельзя лучше. Существует множество вариантов этой практики; я опишу здесь ту, которая пришла ко мне в момент озарения.

Описание техники

: Выберите ситуацию (человека, ожидание, и т. д.), которое доставляет вам неудобства. Закройте глаза, представьте ее в деталях, прочувствуйте ее, пусть она станет реальной в вашем сознании. Можно поставить успокаивающую, медитативную музыку, чтобы она была на заднем фоне. Сделайте глубокий вдох, и вместе с вдохом вдохните эту ситуацию – в том виде, в каком она предстала в вашем сознании. Задержите воздух на мгновение. Теперь выдохните, и представьте, как вы выдыхаете эту ситуацию, отпуская ее в виде облака из ваших легких. Сделайте следующий вдох, и вдохните ее снова, на этот раз выберите какую-нибудь деталь из этой ситуации. Например, если вы хотите отпустить человека, то представьте его в теле, и «выдохните» его из легких. Сделайте еще один глубокий вдох, представьте следующую деталь этой ситуации (человека, боли и т. д.), задержите ее на какое-то время в легких, и снова выдохните ее из себя в виде облака. Подышите таким образом, пока все детали ситуации не выйдут из вас в виде облаков.

А теперь завершающая часть медитации. Представьте перед собой все облака, которые вы из себя выдохнули. Все также с закрытыми глазами, начните дуть на них, представляя при этом, как они рассеиваются на многочисленные воздушные песчинки и растворяются в воздухе. Продельвайте это до тех пор, пока в вашей визуализации все облака не разойдутся до мельчайших частиц деталей и не испарятся в воздухе.

Техника осознанности «Дыхание в третий глаз»

«Мне нравится позволять вещам, происшествностям, всему, – дышать».
Кендрик Ламар

Для чего

: С этой медитационной дыхательной техникой меня также познакомил любимый Ошо. Как говорится в древних тантрических текстах, внимание для «третьего глаза» является едой, которая ему очень нужна. И когда мы ему даем требуемую пищу, он оживает. Что такое «третий глаз» в нашей жизни? Это наша интуиция. Это наши прозрения. Это наш внутренний учитель. Это провидец в нас, который все видит и чувствует. Эта техника была дана древнегреческому философу, математику и мистика Пифагору, который, в свою очередь, распространил ее в Древней Греции.

Описание техники

: Устройтесь поудобнее в расслабленной позе, глаза закрыты. Направьте свое внимание на точку, которая находится чуть выше между бровей. Именно там находится шестая чакра, то, что мы называем «третьим глазом», а в Дизайне Человека – Центром Ума. Начните осознанное дыхание, направляя каждый вдох в эту точку, и каждый выдох из этой точки. Представьте, как будто у вашего третьего глаза есть нос, через который он дышит. Почувствуйте, как кислород входит в эту точку, и как он из нее выходит. Возможно, довольно скоро, вы почувствуете вибрацию, почесывание в этом месте. Но даже если вы ничего не чувствуете, это ничего страшного. Продолжайте практиковать. Не ожидайте ничего от этой практики, все произойдет само собой, просто будьте открыты всему, приветствуйте то, что с вами происходит. Если посторонние мысли начинают заполнять вашу голову, не ругайте себя, не думайте о том, что медитация не получилась. Просто мягко верните свое внимание в пространство меж бровей и продолжайте дышать так же, как и начинали. Больше ничего делать не надо.

Этой технике осознанности, как и предыдущей, также можно уделять ежедневно минимум пять минут. Для этого можно поставить таймер, или же просто стоит довериться пространству и внутреннему ощущению времени; вы почувствуете, когда будете готовы выйти из медитации. Как говорит Ошо, когда мы направляем свое внимание в «третий глаз», он становится магнитом, который притягивает наше внимание все больше и больше, и это помогает нам не отвлекаться от подобного дыхания.

Практика осознанности «Сама Вритти»

«Когда люди спрашивают, что для меня является самым важным в жизни, я отвечаю – простое дыхание».

Йоко Оно

Для чего

: Эта медитационная техника йогов может помочь вам как минимум при бессоннице. Она успокаивает активно работающий ум и работает своеобразной заменой счету барашков или облаков, и при этом освобождает от стресса.

Описание техники

: Лучше всего практику дыхания Сама Вритти делать перед сном, особенно в случае бессонницы. Также ее можно практиковать в моменты стресса, ощущения негативных эмоций – в любом месте, в любое время, с открытыми или закрытыми глазами, в одиночестве или с другими людьми. В рамках этой книги предлагаю вашему вниманию наиболее простую версию данной практики. Начните с того, что сделайте вдох на счет

1–2–3–4, затем сделайте выдох на счет 1–2–3–4. Дыхание должно быть через нос, именно оно является йогическим. Продолжайте дышать таким образом – вдох на счет до четырех, и выдох на счет до четырех.

Со временем, постепенно счет можно увеличить до 8. Если вы будете практиковать эту технику часто, вы заметите, как объем легких увеличивается сам по себе. Самое главное, – не забывать о том, что вдох должен быть равен выдоху по времени и счету. Если вдох будет короче, чем выдох или наоборот, то это уже совсем другая техника для других случаев, но никак не для того, чтобы избавиться от бессонницы. Длительность выполнения техники – минимум 5 минут.

Нади Шодхана: Дыхание через ноздри

«Я действительно думаю, что в нашем теле заключена правда. Когда вы бежите от опасности, вы дышите по-другому, вы говорите по-другому».
Эвелин Брошу

Для чего

: Нади Шодхана – одна из моих любимых дыхательных техник в пранаяме (в переводе с санскрита «пранаяма» означает «контроль или остановка дыхания»). Она успокаивает нервную систему, уравнивает, чистит энергетические каналы и кровь, а также активизирует и объединяет правую и левую сторону мозга. Также Нади Шодхана очень полезна людям с пониженным давлением.

Описание техники

: Как и предыдущую технику, ее можно делать в любом месте, в любое время, с закрытыми или открытыми глазами. Суть Нади Шодхана заключается в следующем: сядьте в удобную для вас позу с выпрямленным позвоночником. Если вы мужчина, то зажмите правым большим пальцем правую ноздрю, и сделайте глубокий вдох через левую ноздрю. Когда вдох находится на пике, зажмите безымянным пальцем правой руки левую ноздрю и глубоко выдохните через правую. Снова вдохните через правую ноздрю, продолжая держать безымянным пальцем правой руки левую ноздрю зажатой, и на пике вдоха отпустите левую ноздрю, зажмите правую и через нее выдыхайте. Продолжайте вдыхать и выдыхать в подобном режиме минимум пять минут. Если вы женщина, то делаем наоборот, – используйте левую руку с левой ноздрей, и т. д.

Левая рука у мужчин (правая рука у женщин) лежит произвольно, либо в мудре, при которой соединяется большой палец с указательным. Когда бы вы ни решили воспользоваться данной практикой, не делайте ее перед сном, потому что она дает дополнительный заряд энергии. Противопоказания: йоги говорят, что данный вид пранаямы нежелательно практиковать детям, которым еще не исполнилось 14 лет. Также очень важно при выполнении этой техники быть расслабленным, не напрягаться.

Техника «Дыхание Любовью»

«Просить и быть способным получать – это первые шаги для того, чтобы получить некоторые дары квантового поля. Это простое искусство, которому можно обучиться –

управлять при помощи своего стиля жизни, чтобысонастроиться со специальными каналами, находящимися в поле Вселенной».

Джасмухин

Откуда

: Данная техника была представлена австралийским духовным учителем и праноедом Джасмухин. Она очень простая, но, как говорит Джасмухин, и, как я тоже убедилась на своей практике, самые простые техники порой бывают самыми глубокими и действенными. Джасмухин в свое время получила эту медитацию во время глубокой медитации, когда она чувствовала себя уставшей во время длительного путешествия, и ее телу требовалось восстановление и дополнительные минералы. Подробнее с работой Джасмухин можете ознакомиться на ее сайте jasmuheen.com

Для чего

: Техника «Дыхание любовью» помогаетсонастроиться с божественным каналом любви, а также восстанавливает силы, когда вы чувствуете усталость – как моральную, так и физическую. Как говорит Джасмухин, данная медитация является своеобразным источником витаминов и питательных веществ, которые требуются организму в течение дня, и если пользоваться ею ежедневно, то может даже уменьшиться потребность в физической пище. Помните знаменитую песню? «All you need is love, love is all you need» – «Все, что вам нужно, это любовь. Любовь – это все, что вам нужно». Также благодаря этой простой технике в душе пробуждается сострадание ко всему живому. Иначе и быть не может, когда напитываешь свое тело и сущность любовью. Только из состояния наполненности мы можем поделиться этим с другими. Только из состояния наполненности мы можем излучать это в мир.

Важно

: Для начала практикуйте эту технику в тишине и спокойствии и с закрытыми глазами, чтобы вас никто и ничто не могло отвлекать. Впоследствии ею можно пользоваться в любом месте, в любое время, с открытыми или закрытыми глазами. В дальнейшем, используя эту технику среди скопления людей, вы можете получить совершенно другой опыт от места, где вы в этот момент находитесь. Использование этой практики меняет «сигналы», которые вы излучаете в этот момент в мир, где бы вы ни находились. Таким образом, ваше присутствие питает не только вас, но и тех, кто в этот момент находится вокруг вас.

Посмотрите на свою Карту Жизни Дизайна Человека, и если вы представители определенного Эмоционального Центра (стр. 68), то вы проживаете эмоциональную волну – сверху вниз – ежедневно, по несколько раз в день, вне зависимости от происходящих событий. Данная практика может поднять вас из низа этой волны в эмоционально-стабильное состояние. Что касается представителей неопределенного Эмоционального Центра (см. рис. 13), то они обладают способностью увеличивать в два раза любые эмоции (положительные и отрицательные), поэтому эта практика также будет для вас очень полезной, чтобы избавиться от обуславливания чужими эмоциями.

Рис. 13.

Неопределенный центр эмоций

Описание техники

: Можно приобрести запись визуализации, сделанной самой Джасмухин, в Интернете. А можно воспользоваться описанием техники здесь. Выберите место, в котором вас какое-то время никто не побеспокоит. Закройте глаза. На протяжении всей практики пусть ваш кончик языка будет приставлен к нёбу, расслабленно удерживайте его там. Как говорит Джасмухин, слюна, которая выделяется при таком положении языка, является омолаживающим и оздоравливающим нектаром. Сглатывайте ее по мере надобности. Также можете положить обе ладони на свою сердечную чакру.

А теперь представьте, как луч розового цвета, идущий сверху из источника, соединяется с вашей сердечной чакрой. Почувствуйте, сколько любви содержится в этом луче. Почувствуйте, как он втекает в ваше сердце. Делайте вдох, представляя, как любовь втекает в ваше сердце, и выдох – представляя, как любовь вытекает из него, распространяясь по всему вашему организму, клеткам, органам, коже, питая ваше тело. Затем она распространяется по всему пространству вокруг вас, выходя через поры вашей кожи. Не торопитесь, подышите таким образом какое-то время, наслаждаясь процессом. Сейчас к дыханию прибавится мантра для того, чтобы сфокусировать наш ум на этом действии, возвращая его в тот момент, когда он начинает убежать от нас. Во время глубокого вдоха, продолжая вдыхать любовь, очень медленно произнесите «Я есть». Во время выдоха, пропуская любовь через все тело, медленно произнесите «любовь». Получается «Я есть любовь». Можете это произносить вслух или про себя. И вновь не стоит торопиться. Продолжайте дышать подобным образом, произнося эту мантру до тех пор, пока не будете готовы идти дальше.

Когда будете готовы, мы пойдем еще глубже, добавив следующую мантру. На вдохе произносим «Я есть», а на выдохе «безграничность». Теперь используйте эти две мантры «Я есть любовь» и «Я есть безграничность» одна за другой, продолжая при этом представлять луч любви, который втекает в ваше сердце, а затем распространяется по всему телу, и выходит наружу, напитывать мир вокруг вас. Продолжайте какое-то время работать с этими двумя мантрами, пока не почувствуете, что готовы идти дальше, еще глубже. Теперь мы идем к третьей мантре «Я есть вечность», чтобы активировать нашу бессмертную природу. И снова на вдохе мы проговариваем «Я есть», а на выдохе – «вечность», продолжая пить из бесконечного источника любви, позволяя ему напитывать нас на всех уровнях. И снова, не торопитесь. Проговаривайте эти три мантры, одна за другой, чувствуя их в каждой клетке. Возможно, вы захотите подольше задержаться на этом этапе. Вы можете заметить, как ваше тело с удовольствием реагирует на это дыхание, на мантры. Продолжайте повторять эти три мантры подобным образом столько, сколько считаете нужным. Когда будете готовы, можете открыть глаза.

Со временем вы можете использовать эту технику в укороченном варианте. В каком бы помещении вы ни находились, в какой бы компании, окружающей среде, вы можете просто, даже не закрывая глаза, практиковать то же самое, проговаривая мантры про себя. Я могу делать подобное в очереди к стоматологу, или в маршрутке, а люди при этом не подозревают, сколько любви втекает в них в этот момент. Поэкспериментируйте и вы, чтобы сделать собственные выводы. Использовать эту практику очень хорошо тогда, когда вы чувствуете, что обстановка, в которой вы находитесь, напряжена, а также перед серьезным эмоциональным разговором, чтобы настроить себя (и другого человека) на положительную волну любви.

Глава 7

Прогулка в Прошлые Жизни

«Я был собакой в прошлой жизни. На самом деле. Когда я иду по улице, собаки как бы внимательно смотрят на меня, таким образом, говоря, мол, я его знаю».
Уильям Мейси

Первый раз я увидела одну из своих прошлых жизней при помощи техники «Ребефинг». Нас было пять человек плюс инструктор. В тот день каждый из нас увидел историю, объяснившую если и не все, то многое происходящее в нашей настоящей жизни. Например, я была мужчиной-богатырем, который жил в Древней Руси, ходил в лаптях и рубахе с длинными рукавами и ремнем, подпоясывающим талию. Я странствовал на своей лошади по дальним странам в поисках некой истины, о которой сейчас не могу вспомнить. И погиб в сражении от удара копьем, в то время как дома, в ожидании скорой свадьбы, меня ждала моя невеста.

Еще одна из моих прошлых жизней открылась мне на сессии тета-хилинг. На этот раз я была девочкой лет 15, опять же, живущей в Древней Руси, с двумя длинными косами и в цветастом сарафане. Жила я среди многочисленных берез, и моей семьей были девять длиннородых старцев, очень высоких, худощавых, седовласых, в белых одеждах. Однажды решила убежать от них, чтобы повидать мир, но далеко убежать не удалось, потому что я попала в болото. Была паника, я тонула, и был неопишуемый страх перед топью и смертью. В тот момент, когда перестала сопротивляться, я умерла быстро и практически безболезненно. Последней мыслью было «а ведь можно было и не убежать, а просто уйти». Оттуда, из той жизни, берет начало моя, казалось бы, необъяснимая клаустрофобия и страх перед болотом. В детстве самой страшной, и в то же время притягательной книгой и фильмом для меня были «А зори здесь тихие», и мы все помним сцену о гибели в болоте...

Кто не задавался этим вопросом: что с нами происходит после смерти? Есть ли прошлые жизни, или она – одна-единственная? Если они есть, сколько их было, и как их можно вспомнить, и нужно ли вспоминать? Все эти вопросы, в конечном итоге, привели меня к тому, что я пишу сейчас эту главу, эту книгу. Когда тема смерти коснулась моей семьи, я пыталась найти ответы на вопросы: «Как так? Почему? Что дальше?», чтобы как-то смириться с происходящим. И, как оно случается всегда, если есть вопрос, то должен быть на него и ответ. Он пришел в виде книг всемирно известного американского гипнотерапевта Майкла Ньютона «Путешествие Души» и «Предназначение Души». Майкл не был сторонником теории; в своих книгах он сразу перешел к практике, а именно – вводил своих пациентов в гипноз, и транскрибировал сеансы именно в том виде, в котором они происходили, которые, впоследствии, и вылились в эти книги. Его пациенты вспоминали о своих прошлых жизнях, смертях, как их звали, чем они занимались, и, самое главное, о том, как и почему их душа выбирала именно эту жизнь, именно этих людей, что происходило с душой, когда она уходила обратно, как она развивалась и многое другое. Майкл называет это «жизнь между жизнями». Эти книги изменили мое представление о жизни и смерти как таковой. Я крайне рекомендую их к прочтению, особенно если вы не можете смириться с потерей близкого человека, или если вы вините Бога, правительство, определенных людей в природных катаклизмах, преступлениях и прочем. Чем вам не инструмент для осознанности?

Для чего нам знать о своих прошлых жизнях? Для меня первый ответ заключался в любопытстве, и только потом я раскрыла для себя истинные причины этих знаний. Очень часто в настоящей жизни с нами происходят события, которые происходили с нами и в прошлой, только, возможно, при других обстоятельствах. Если в прошлой жизни мы не разрешили какую-то проблему, то, вполне вероятно, что она возникнет и в настоящей. Если в настоящей жизни у нас есть некие фобии, которые мы объяснить не в силах, то может случиться так, что она пришла к нам из прошлой жизни, и, будучи здесь и сейчас, мы можем увидеть эту проблему, обнаружить ее корни, и решить ее раз и навсегда. Например, я очень боюсь моря, воды, океана, несмотря на то, что умею плавать, и никогда не тонула в этой жизни. Благодаря регрессионной терапии я смогла увидеть корни этой фобии.

Но, как говорит мой учитель Четан,
эта жизнь – самая главная
. Что бы мы ни делали, в какую бы жизнь ни путешествовали при помощи техник,
которые я объясню ниже, очень важно вернуться в настоящую – мыслями, действиями,
состоянием. Ведь так оно и есть, она наша самая главная – жизнь, в которой мы здесь и
сейчас.

При работе с техниками в этой главе, а также в следующей, у каждого из вас есть
возможность выступить в роли творца. Перед тем, как выполнить саму технику,
необходимо ее сначала записать на диктофон. Таким образом, нам не надо отвлекаться на
текст техники, прерывая медитацию, а также не надо стараться запомнить все детали
техники. Рекомендую для записи использовать свой голос. Во-первых, вы сможете
услышать, как звучите, и если вы окажетесь в числе тех, кого неприятно удивляет свой
тембр голоса, вам представится возможность это подкорректировать и настроить свои
голосовые связки. Во-вторых, свой голос, при условии, если соблюдены простые правила, о
которых я напишу ниже, внушает больше всего доверия. К тому же, если что-то не
нравится в записи, всегда можно перезаписать. Я пользуюсь этим методом уже много лет.
Итак, вооружаемся диктофоном и находим место, где нас никто не побеспокоит, и где нет
посторонних звуков. Можно поставить спокойную музыку без слов, чтобы она играла на
заднем фоне очень тихо, но это не обязательно. Порой тишина – самая лучшая музыка.
Теперь о самом голосе. Во время начитки текста медитации он должен быть:

- спокойный,
- расслабленный,
- неторопливый,
- мягкий,
- негромкий.

Для того, чтобы этого достичь, может помочь положение тела, в котором вы делаете
запись. Не зажимайте живот, позвольте голосу углубляться именно в нем. Для этого
положите на него руки, это поможет соблюсти все правила наиболее естественным
способом. Также не забывайте делать паузы между предложениями; прочтите текст о
визуализации
полностью заранее и определите моменты, где вы будете делать паузу, чтобы было
легче при начитке. Не забывайте осознанно дышать во время начитки, но только не в
микрофон, поскольку во время самой медитации любые посторонние звуки могут
отвлекать. Вот и все нехитрые правила. Теперь мы можем приступить непосредственно
к самим техникам.

Самостоятельная регрессия в прошлые жизни не заменяет работу с терапевтом в данной
области, поэтому если вас заинтересовала эта тема, обратитесь к профессионалу, к
которому вы испытываете доверие, чтобы он(а) бережно провели вас через прошлые жизни,
став вашими проводниками в этом мистическом путешествии.

О Визуализации

«Когда незримое становится очевидным, ты уже не можешь вернуться к неведению».
Ли Кэрролл «Крайон. Путешествие домой»

Во многих медитационных техниках мы используем навыки визуализации, и хотелось бы
подробнее на этом остановиться. Что это такое? Предположим, что в данный момент вам
очень хочется пить, но воды поблизости нет. В этот момент вода будет занимать
подавляющее большинство ваших мыслей, особенно если эта жажда – сильная. Закройте
глаза и представьте, как выпиваете долгожданный напиток. Это и есть визуализация.

Опыты визуализирования знакомы нам с детства – это наша способность создавать в воображении образы той действительности, которую мы желаем испытать. На этом моменте мне хотелось бы остановиться. Часто при визуализации мои ученики говорят: «У меня не получается визуализировать», «Я не понимаю, что это значит» или «Я не могу представить картинку полностью». «Что делать? Как научиться визуализировать?» Спешу успокоить всех, как, в свою очередь, успокоилась сама много лет назад, когда узнала, в чем, собственно, заключается суть визуализации.

Все очень просто. Во-первых, каждый из нас может без труда визуализировать. Без исключений. Во-вторых, стоит прояснить раз и навсегда, что означает «визуализация» в чистом виде. Мне очень нравится, как это объясняет Вианна Стайбл, основательница Тета-Хилинг:

«Не существует неспособности к визуализации. Визуализируют все

. Кто-то думает, что визуализация означает видеть за глазами веками картинку. Это неверно. Визуализация находится в том месте, где мы рисуем в своем воображении свои воспоминания. Кто-то называет это

чувствами

. Люди часто путают понятия о том, что такое

чувствовать

, и что такое

видеть

. Если вы

чувствуете

, что цвет зеленый, значит вы

визуализируете

его». И да, визуализацию можно и нужно развивать. С каждой практикой это чувство будет становиться более ясным и четким.

Регрессия-1

«Когда клиенты рассказывают мне о страданиях, которые они испытали из-за своих родственников, мой первый вопрос для их сознательного ума – следующий: Если бы вы не были с этим человеком в детстве, чего бы вы сейчас не понимали? Может пройти какое-то время, прежде чем они смогут ответить на этот вопрос, но он уже есть в нашем уме. Существуют духовные причины того, что мы выросли в окружении определенных людей, и также существуют духовные причины того, почему именно эти люди находятся с нами в нашей взрослой жизни».

Майкл Ньютон

«Регрессия» – это возврат к отправной точке, к более ранней стадии развития. Именно так называются гипнологические сессии возвращения в прошлые жизни. Перед тем как вы окунетесь прямиком в первую регрессионную технику, я расскажу немного о гипнотерапии словами мастеров этого дела. Естественно, начну я с Майкла Ньютона, моего открывателя. Поскольку он был скептиком по натуре, мир, который ему открыли его пациенты, стал для него началом новых знаний и истин. Я, в свою очередь, никогда не была скептиком, разве что в том смысле, что общепринятые нормы и понятия в обществе всегда вызывали у меня недоверие. Информация, которая приходила ко мне со всех сторон, всегда подразделялась на «мое» или «не мое». Слова Майкла легли на плодотворную почву, и я делюсь теперь этой информацией с вами, мои дорогие медитирующие читатели. Подробнее с работой Ньютона вы можете ознакомиться на его сайте www.newtoninstitute.org

Очень часто все, кто впервые сталкивается с регрессией в прошлые жизни, не доверяют тому, что видят. «Это галлюцинации», «быть такого не может», «слишком все быстро и просто», «это всего лишь мое воображение» – именно так высказываются многие новички. По словам Ньютона, никто не испытывает галлюцинаций во время гипноза в прошлые жизни. Сознательный ум не становится подсознательным. Он очень даже осознает, что происходит вокруг, в каждое мгновение происходящего. Когда мы спим, наши мозговые волны находятся в состоянии Дельта. А когда мы находимся под гипнозом, наш мозг входит в состояние Альфа или Тета, и благодаря этому наш сознательный ум становится способным работать и обрабатывать информацию, прибывающую из нашего подсознания.

Как сказал Ньютон,

«Верите ли вы в это или нет, но гипноз всего лишь зависит от вашей готовности принять все факты и характеристики. И здесь все совсем не так, как в физике, в которой есть формулы. В плане научного доказательства можно поспорить с тем, возможно ли подобное на самом деле. Я тоже был тем еще скептиком. И переубедило меня постоянство информации, которую я получал от своих пациентов; все детали, которые они рассказывали о своих прошлых жизнях и о жизни между жизнями, были очень похожи друг на друга».

Теперь приступим к нашей первой регрессионной медитации. Для начала найдите место, где вас никто не побеспокоит, вооружитесь диктофоном и создайте собственную ведомую медитацию при помощи текста, который я приведу ниже. Можете поставить на заднем фоне тихую медитативную музыку для создания соответствующего настроения. Когда будете делать запись, не забывайте о смысловых паузах, чтобы дать время визуализации. Перед тем, как сделать запись, пройдитесь по всему тексту, чтобы примерно представлять себе, о чем будет идти речь. Обязательно прочтите то, что написано после текста, там содержится очень важная информация. После того, как вы сделаете запись, наденьте наушники, и следуйте за своим голосом, который проговаривает инструкции к медитации. Доверьтесь всему, что приходит, даже если скептический ум говорит об обратном. Наш ум создан для того, чтобы сомневаться, и это нормально. Но раз вы держите в руках эту книгу, значит, он готов открыться неизвестному, и вы можете помочь ему своим доверием. При прослушивании готовой записи можете сидеть или лежать на спине.

Текст:

«Закройте глаза и почувствуйте, как по всему телу растекается расслабление... Сделайте глубокий вдох... Почувствуйте, как энергия вашего вдоха посылает покалывающее ощущение через все ваше тело. В то время, как вы выдыхаете, почувствуйте, как ваше тело расслабляется еще больше... Продолжайте медленно дышать, вдох, выдох, чувствуя, как расслабление распространяется по всему телу. Сейчас я буду считать от 5 до 1, и во время счета ваше тело будет все больше и больше расслабляться.

5... Почувствуйте умиротворение... 4... 3... Почувствуйте спокойствие... 2... Расслабление в теле... 1... Вы двигаетесь в еще более расслабляющее состояние. Не думайте о том, насколько глубоко или неглубоко вы расслабляетесь. Просто продолжайте дышать и чувствовать радость, растекающуюся по всему телу...

А сейчас представьте, как будто бы вы лежите на мягком, пушистом одеяле рядом с потоком чистой воды в красивом, зеленом лесу, в прекрасный летний день. Вас ласкает теплый нежный ветерок, он чистый и свежий, а звуки умиротворяющего потока воды расслабляют еще больше. Вы наслаждаетесь красотой природы в то время, как солнечный свет проникает сквозь деревья, и вы слушаете нежный поток воды и птиц, которые весело поют... Вы чувствуете себя умиротворяюще, спокойно и расслабленно, все больше и больше... На вас опускается убаюкивающая сонливость, распространяющаяся по всему

вашему телу, от макушки до пяток... Вы продолжаете себя чувствовать все более спокойно, более расслабленно... Вы находитесь в полной безопасности...

Вам может показаться, что вы движетесь в состояние сна... Вы в полной безопасности, и вы готовы открыться исцеляющей силе энергии Вселенной... Сейчас вы начинаете чувствовать тепло яркого света, которые проливается на вас... Этот свет находится здесь для того, чтобы очистить вас, исцелить от воспоминаний из прошлого. Примите этот свет, почувствуйте, как он проливается на вас сверху, – красивый, белый свет... Он входит в вас через макушку вашей головы... Почувствуйте, как этот белый свет заполняет все ваше тело. Представьте, как вы чувствуете себя более легким и божественным... Почувствуйте, как этот свет окружает и защищает вас. Только положительная энергия и исцеляющие опыты будут иметь сейчас на вас влияние. Вы полностью защищены этой аурой чистого, белого света. Почувствуйте тепло, почувствуйте безопасность, почувствуйте, как начинается исцеление.

Сейчас вы можете заметить, как перед вами появилась большая дверь... Прямо так, в лесу, она появилась перед вами... Раньше вы ее не замечали, но ее высветил свет. Почувствуйте, как вы медленно идете к двери. Вы увидите, что из нее также высвечивается белый свет. И вы знаете, что как только вы пройдете через дверь, вы войдете в другое время... Медленно подойдите к двери, положите свою руку на дверную ручку и почувствуйте, как дверь открывается. Сделайте шаг и обратите внимание на длинный туннель, полный яркого белого света, который открывается перед вами... Сейчас вы будете путешествовать по этому туннелю, пока я буду считать назад, начиная с 20. Когда вы будете смотреть вниз через туннель, вы заметите, что окружены деревьями, красивыми цветами и обвивающими лианами... 20... Почувствуйте умиротворение. Туннель очень притягательный, спокойный и удобный. 19... 18... Вы движетесь сквозь него, назад во времени, назад, назад... 17... 16... 15...

Туннель становится светлее и ярче... Теперь вы можете видеть, что он больше, чем вы его себе представляли. Вы можете видеть свои руки, ноги, и понимать, что во время движения в этом туннеле, вы движетесь назад во времени. 14... 13... 12... Вы движетесь через туннель назад во времени... Назад... 11... 10... 9... Вы уже находитесь далеко во времени, вы почти дошли до места, до которого вам нужно дойти... Здесь туннель становится еще ярче... Теперь вы можете видеть вокруг себя еще больше. И вы видите, как перед вами появляется еще одна дверь, и из-под нее высвечивается яркий, белый свет. Вы подходите близко к двери... 8... 7... 6... Вы подходите еще ближе к этой двери, и чувствуете себя комфортно, положительно, уверенно... 5... 4... Подойдите еще ближе к этой двери... Свет из-под нее настолько ярк, что на дверь становится больно смотреть... 3... Медленно откройте дверь... 2... Войдите в нее и 1... вы вступили сейчас в одну из своих прошлых жизней... Посмотрите на свои ноги... Как они выглядят?.. Осмотрите осознанно все свое физическое тело. Что на вас надето? Вы женщина или мужчина? Сколько вам лет? Что вы делаете сейчас?.. Обратите внимание на то, где вы находитесь, что происходит вокруг вас. Вы в здании или на улице?.. Это день или ночь?.. В какой вы стране? Какой сейчас год? Кто вас окружает?.. Есть ли среди них люди из вашей настоящей жизни?.. Какие роли они выполняют в этой жизни?.. Дайте время любой информации о вас в этой жизни прийти в ваше сознание...

А теперь пусть пройдет 20 лет... Где вы находитесь сейчас? Как вы выглядите? Кто находится рядом с вами? Что происходит в этот момент в вашей жизни?.. Позвольте сейчас любой дополнительной информации прийти в ваше сознание... Спросите себя, чему вы научились в этой жизни?.. Какие знания к вам пришли?.. А теперь отпустите все, что было не исцелено. Уделите время тому, чтобы повторить следующие слова за мной: «Я полностью прощаю себя и всех в этой жизни, и отпускаю все чувства беспокойства в ситуациях для того, чтобы они были божественно исцелены».

Слушайте внимательно мой голос. Отдохните и отодвиньте себя от этой сцены...

Почувствуйте себя вновь полностью расслабленными... Сейчас я буду считать от 5 до 1, и вы вновь обнаружите себя в туннеле света. Когда я досчитаю до одного, вы будете двигаться в ту прошлую жизнь, в которой вы были знакомы с человеком, с которым вы близки сейчас. 5... Вы вступаете в туннель со светом... 4... Вы двигаетесь медленно, так, как вам удобно, с осторожностью через туннель... 3... Вы чувствуете себя хорошо,

двигаясь дальше во времени... 2... Вы почти подошли к следующей двери... 1... Вы оказываетесь перед другой дверью, которая слегка отличается от предыдущей... Подойдите к ней, и осторожно положите руку на дверную ручку. Увидьте также белый свет, струящийся из-под нее очень ярко... Медленно откройте дверь, продолжая чувствовать струящийся оттуда свет, и войдите в нее, таким образом, входя в одну из ваших прошлых жизней...

Посмотрите на свои ноги... Как они выглядят? Теперь осмотрите осознанно внутренним взором все свое физическое тело. Что на вас надето? Вы женщина или мужчина? Сколько вам лет? Что вы делаете сейчас? Какие важные люди окружают вас сейчас?... Это мужчины или женщины?... Друзья или родственники? А кто находится ближе всех рядом с вами? Какие у вас взаимоотношения?... Обратите внимание на то, где вы находитесь сейчас, и что происходит вокруг вас. Вы внутри или снаружи? Сейчас день или ночь? Тепло или холодно? В какой вы стране, на какой земле вы находитесь?... Какой сейчас год?... Позвольте прийти любой дополнительной информации о вас в этой жизни...

А теперь пусть пройдет 20 лет. Где вы находитесь сейчас? Как вы выглядите? Кто находится вокруг вас? Что сейчас происходит в вашей жизни? Где находится этот важный для вас человек сейчас? Позвольте любой дополнительной информации прийти в ваше сознание... Что, по вашим ощущениям, вы вынесли из этой жизни? Что вы вынесли из этих важных отношений для себя?... А сейчас отпустите все, что не было до этого момента исцелено... Уделите этому время... Сейчас проговорите эти слова: я полностью прощаю себя и всех в этой жизни и отпускаю все чувства, события и ситуации, чтобы они исцелились при помощи божественного...

Путешествие медленно подходит к концу. Почувствуйте, как вы вновь находитесь в туннеле... Сейчас я буду считать от 1 до 5. На этот раз, когда я досчитаю до 5, вы вернетесь в настоящее время... Вы будете способны вспомнить все, что испытали... Вы будете чувствовать себя очень расслабленными и отдохнувшими, и, в то же время, – пробужденными и живыми, обладающими большими знаниями о своей жизни, большими, чем когда начинали это путешествие в прошлое... Вы будете себя чувствовать очень хорошо в связи с тем, что испытали... Почувствуйте, как вы вступаете вновь в туннель... 1... Вы начинаете свое путешествие наверх, в настоящее, 2... Вы двигаетесь еще дальше... 3... Вы чувствуете, что пробуждение уже близко... 4... Вы почти пришли в настоящее время... Начните шевелить ногами пальцев... 5... Вы полностью пробуждены, и чувствуете себя свежими и отдохнувшими.

Откройте глаза, когда будете готовы. Когда вы откроете глаза, завершите регрессию упражнением, которое поможет полностью закрепить полученные знания и духовную энергию в вашем физическом теле. Встаньте, и вытяните руки вверх и вширь настолько, насколько сможете. Почувствуйте покалывание в своем теле, возвращаясь в физический мир. Поблагодарите Создателя за всю любовь и прозрения, которые вы сегодня получили».

Важно

: Данная регрессионная техника особенно подходит тем, кто первый раз входит в подобный гипноз, а также тем, кому кажется сложным войти в это состояние. Эта техника касается не только прошлых жизней, но и определенных людей в нашей настоящей жизни и те уроки и дары, которые они принесли вместе с собой. Очень часто у нас возникает вопрос, что нас связывает с этим определенным человеком в этой жизни? Откуда такая связь? Чему я должен/должна научиться? И т. д.

Эта регрессия достаточно детализирована для вашего удобства. Не забывайте делать паузы, когда будете записывать регрессию, иначе второпях вы можете упустить важные детали. После того, как вы выполните технику, можете записать детали увиденного на листе бумаги или в своем дневнике. Говоря терминами Дизайна Человека, если у вас открытый или неопределенный Ум (стр. 107), есть вероятность того, что многие детали забудутся довольно быстро. Если же у вас определенный Центр Ума (стр. 65), то записать стоит для того, чтобы впоследствии не возникло сомнений вроде «а действительно ли я это видел(а)».

Определенный Ум опирается, чаще всего, исключительно на логику, на то, что «видел(а)», а это, как мы понимаем, имеет мало общего с регрессионной терапией.

Также будет хорошо не взаимодействовать ни с кем хотя бы следующие полчаса после выполнения техники, потому что, несмотря на то, что вы уже вышли из гипнотического состояния, работа с вашим телом все еще ведется на тонком плане. Вы даже можете вспомнить новые детали из прошлых жизней, которые не видели во время гипноза.

Регрессия-2

«Наше тело является всего лишь нашим транспортным средством до тех пор, пока мы находимся на земле. Вечными являются только наша душа и дух».

Брайен Уайсс

Брайен Уайсс – еще одно знаменитое имя в мировой гипнотерапии, который занимается регрессиями в прошлые жизни, реинкарнацией, прогрессией в будущие жизни и исследованием выживания человеческой души после смерти. Также, как и Майкл Ньютон, Брайен был скептиком, психиатром старой закалки, и не верил в подобное до тех пор, пока одна из его пациенток под гипнозом не стала рассказывать о своей прошлой жизни. Впоследствии информация была подтверждена другими его клиентами, и с 1980 года Уайсс ввел в регрессию более 4 тысяч пациентов. Он также стал получать различные сведения от своих Мастеров, чрезвычайно развитых душ, которые общались с ним через его клиентов. Я познакомилась с работой Брайена через карты, созданные им совместно с Дорин Вертью, которая знаменита своими красочными колодами с предсказаниями от ангелов, богинь, фей и т. д. Данная колода карт касается прошлых жизней, и я не раз пользовалась ими в работе с клиентами в качестве развлечения, хотя мы прекрасно понимали, что, несмотря на легкость восприятия, полученная информация откликалась невероятными озарениями. Затем были его книги «Много жизней, много учителей» и «Одна душа, много воплощений», которые прочитались с интенсивной быстротой, предоставив информацию, которая была мне в тот момент необходима.

Уайсс утверждает, что помимо регрессии, существует множество негипнотических способов увидеть свою прошлую жизнь. Например, ощущение «дежа вю» может являться воспоминанием из другой жизни, или мы можем встретить человека, с которым возникает ощущение, что мы давно знакомы, несмотря на то, что впервые встретились. Также мы можем о чем-то читать и чувствовать, как эта информация откликается в нас, хотя мы точно знаем, что в этой жизни у нас подобного опыта не было. А бывает и так, что мы видим во сне то, что является фрагментом из нашей прошлой жизни, «а не символом фрейдизма». Могу подтвердить слова Брайена Уайсса своим опытом. И даже если некоторым из вас он покажется слишком фантастическим, могу лишь добавить, что какое-то небольшое время назад регрессия в прошлые жизни тоже казалась чем-то за пределами. Лишь в 50-х годах Американская Медицинская Ассоциация официально признала гипнотерапию как инструмент для решения проблем, несмотря на то, что неофициально ею пользовались уже долгое время. Подробнее с работой Брайена Уайсса можно ознакомиться на его сайте www.brianweiss.com

Я была в Пуне (Индия), когда однажды ночью мне приснился сон о том, что я тону. Я находилась в прозрачном здании, и оно начало затапливаться чистой водой. Помню панический страх, помню принятие смерти, и помню ощущение возрождения. На следующий день я встретила подружку-ясновидящую, которой рассказала о своем сне, поскольку он показался мне знакомым. Она выслушала меня, потом улыбнулась и сказала: «Ну, добро пожаловать, Атлантида». Она рассказала, как в ту ночь, когда мне снился сон, она соединялась с коллективным сознанием жителей затопленной цивилизации Атлантиды. Так я узнала еще об одной своей прошлой жизни и причине страха перед водой. Я не сомневалась в полученной информации, потому что за многие годы повидала чудо в различных проявлениях, и наша жизнь – самое яркое тому подтверждение. Как там было в

диалоге матери с сыном в сериале «Однажды в сказке»? «Просто потому, что ты во что-то веришь, не делает это правдой», – сказала Эмма, на что маленький Генри ответил: «Именно это и делает все правдой».

Приведенная ниже регрессия – это транскрибированная сессия с Брайеном Уайссом, благодаря которой можно не только увидеть свои прошлые жизни, но и исцелить свое физическое и духовное тело. Как и с прошлым текстом, сначала начитайте текст регрессии на диктофон; можно при этом использовать спокойную музыку, играющую тихо на заднем фоне. Не торопитесь, делайте смысловые паузы. Можете делать данную технику лежа, но если вы чувствуете сонливость, лучше всего сидеть, чтобы не заснуть во время регрессии. Также очень важно чувствовать себя комфортно на протяжении всего сеанса, чтобы все мышцы были расслаблены, и нигде в теле не было напряжения. Если ваше тело похолодеет во время гипноза, это нормально. Чаще всего так и происходит. И последняя рекомендация: прочитайте всю информацию о данной регрессии, прежде чем к ней приступить.

Текст:

«Закройте глаза. Примите положение тела, которое будет для вас удобным. Для начала сконцентрируйтесь на своем дыхании. Используйте свое воображение, но при этом не переживайте о том, является ли увиденное воображением, фантазией, метафорой, символикой, сном, настоящими воспоминаниями, или комбинацией из всего этого. Это не имеет значения. Что бы ни приходило на ваш ум, все правильно. Поэтому представьте, как вы выдыхаете стресс и напряжение, которое накопилось в вашем теле. Представьте, что вы вдыхаете красивую энергию, которая окружает вас, и выдыхаете весь стресс... вдыхаете красивую энергию, и ваше тело расслабляется все больше и больше... ваши мышцы расслабляются все больше и больше... мышцы вашего лица, челюстей... так мягко, так расслабленно... Вы отпускаете все напряжение, всю скованность в мышцах. И мышцы вашей шеи, плеч полностью расслабляются. Иногда люди, которые несут слишком много ответственности в своей жизни, которые как будто несут груз всего мира на своих плечах, обладают напряженностью и болезненными ощущениями в плечах. Снимите с себя этот груз, расслабьте свои плечи, отпустите все, что мешает, расслабляйтесь все глубже и глубже...

Позвольте моему голосу помочь вам расслабиться еще глубже... Позвольте всем звукам, отвлекающим элементам, мыслям, музыке на заднем фоне расслабить вас еще глубже, при этом замечайте, как все ненужное растворяется... Теперь расслабляем глубоко мышцы наших рук, и нашей верхней части спины и нижней части спины. Вы идете все глубже и глубже в это ощущение расслабления, к прекрасному состоянию полной сдачи и безмятежности, умиротворения и спокойствия... И это глубокое состояние умиротворения и спокойствия является очень здоровым для вас, здоровым для вашего тела, здоровым для вашего ума.

Вы расслабляетесь и отпускаете весь стресс и напряжение, и обнаруживаете эту умиротворенность, которая всегда доступна для вас, которая всегда присутствует, надо всего лишь ее заметить... Это состояние является для вас очень здоровым. Расслабляем сейчас все мышцы вашего живота и брюшного пресса, при этом ваше дыхание остается идеально спокойным... Расслабляем свои ноги так, чтобы нас поддерживало только то место, на котором мы сидим или лежим. Отпустите все, идите еще глубже... Вы в полной безопасности... Идите еще глубже, в более расслабленное состояние.

А сейчас представьте, или визуализируйте, или почувствуйте красивый свет над своей головой. Это чудесный, исцеляющий свет, он исцеляющий, потому что он избавляет вас от болезней, недомоганий, дискомфорта в каждой клеточке вашего тела. И это также расслабляющий свет, который ведет вас на еще более глубокий уровень расслабления и безмятежности... Это также духовный свет, который связан со светом наверху и со светом вокруг вас. Выберите сами, какого цвета этот свет. Возможно, он нескольких цветов.

Позвольте этому красивому свету войти в ваше тело через вашу макушку, освещая ваш

мозг и позвоночник, и исцеляя эти органы, протекая сверху вниз в виде красивой волны света, который дотрагивается до каждой клеточки вашего тела, до каждой ткани, каждой нити, ворсинки, органа вашего тела с любовью, умиротворением, исцелением... И этот свет заполняет ваше сердце, ваше прекрасное сердце, исцеляя его на всех уровнях, – физическом, эмоциональном, духовном. И ваше сердце нежно перекачивает этот свет, чтобы он распространился по всему телу, привнося с собой необыкновенное исцеление и умиротворение, углубляя ваше состояние еще больше... Позвольте себе пойти еще глубже... Теперь свет заполняет всю область вашей брюшной полости, также исцеляя ее, восстанавливая в этой области идеальное здоровье, избавляя от всех болезней, дискомфорта, недомоганий... И свет заполняет нижнюю и верхнюю часть спины, исцеляя кости, органы, мышцы вашей спины. Позвольте свету быть очень сильным, очень мощным – везде, где он вам нужен для исцеления... И ваше оздоровление продолжится даже тогда, когда вы пробудитесь, и будет длиться до тех пор, пока вы не станете обладателем идеального здоровья... Позвольте свету течь вниз в ноги до тех пор, пока он не достигнет ваших стоп, омывая их, как и все ваше тело. Это мощная исцеляющая энергия... Позвольте себе пойти еще глубже... И сейчас представьте, или визуализируйте, или почувствуйте, что свет также окружает все ваше тело снаружи, и что вы укутаны в этот прекрасный световой пузырь или кокон белого света... Он окутывает вас и исцеляет вашу кожу, защищая вас полностью и углубляя ваше состояние еще больше... Через несколько мгновений я сосчитаю от 10 до 1. Идите еще глубже, чтобы ваш ум не ограничивал вас привычными рамками времени и пространства, так глубоко, чтобы вы смогли вспомнить каждый свой опыт, который у вас когда-либо был, – в этом теле, или в другом теле, или даже между физическими воплощениями, когда вы были в состоянии духа. Вы можете вспомнить все настолько глубоко... вы можете испытать все уровни вашей красивой, многомерной личности, потому что вы намного более великие, чем ваше тело или ваш разум. Вы – красивое, бессмертное, духовное существо, вы всегда любимы, и вы никогда не одни, и вам никогда нельзя навредить на этом уровне глубины... 10... 9... 8... вы идете все глубже и глубже с каждым счетом... 7... 6... 5... все глубже и глубже... 4... 3... прекрасный уровень умиротворения и безмятежности... 2... 1... вы находитесь в этом красивом состоянии спокойствия...

А теперь представьте, что вы входите в прекрасный сад, удивительный духовный сад, наполненный прекрасными цветами, растениями и другими красивыми вещами... Это сад, который является вашим неприкосновенным местом, убежищем, пристанищем блаженства, радости. Это место идеального умиротворения, идеальной безопасности, радости, любви. И вы находите для себя место в этом прекрасном саду, чтобы отдохнуть. Ваше тело наполнено светом, прекрасным, исцеляющим светом; оно также окружено светом, и оно продолжает исцеляться, восстанавливать силы, омолаживаться на глубоком уровне, открывая ваше сознание все больше и больше.

Вы можете вспомнить все. Чтобы показать вам это, давайте начнем идти назад во времени. Для начала – совсем немного. А затем все больше и больше. Через некоторое время, когда я посчитаю от 5 до 1, позвольте себе припомнить какое-либо детское воспоминание. Если вы хотите, можно сделать так, чтобы оно было приятным и счастливым воспоминанием или, возможно, важным для вас по какой-то причине. Вы можете вспомнить все... Позвольте этому воспоминанию из детства полностью восстановиться в вашей памяти в то время, как я досчитаю до 1. Не пытайтесь редактировать, просто позвольте себе вспомнить все, что приходит в этот момент в ваше сознание. Все является правильным... 5... Пусть это детское воспоминание будет приятным, если хотите... 4... вы все больше и больше вспоминаете детали... вы можете вспомнить все... 3... 2... детское воспоминание... 1... Окунитесь в это воспоминание... Обратите внимание на каждую деталь, на местность, в которой вы находитесь... Находитесь ли вы дома, или вы в чьем-то доме, что это за комната, или это кухня, находитесь ли вы внутри дома или на улице, в поездке ли вы? Что еще вы осознаете? Как вы выглядите? Неважно, видите ли вы это все, или просто чувствуете, слышите, чувствуете запах этого, или все вместе. Все правильно, все хорошо. Если есть другие люди, или если они кажутся вам моложе, потому что тогда они были моложе, и если вам нужно окунуться еще глубже, чтобы сконцентрироваться на этом воспоминании еще больше, чтобы вспомнить больше деталей, просто вдохните раз, два,

три, и вы сможете вспомнить еще больше. Воспоминания станут ярче, и более концентрированными.

Однако, если вы чувствуете беспокойство, помните, что вы всегда можете воспарить над этим всем, и отсоединиться, наблюдая за всем на расстоянии, как будто вы смотрите фильм. Вы даже можете вернуться в свой прекрасный сад. Или если вы чувствуете большое беспокойство, вы можете открыть глаза. Но если с вами все в порядке, останьтесь в этом. Обратите внимание на детали, дышите глубже, окунаясь в этот опыт, и испытайте это событие из детства еще раз. Возможно, это нечто, о чем вы не думали или не вспоминали долгое время. Иногда детское воспоминание связано с другими воспоминаниями из детства. Возможно, там целая серия воспоминаний. Это тоже нормально. Позвольте идти всему, что идет в ваше сознание. Все хорошо, все правильно... обратите внимание на детали...

Вы можете вспомнить намного больше, чем детское воспоминание. А сейчас просто воспарите над этими воспоминаниями, чувствуя себя такими свободными и воздушными... Но вы все еще находитесь с этими воспоминаниями... и всего лишь на одно мгновение, позвольте себе понять важность этих воспоминаний на сегодняшний момент. Почему из сотен или даже тысяч воспоминаний, которые могли прийти в ваше сознание, было именно это? Оно что-то пытается вам сказать? Оно о чем-то вам напоминает? Или о ком-то? Почему именно эти воспоминания? Почему они сейчас для вас важны?..

А сейчас приготовьтесь к тому, чтобы идти еще дальше назад во времени, до того времени, как вы родились в этом теле, когда вы были в утробе своей матери. Посмотрите, осознаете ли вы какие-либо физические ощущения или впечатления, а порой и эмоции, которые вы тогда ощущали. Это ваши ощущения или ощущения вашей матери? Ведь вы очень тесно связаны с ней в этот момент. Или это могут быть ощущения вашего отца... Ведь наше сознание не ограничено физическим телом или разумом... 5... возвращаемся обратно в утробу матери... 4... Будь то воображение, фантазия, или воспоминание, не имеет значения... 3... Осознаете ли вы какие-либо физические ощущения или впечатления? Позвольте себе сфокусироваться, когда я досчитаю до 1... Тогда вы сможете ответить на эти вопросы... 2... почти уже дошли... 1... будьте теперь в утробе своей матери.

Что вы сейчас осознаете? Есть ли какие-либо физические ощущения или впечатления? Возможно, присутствуют некоторые эмоции, и они ваши... или они принадлежат вашей матери... или даже вашему отцу... Иногда в это время вам доступны духовные знания... Почему вы выбрали именно этих родителей в этой жизни? Из-за каких уроков вы возвращаетесь? Что вы должны изучить на этой земле, чем собираетесь овладеть в этой жизни в то время, как вы будете развиваться на своем духовном пути? Почему вы выбираете именно этих родителей, эту жизнь, эти уроки, возвращаясь обратно сюда?

Через некоторое время, когда я посчитаю от 1 до 3, вы пройдете через родовые пути, через свое рождение, но без боли, без какого-либо дискомфорта. Просто вспомните это важное событие в своей жизни. Без боли, без какого-либо неудобства... 1... вы рождаетесь, без боли, без неудобства... 2... 3... и вот вы вышли, вы родились. Что вы сейчас осознаете? Есть ли отличие в звуках, в температуре, в людях, которые вас окружают? Возможно, там находится ваша мать, или отец, или они оба. Как вы себя при этом чувствуете?

Почувствуйте любовь, которая там присутствует. В это время жизнь была намного проще, была просто чистая любовь. Вам не нужно было ничего исполнять, зарабатывать, она просто присутствовала – любовь... Возможно, вы просто забыли...

А сейчас воспарите над этой сценой еще раз, чувствуя себя так же свободно, так же легко... Сейчас мы готовы идти еще дальше, назад во времени, в прошлую жизнь, может, даже в другое духовное измерение, если это то, что вы должны испытать. В то время, как вы парите над этой сценой, находясь в этом красивом пространстве, представьте или визуализируйте красивую дверь, которая закрыта. Эта дверь ведет вас в ваши прошлые жизни. На другой стороне этой прекрасной двери находится великолепный яркий свет, который не причиняет боли глазам. По другую сторону света находится сцена или человек, опыт из прошлой жизни. Сейчас вы присоединитесь к этой сцене, этому человеку полностью. Я начну считать от 5 до 1, и когда я дойду до 1, вы дойдете до этой сцены, этого человека, этого опыта, этой прошлой жизни... Вы полностью присоединитесь к этой сцене. Вы можете вспомнить все...

5... Дверь начинает открываться, и вы осознаете этот красивый свет на другой стороне, и этот свет притягивает вас к себе, он привлекает вас. Там, на другой стороне этой двери, этого света, есть что-то такое, что вы узнаете... 4... Вы двигаетесь через этот свет, все ближе и ближе, приближаясь к сцене, к опыту на другой стороне света... 3... Приближаясь все ближе, вы видите все более и более отчетливо, и вы уже готовы присоединиться к сцене, к человеку, к опыту... 2... Почти уже дошли... 1...

Если вы обнаружили себя в теле, посмотрите на свои ступни, обратите внимание, какая на вас обувь. Возможно, это сапоги, или сандалии, или примитивная обувь, что-то из кожи, меха, тапочки, или что-либо еще. Или, возможно, на ваших ногах нет никакой обуви.

Обратите внимание на каждую деталь. На свои руки, например, на их размер, очертание и цвет, какую одежду вы надеваете, если она вообще на вас есть. Какой стиль, ткань, цвета. Возможно, ваши одежды указывают на определенное историческое время или культуру. Обратите внимание на другие детали, такие, как география местности, горная ли это местность, а, может, это джунгли или пустыня, леса или океан, река или что-то еще...

Возможно, вас окружают здания – современные или примитивные... Что вы осознаете?

Если вы обнаруживаете других людей, наблюдайте, как они одеты, или чем они занимаются. И если вы подходите близко, наблюдайте за их лицами, за их глазами, почувствуйте их энергию... Они вам кажутся знакомыми хоть как-то? Вы их знаете? Вы можете двигаться назад или вперед во времени в этом определенном опыте, в этой жизни, чтобы узнать еще больше... Через какое-то время я буду считать от 1 до 3, и вы пойдете в самое важное, значимое событие или события этой жизни... 1... 2... 3... и вот вы там.

И вот вы оказались в другом важном событии из этой же жизни, из этого же жизненного опыта. Что с вами происходит? Что вы осознаете? Вокруг вас есть другие люди? И если да, вы узнаете их? Они вам кажутся хотя бы немного знакомыми? Исследуйте еще больше этот опыт. Возможно, там еще есть какие-то детали, воспоминания, события, которые помогут вам что-то понять и исцелить... Через какое-то время, когда я снова начну считать от 1 до 3, пройдите до самого конца этой жизни, в самый последний момент, самый последний день, но без боли, без какого-либо дискомфорта. Просто вспомните, как вы ушли из этой жизни, из этого времени, из этой местности, из этого жизненного опыта. Это все о том, чтобы научиться. Нет никакой боли или дискомфорта... к самому последнему моменту. 1... 2... 3... и вы там.

Не обдумывайте, не анализируйте, не критикуйте, просто пройдите через этот опыт. Что происходит сейчас? Находятся ли рядом с вами другие люди? Обычно в такие важные моменты нашей жизни вокруг нас кто-то находится. Что вы сейчас осознаете?.. А сейчас вы просто парите над этой сценой. Возможно, вы можете посмотреть вниз и наблюдать за сценой, которую вы только что покинули, за этим физическим телом, которое вы только что покинули. И в своем уме, всего лишь на одно мгновение, дайте себе понять уроки, которые вы почерпнули из этого опыта. Чему вы научились из этого опыта? Какими были эти уроки? И как эти уроки связаны с вами сейчас, в вашей настоящей жизни? Какая связь между ними?..

Представьте теперь, что вы парите в этом прекрасном пространстве, и сейчас вы чувствуете себя свободными и светлыми. Вы покинули то тело, то время, то место, и вы стали такими свободными, такими умиротворенными, такими легкими, понимающими уроки, и связи...

А теперь представьте, что красивое духовное существо, что-то вроде мастера, гида, ангела-хранителя или боддисатвы, просветленного духовного существа или человека, который любит вас безусловно, кто-то очень мудрый, и очень любящий, приходит к вам, чтобы навестить вас в то время, как вы парите в этом красивом пространстве. Представьте, что вы можете общаться с ним или с ней, будь то словами, мыслями, образами или видениями, или это происходит от разума к разуму, или еще каким-либо другим образом... Есть ли там для вас какие-то послания? Есть ли какая-то мудрость, знания, понимание, которое поможет вам снять с себя блокировки, убрать препятствия для вашего внутреннего умиротворения, радости и счастья в вашей настоящей жизни? Что вам нужно знать, чтобы чувствовать себя счастливее, радостнее? Что вам нужно понять? Они могут вам сказать? Они могут вам показать? Есть ли там послания для вас?..

Вскоре наступает время для вашего возвращения в полное пробужденное сознание... Но при этом вы будете помнить все, что вы испытали – детские воспоминания, опыт внутри

утробы матери, то, что случилось по другую сторону двери со светом, послания, мудрость, знания. И, самое главное, вы будете помнить, что вы являетесь духовным существом. А сейчас вы говорите «до свидания» своему духовному другу. Но знайте, что они всегда с вами, они всегда там, даже, когда вы не осознаете этого, они там, и вы всегда любимы, и вы никогда не одни... Теперь вернитесь в свое настоящее тело в красивом саду, в тело, наполненное светом, которое полностью исцелилось, омолодилось, восстановилось, и наполнено прекрасной и умиротворяющей энергией, такой мягкой, такой красивой... А сейчас вы чувствуете, как находитесь в своем настоящем теле, в комнате, где бы это ни было, полностью укорененные, заземленные, заякоренные в свое тело. Я верну вас в полное пробужденное сознание, чтобы вы могли полностью контролировать свое тело и ум, чтобы он был внимательным, пробужденным, – при помощи счета от 1 до 10. С каждым числом вы будете чувствовать себя все более и более пробужденными, более внимательными... вы полностью контролируете свое тело и разум. Вы чувствуете себя замечательно, вы наполнены этой мягкой энергией, вы помните все, что вы только что испытали. 1... 2... 3... мягко пробуждаемся сейчас... 4... 5... 6... чувствуем себя все более и более пробужденными, внимательными, чувствуем себя отлично, замечательно... 7... 8... 9... 10... Можете открыть глаза и потянуться, если хотите. Вернитесь полностью в настоящее, полностью в свое пробужденное сознание».

Важно

: В подобных техниках необходимо чувствовать, что вы находитесь в безопасности. Если вдруг вы почувствуете дискомфорт или какую-либо негативную эмоцию, можете открыть глаза. Большинство людей чувствует себя хорошо, но на всякий случай вы должны знать, что вы можете открыть глаза в любой момент. Возможно, информация, которая будет приходить к вам во время регрессии, не будет визуальной, и вместо того, чтобы видеть, вы будете чувствовать или ощущать происходящее. Подходит каждый из этих способов. Что бы ни приходило вам на ум, в ваше сознание, когда вы делаете это упражнение, все правильно. И для того, чтобы углубить данный опыт, не анализируйте и не думайте о том, что видите и чувствуете, не критикуйте свои видения. Даже если они покажутся вам необычными, глупыми, просто пройдите через этот опыт. Вы сможете все проанализировать позже.

Также не расстраивайтесь, если не получилось представить и испытать все, о чем здесь говорится. Как говорят гипнологи, порой это требует практики. А иногда стоит всего лишь довериться тому, что вы чувствуете и испытываете, и неважно при этом, насколько фантастичным вам это кажется со стороны. Мы часто сами себе препятствуем в видениях из страха «а вдруг я был плохим человеком» или простых сомнений «а вдруг это просто мои фантазии». Но, как говорит Уайсс, все мы когда-то были второсортными или третьесортными людьми, и в регрессии суть заключается не в осуждении себя, а в исцелении. По поводу фантазий могу сказать следующее: позвольте себе погрузиться в эту технику из любопытства, но при этом оставьте «дверь» своего сознания открытой. Представьте, что это все правда. Только в открытую дверь могут войти новые знания.

«Когда я пишу, то надеваю затычки для ушей. Я не хочу быть застенчивой, осознавать то, чем я являюсь. Я не хочу думать о том факте, что я вообще думаю об этом. Я просто хочу быть в этом. Это является одним из элементов гипноза».

Миранда Джулай

В этой главе мы продолжим тему гипнотерапии, и на этот раз окунемся в самогипноз. Я называю его «гипно-аффирмацией», поскольку, по сути, он является именно этим – мы проговариваем утверждения, пока наш мозг находится в состоянии Альфа (о нем расскажу чуть ниже), и эти утверждения постепенно откладываются в нашем подсознании. Одним из самых знаменитых гипнотерапевтов в этой области и авторитетом лично для меня является Мариса Пир, автор книг, которая, помимо гипнотерапии, еще занимается нутрициологией – наукой, изучающей питание.

Мариса Пир работает со многочисленными знаменитостями, членами королевских семей, олимпийскими атлетами, владельцами крупных корпораций уже более 30 лет. Я впервые столкнулась с ее работой в Индии благодаря подруге. И, говоря терминами Дизайна Человека, у меня был отклик – не только на ее работу, но и на ее замечательный голос. Благодаря ей у меня был шанс убедиться на своем опыте в том, как работает самогипноз. Что же такое альфа-состояние мозга? Основное состояние нашего мозга – бета-частота. В этом состоянии мы и пребываем чаще всего. Помимо бета-, существуют еще тета-, дельта- и альфа-состояние. В самогипнозе мы имеем дело с альфа-частотой, поскольку именно в ней, как говорит Мариса, мы входим в состояние, когда аффирмации по-настоящему работают и откладываются не только в нашем сознании, но и в подсознании. То есть просто говорить себе «Я самая обаятельная и привлекательная» – это одно дело; здесь у нас идет работа с сознанием. Если мы всю жизнь жили, думая об обратном, одной работой с сознанием будет сложно достичь желаемых результатов. Поэтому многие аффирмации либо не работают, либо требуют очень больших усилий. Когда же мы вводим наш мозг в альфа-частоту, мы получаем благоприятное состояние для исполнения желаний, работы с аффирмациями, и т. д.

Забавным примером самогипноза является сериал «Друзья» и серия про Чендлера, который решает бросить курить при помощи записи для самогипноза. Поскольку он получил эту магнитофонную запись от своей подруги Рейчел, она, понятное дело, была предназначена для женщин. Таким образом, Чендлер стал «жертвой» гипнотического эффекта, постепенно превращаясь «в сильную, уверенную в себе женщину», и при этом долгое время не замечал, что с ним происходит что-то не то. Именно так работает самогипноз, поэтому важно к нему правильно подготовиться!

Сейчас у вас будет возможность поработать над такими темами, как любовь к себе, отсутствие которой является корнем многих проблем, страх выступления на публике и избавление от привычки курить. Подробнее с работой Марисы Пир можете ознакомиться на ее сайте marisapeer.com

Как работать с каждой техникой

Как и в предыдущих главах, надо вооружиться диктофоном, и сделать запись самогипноза своим голосом. Можно также выбрать спокойную, медитативную музыку, тихо играющую на заднем фоне. Многие гипнологи советуют слушать каждую запись в течение минимум 21-го дня, а затем повторять 2–3 раза в неделю в течение нескольких месяцев. Постепенно вы сами почувствуете, когда можно перестать. Вы также можете периодически возвращаться к ним, если возникнет такое желание. Чаще всего, я слушала записи перед сном; вы можете выбрать время дня, которое наиболее для вас комфортно. При этом можно сидеть или лежать.

Теперь научимся приводить в альфа-состояние наши мозговые волны, поскольку это важно для каждого самогипноза. Устройтесь поудобнее. Убедитесь в том, что ваши ноги и руки не касаются друг друга. Теперь посмотрите вверх, как можно более вверх, насколько получается. Каждый раз, когда вы смотрите вверх таким образом, вы получаете порцию альфа-волн в свой мозг, таким образом становясь наиболее восприимчивыми к получаемой информации. Этот пункт имеет большое значение.

Итак, перед тем как слушать запись самогипноза, закрепите свой взгляд на настоящей или воображаемой точке над головой, затем просто вдохните и выдохните три раза, не

торопясь, и не закрывая глаза, все также уставившись вверх, как будто вы пытаетесь посмотреть на свои собственные брови. Во время последнего выдоха закройте свои веки полностью. Почувствуйте, как при этом мышцы и нервы в глазах и вокруг глаз становятся тяжелыми, сонными, опущенными. При этом постепенно, а может сразу, вы почувствуете своеобразное мигание, порхание в глазах. Это первый признак того, что вами постепенно овладевает гипноз. Если вы хотите достигнуть максимального эффекта от самогипноза, обратитесь на подготовительную фазу особое внимание.

Самогипноз «Любовь к Себе»

«Вера без таланта может продвинуть вас дальше, чем талант без веры. Но если у вас есть и то, и другое, вас ничто не сможет остановить».

Мариса Пир

Для чего

: На тексты для самогипноза меня вдохновили Мариса Пир, Луиза Хей, Майкл Ньютон, Брайен Уайсс, Джасмухин, Дипак Чопра и другие замечательные специалисты. Любовь к себе, признание своей привлекательности как внутри, так и снаружи, принятие самого себя... Это основные темы, с которыми работать необходимо практически каждому из нас. Очень часто именно в них коренятся наши многочисленные проблемы. Также благодаря принятию себя и возвращению любви к себе, мы можем видеть красоту и любовь в других, что, несомненно, улучшает наши взаимоотношения. С точки зрения Дизайна Человека, данный самогипноз исключительно хорош всем, у кого в Карте Жизни неопределенный или открытый Центр Эго (Личности), как указано на рисунке на стр. 104.

Текст самогипноза

: «Устройтесь поудобнее, и после того, как ваши мозговые волны будут на частоте альфа, просто сделайте вдох, выдох... вдох, выдох... Позвольте себе с каждым вдохом и выдохом пойти еще глубже... А ощущение, что вы плывете, парите в невесомости, будет продолжаться все дальше и дальше... А теперь представьте перед собой лестницу, которая появилась из ниоткуда. Посмотрите на нее, на то, как она уходит вниз. Сейчас я буду считать от 10 до 1, и с каждым шагом вы будете спускаться вниз по лестнице, погружаясь в расслабленное состояние все глубже и глубже.

Начинаю считать... 10... Вы становитесь на первую ступеньку, ведущую вниз... При этом каждая клетка в вашем теле, каждый нерв и окончание расслабляются... Вы идете еще глубже... Вы делаете 9 и 8 шаг... Возможно, вы даже видите свои ноги, и слышите, как они спускаются по ступенькам вниз, и таким образом, идете на еще более глубокий уровень... Сделайте 7 и 6 шаг и идите еще глубже... 5... 4... С каждым шагом вы расслабляетесь все больше и больше, каждая мышца, каждая клетка в теле расслабляются... Позвольте этому случиться, идите еще глубже... Теперь вы делаете 3 и 2 шага, и спокойно, с легкостью идете на еще более глубокий уровень. Наконец, вы делаете шаг 1, опускаясь на более глубокий уровень... в глубину своей осознанности.

Идите еще глубже и почувствуйте, как становитесь все более и более расслабленными... Погружайтесь в это состояние еще глубже, идите на более глубокий уровень исцеления. Ведь именно на этом уровне ваш подсознательный ум становится более восприимчивым, и все, что вы скажете в таком состоянии, будет воспринято буквально. Почувствуйте, как все ваше тело расслабляется, орган за органом, мышца за мышцей, нерв за нервом, окончание за окончанием... Вы расслаблены... Вы в абсолютной безопасности...

И поскольку сейчас вы восприимчивы ко всему, что вы слышите, вам откроется очень важная истина сегодня: вы достойны любви, вы заслуживаете любви, вы привлекательны. С сегодняшнего дня вся ваша жизнь меняется в лучшую сторону, потому что вы сами начинаете понимать, что вы заслуживаете любви. Вы открыты для того, чтобы к вам пришла любовь, вы чувствуете себя привлекательным, вы знаете, что заслуживаете любовь... Посмотрите вокруг себя: перестаньте отвергать любовь, которая вас окружает. Ведь вы заслуживаете любовь, вы привлекательны, вы пришли в эту жизнь для того, чтобы быть любимым, и вы знали об этом с самого детства. И вы знаете об этом сейчас, о том, что вы заслуживаете любовь. Вы пришли в этот мир с уверенностью, что вы достойны любви, и Вселенная, которая вас послала, поддерживает вас во всем, особенно в том, чтобы вы знали, как вы привлекательны и достойны любви...

Эти слова оказывают на вас исцеляющий эффект каждый раз, когда вы их слышите. Каждый раз, когда вы слушаете эту запись, а также после прослушивания тоже вы будете знать, что вы достойны любви. Вы принимаете себя как человека, достойного любви, вы верите в то, что вы достойны любви. В связи с этим с вами происходят невероятные, замечательные вещи, потому что вы знаете, что вы привлекательны, что вы достойны любви. Все вокруг также начинают осознавать вашу привлекательность. Они тоже теперь знают, что вы достойны любви, они тоже начинают видеть вашу привлекательность, они тоже начинают понимать, что вы чрезвычайно привлекательны...

С каждым днем вы все больше и больше осознаете, что вы достойны любви. Ваша самооценка улучшается, ваше ощущение собственной значимости увеличивается, и люди вокруг вас это тоже чувствуют. То, как мы любим себя, так мы и любим другого человека. Мы все хотим счастливых взаимоотношений, поэтому нам необходимо понимать, верить, знать, что мы достойны любви...

Вы знаете, что вы достойны любви, и каждый день все вокруг напоминает вам об этом. Солнце, которое вышло из-за туч для вас, напоминает вам о том, что вы заслуживаете любви, что вы любимы. Дождь, который освежил все вокруг, напоминает вам о том, что вы любимы, что вы достойны, что вы заслуживаете любви. С этого дня вы начинаете принимать комплименты от людей вокруг, с благодарностью и с признанием, что так оно и есть – вы прекрасны. Вы также теперь привлекаете только тех людей, которые знают, что и они заслуживают любви. Начиная с сегодняшнего дня, любовь становится доступной для вас, и у вас теперь могут быть длительные любящие отношения со всеми людьми, которые окружают вас. Посмотрите вокруг... Любовь всегда окружала вас, даже если вам казалось, что это не так. С этого момента вы перестаете быть зависимы от чужой любви, от того, что другие люди думают о вас; вы окружены любовью, вы выбираете любовь, вы выбираете быть достойными любви. Вы распространяете любовь вокруг себя и получаете ее обратно, и чем больше любви вы распространяете, тем больше она вам возвращается...

Вы чувствуете радость от осознания, что вы – привлекательный человек, который живет среди других привлекательных людей. Любовь доступна всем. Вы полностью открыты сейчас для того, чтобы быть любимыми. Вы воспринимаете себя как привлекательного человека, потому что так оно и есть. И каждый день, когда вы будете слушать эту запись, проговаривайте эти слова вслух или про себя:

Я достоин (достойна) любви. Я легко принимаю любовь и привязанность, которая окружает меня сейчас и постоянно. Я с легкостью принимаю комплименты, зная, что это правда. Я распространяю вокруг себя любовь и одобрение. Я наполнена и напитана любовью, которая повсюду окружает меня. Я чувствую и напитываю других людей своей любовью. Я заслуживаю любовь, потому что я любящий и привлекательный... (Я любящая и привлекательная).

Повторяйте эти слова снова и снова. Очень скоро они станут частью вас, войдут в ваше сознание раз и навсегда, оказывая мощный и исцеляющий эффект на вас. Даже когда вы не слушаете эту запись, вы знаете, что вы достойны любви, которая окружает вас сейчас и постоянно. Вы уникальный человек. Вам суждено быть здесь, на этой планете, и вы играете важную роль в этой жизни... Вы не просто так появились на этот свет. Вы желанны. Вы достойны, и в этом нет никаких сомнений.

Единственный человек, который на самом деле должен любить вас – это вы сами. Никто другой не сможет это сделать за вас... Если вы хотите, чтобы в вашей жизни появился

любимый человек, который любит вас, вы должны сначала полюбить себя сами, вы должны знать, что вы достойны того, чтобы этот замечательный человек знал, что вы достойны быть с ним (с ней). Вам не нужно, чтобы весь мир любил вас. Вам нужно, чтобы именно вы любили себя. Начиная с этого самого момента, вы верите в то, что вы достойны любви, вы заслуживаете любви, вы привлекательны во всех отношениях. Позвольте этим словам осесть в ваших клетках, в вашем сознании, пусть они станут частью вас...

Когда вы произносите слова о том, что вы привлекательны, что вы достойны любви, и когда вы верите в них, когда эти слова становятся частью вашей реальности, ваша жизнь начинает меняться наилучшим образом. Любовь находится вокруг вас, и вы позволяете ей войти в вас и стать вашей частью. Даже если сейчас вы думаете, что вы одиноки, все хорошо, потому что чем больше вы напоминаете себе о том, насколько вы привлекательны, о том, что вы достойны любви, тем больше вы начинаете окружать себя людьми, которые любят вас, и которые любимы вами. Вы прекрасны...

А сейчас подумайте обо всех тех словах, которые бы вы хотели когда-либо услышать от своих близких, даже если кого-то из них уже нет в живых. Мы все хотим услышать одного и того же – я привлекательный, я хороший человек, я достоин любви, я заслуживаю любви, я важен, я считаюсь. Подумайте об этих словах... А теперь произнесите это вслух... Я привлекательный, я хороший человек, я хороший сын, дочь, я заслуживаю любви, я добрый и привлекательный, я замечательный... Говорите все, что идет... И помните, что сейчас вы слышите главные слова в своей жизни, и вы в них верите. Самое главное мнение о вас – это ваше собственное. С этого момента мы перестаем просить любовь, вымаливать любовь, ожидать любовь от других. Мы говорим это хорошее сами себе, и таким образом мы растем в своей привлекательности, прямо сейчас. Не ждите этих слов от других. Это понимание освобождает, окрыляет вас. Скажите эти слова сами себе, они будут иметь более глубокое влияние, более глубокое значение, они еще больше вас исцелят, от них вы получите большую пользу. Скажите это сейчас... Скажите это вслух... Скажите это с чувством...

Позвольте этим словам войти в вас и стать частью вашего сознания... Помните, что наш ум учится при помощи повторения. Продолжайте говорить эти слова вслух прямо сейчас. Скажите их снова и снова... И еще раз...

Наш ум делает то, что нам нужно, и для того чтобы он делал то, что нам нужно, мы должны дать ему знать, что именно нам нужно. Вы хотите знать, осознать, принять, поверить и действительно почувствовать каждой частицей своего сознания, что вы привлекательны, что вас можно любить, что вы достойны любви. И все повторения, которые мы делаем, нужны для того, чтобы эта важная информация осела в нашем подсознании. Таким образом, мы мотивируем, обуславливаем себя любить себя, мы призываем и программируем себя на то, чтобы знать, что мы привлекательны, что мы любимы, что мы достойны любви. Эти слова оказывают очень большое влияние на вас. Они перечеркивают все негативные слова, они заменяют все негативные мысли, слова, верования, которые портили вашу жизнь до этого момента. Сейчас вы понимаете, что в вас столько силы, чтобы осознать, насколько вы привлекательны, что вы помогаете это осознать и другим людям.

Вы используете эту силу каждый день, и каждый день, слушая эту запись, вы идете на еще более глубокий уровень, вы погружаетесь так глубоко и идете на тот уровень, где вы влияете на свой ум, а ваш ум влияет на ваше тело. Вы влияете на свой ум, делаете установку для своего ума, программируете его, обуславливаете, чтобы он принял, чтобы он знал и напоминал вам на постоянной основе о том, что вы замечательный, что вы привлекательный, что вы любимы, что вы достойны любви. Вы слышите эти слова, ваш ум видит эти образы, и вы вспоминаете о том, что вы привлекательны, что вы достойны, и таким образом вы снова и снова активизируете эти знания в себе.

И этот образ вашей привлекательности настолько реален, настолько чист, что вам даже не надо смотреть вокруг себя и сравнивать себя с другими. Потому что на каждом уровне вашего ума, тела и души вы знаете, что бы ни происходило в вашем прошлом, вы всегда были и будете привлекательны, вы всегда были и будете достойны любви. Вы привлекательны сейчас. Вы достойны любви сейчас и всегда. И вы знаете об этом, вы верите в это, вы чувствуете это, вы испытываете это, вы позволяете этому войти в ваши клетки и стать частью вас... А сейчас вы можете медленно, с легкостью и спокойствием

вернуться в полное сознание, чувствуя себя преобразованными и чувствуя, что трансформация все еще продолжается.

Я считаю – один, два, три, четыре и пять... Вы чувствуете себя замечательно... Чувствуете себя исцеленными... чувствуете гордость за себя в том, что вы делаете, и самое главное – за чувство и знание о том, насколько вы привлекательны... Можете открыть глаза и сделать глубокий вдох и выдох несколько раз, затем потянуться, таким образом, закрепляя знания в нашем теле. Если же вы слушаете эту запись ночью перед тем, как заснуть, вы прямо сейчас погружаетесь в самый настоящий, исцеляющий сон... Проснувшись утром, вы будете знать правду, которая заключается в том, что вы привлекательны, вы достойны любви, вы заслуживаете любовь. Так было всегда, и так будет всегда. Зная эту замечательную истину, можете сейчас погрузиться в свой глубокий, исцеляющий сон...».

Самогипноз «Избавление от Привычки Курить»

«Когда вы оказываете положительное воздействие на людей, когда ваши слова влияют на них, а ваши действия мотивируют, тогда у вашей жизни есть и смысл, и цель».

Мариса Пир

Для чего

: Если вас беспокоит привычка курить, то данный вид самогипноза может вам помочь. С точки зрения Дизайна Человека я рекомендую эту технику тем, у кого Центр Ума (Аджны) не определен (стр. 102), а также не определен или открыт Центр Сердца. Многие, кто пользовался этим самогипнозом в течение как минимум трех недель, отмечали, что стали испытывать отвращение к сигаретам. Но у вас будет свой опыт, и я буду повторять это настолько часто, насколько это будет нужно, пока эта истина не станет частью вашего собственного понимания. Прослушайте запись минимум в течении трех недель, а далее используйте ее по надобности.

В данной записи будет больше повторов, чем в предыдущей, поэтому когда будете записывать все на диктофон, записывайте также и повторяющиеся абзацы. Когда мы повторяем информацию для нашего подсознательного ума в состоянии гипноза, она еще больше откладывается в его подкорках. Поэтому повторение очень важно в подобных техниках, и также очень важно слушать эти записи продолжительное количество времени. Также не забывайте делать запись расслабленным голосом, делая паузы, чтобы у вас было время визуализировать то, что нужно. Не торопитесь. На заднем фоне можно поставить спокойную, медитативную музыку, которая не будет отвлекать вас от текста.

Текст самогипноза

: «Устройтесь поудобнее, и когда вы будете уже с закрытыми глазами, а ваш мозг будет излучать альфа-частоту, сделайте вдох, выдох... вдох, выдох... и еще раз вдох, выдох... Почувствуйте, как ваше тело расслабляется с каждым вашим вдохом, с каждым вашим выдохом... Направьте свое внимание на голову, сделайте вдох, и сделайте плавный выдох, чувствуя, как мышцы вашей головы расслабляются все больше и больше, и вы идете на более глубокий уровень... Теперь направьте свое внимание на шею, вдохните через нее, и медленно выдохните, чувствуя, как каждое нервное окончание в шее расслабляется... Вы находитесь в полной безопасности... Теперь направьте свое внимание на плечи, вдохните через них, и выдохните все напряжение, накопившееся в этой области. Одновременно с плечами расслабляется верх спины... дышим... и низ спины... продолжаем дышать, выдыхая через мышцы и кости спины, чувствуя, как все напряжение покидает вас.

Направьте свое внимание на свои руки... подышите в них... почувствуйте, как мышцы рук расслабляются... Теперь обратите свое внимание на ноги... подышите в свои колени, бедра, ступни... почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом ваши мышцы, нервные окончания, ткани расслабляются все больше и больше, отправляя вас на еще более глубокий уровень... Подышите через все тело, почувствуйте с каждым вдохом спокойствие, умиротворение, легкость... Почувствуйте, что с каждым выдохом стресс, болезни, дискомфорт покидают ваше тело... Подышите еще таким образом какое-то время...

Теперь представьте, что перед вами появилась лестница, идущая вниз, и вы смотрите на нее и делаете первый шаг... Можете наклонить свою голову, чтобы у вас сложилось впечатление, будто вы смотрите вниз... 10... С каждым шагом вниз вы расслабляетесь все больше и больше... 9... Вы находитесь в полной безопасности... 8... вы расслаблены и идете еще на более глубокий уровень... 7... вы чувствуете каждый шаг... 6... вы идете еще глубже с каждым шагом... 5 и 4... вы идете еще глубже в осознание самого себя... 3... вы все больше и больше расслабляетесь... 2... Вы делаете еще один шаг вниз, мягко, спокойно, с легкостью идете в еще более глубокое состояние...

А сейчас позвольте себе пойти еще глубже. Сейчас вы находитесь в таком состоянии ума, что он делает все за вас... Просто позвольте себе пойти еще глубже... С каждым пронесенным моим словом вы погружаетесь еще глубже... Вы пребываете в абсолютно расслабленном состоянии... Вы в полной безопасности... А сейчас, когда я досчитаю от 1 до 10, вы представите себя в прекрасном лесу... Вы делаете шаг 1 и 2, и идете еще глубже в осознание себя... 3... Вы чувствуете землю под ногами... 4... Вы уплываете еще глубже... 5... 6... Почувствуйте, как дует легкий ветерок... 7... Вы уже видите очертания деревьев, зеленой травы... 8... Солнце приятно согревает вашу кожу... 9... 10... И вот вы оказались в лесу... Вы четко его видите... Вы в полной безопасности...

Осмотрите вокруг... Насладитесь тем, что видите... Почувствуйте, как вы ступаете по мягкой, зеленой траве, как она касается ваших ступней... Рядом протекает ручей, и вы останавливаетесь рядом, чтобы зачерпнуть воду рукой... Почувствуйте, как вода приятно касается вашей руки... Продолжайте гулять по лесу... Посмотрите, как природа находится в созвучии с каждым своим элементом... Почувствуйте себя частью этой природы, частью вселенной... Ведь это она вас создала... Почувствуйте приятные запахи вокруг...

Прикоснитесь к цветам, вдохните их аромат... А сейчас посмотрите на небо... голубое небо над головой... А теперь посмотрите, как голубое небо начинает затягивать тучами...

Представьте себя, парящим над этим лесом... Посмотрите, что сейчас происходит с ним... Зеленая трава превращается в серость... Солнце закрывают тучи... Цветы начинают увядать, один за другим... На лес опускается серый дым, и все начинает чахнуть, блекнуть, все яркие цвета постепенно превращаются в серость, размытость... Тем временем вы парите над этой картиной, наблюдая за происходящим... Вы в безопасности... То, что вы видите, это то, что происходит с природой, то, что происходит с вами, когда вы курите... Птицы перестают петь, вода в ручье наполняется серым дымом, воздух наполняется неприятным запахом... Почувствуйте все это...

А сейчас идите еще глубже... Понаблюдайте за лесом еще какое-то время, посмотрите, что с ним происходит... как он разрушается из-за курения... Если бы ваше тело могло говорить, оно бы сказало вам, как ему противно курение. Вашему телу, вашему организму курение противно. Просто посмотрите сейчас внутрь своего тела... орган за органом... посмотрите на то, что курение сделало с вашим телом... Посмотрите на свои легкие... Посмотрите на свое горло... Посмотрите на каждую частичку... Попросите прощение у каждой частички своего тела... Потратьте на это какое-то время... Поговорите со своим телом и извинитесь перед ним за то, что вы с ним делали до этого момента... Ваше тело хочет, чтобы вы его любили... Ваше тело хочет, чтобы вы перестали курить... Ваше тело хочет хорошо себя чувствовать, быть здоровым...

Ваш ум влияет на ваше тело, а вы влияете на ваш ум... Ваш ум делает то, что вы хотите, и сейчас у вас есть возможность сказать ему все, как есть. А правда заключается в том, что с этого момента вы перестаете курить. Вам перестает это нравиться. Начиная с этого момента ваш интерес к сигаретам иссякает... Вы становитесь безразличны к курению...

Почувствуйте свое безразличие к курению прямо сейчас... Ваш ум сейчас запоминает то, что нужно вам, то, что для вас полезно и лучше всего... Представьте, как сигаретный образ

растворяется над вашей головой и исчезает в никуда... Начиная с этого дня, вы выбираете путь, в котором отсутствует курение. Вы выбрасываете все свои сигареты, вы отворачиваетесь от курения. Курение перестает вызывать у вас радость, счастье...

(повтор предыдущего абзаца)

Идите еще глубже... Начиная с этого момента, вы выбираете здоровье, вы выбираете силу, вы выбираете жизнь, вы делаете выбор в пользу своего молодого, здорового, привлекательного, счастливого тела... В вашей жизни нет места серому табачному дыму, который приносит только беспокойства и болезни. С этого момента вы заботитесь о своем теле, а это значит – вы прекращаете курить раз и навсегда. Курение приносит яд в наше тело, и вы делаете выбор – исцелить свое тело прямо сейчас... Ваше тело оздоравливается, потому что вы выбираете избавиться от привычки курить раз и навсегда. Вы становитесь тем человеком, на которого равняются другие, которые также, как и вы, прекращают курить, потому что вы даете им этот пример...

Вы принимаете решение, здесь и сейчас, навсегда прекратить курить, и это решение оказывает на вас положительное, удивительное, оздоравливающее влияние. И вы очень горды собой, и вами гордятся окружающие вас люди... Ваше тело давно просило вас о том, чтобы вы бросили курить, и начиная с сегодняшнего дня вы это делаете, вы становитесь безразличны к курению, вы бросаете курить... Курение приносит вам теперь только беспокойства и страдания. Вы выбираете жизнь, в которой нет места беспокойствам и страданиям... Вы выбираете жизнь, в которой отсутствует курение, потому что вы можете это сделать... У вас получается, и вы забываете о сигаретах раз и навсегда.

(повторить предыдущий абзац)

Сигареты являются вашими врагами, и с сегодняшнего дня вы программируете, обуславливаете, мотивируете себя на то, чтобы избавиться от курения раз и навсегда... Весь мир поддерживает вас в этом. Все близкие поддерживают вас в этом. Все окружающее поддерживает вас в этом... Вся природа поддерживает вас в этом... Ваше тело очень радуется тому, что вы прекратили курить, и оно отзывается прекрасным самочувствием, замечательным настроением, легкостью в теле и душе, дополнительной энергией и благосостоянием...

(повторить предыдущий абзац)

Вы идете еще глубже в состояние полного осознания... Начиная с этого дня, вы перестаете курить, и вам очень нравится это состояние... То, что вам раньше нравилось в курении – глубокие, долгие вдохи и выдохи – теперь вы можете это делать без сигаретного дыма. Каждый раз, когда вам хочется сделать глубокий вдох и выдох, вы просто делаете это... с удовольствием... и вы чувствуете себя при этом расслабленно и свободно... Вы вдыхаете чистый воздух и выдыхаете чистый воздух... Сделайте это прямо сейчас... Вдохните... выдохните... Вдохните еще раз, осознанно, с глубиной... и выдохните, осознанно, с глубиной...

(повторить предыдущий абзац)

Позвольте себе пойти еще глубже... Начиная с сегодняшнего дня, вы свободны от курения... Вы делаете выбор в пользу глубокого дыхания без сигаретного дыма... Вы чувствуете себя сильнее, и сигареты остаются в вашем прошлом... Теперь они перестают оказывать на вас какое-либо влияние... Вы выбрали жизнь без сигарет, потому что вы можете это сделать, как сделали миллионы людей до вас. Это на самом деле очень легко... Вы чувствуете, с какой легкостью вы бросаете привычку курить, как эта привычка исчезает из вашей жизни безвозвратно...

С сегодняшнего дня вы безразличны к курению. И даже тогда, когда вы находитесь в компании людей, которые курят, это перестает на вас влиять. Вы сделали выбор в пользу отказа от курения, и вы чувствуете себя прекрасно... Теперь вы можете общаться с другими людьми, делать паузу, глубоко и осознанно дышать, и для этого вам не нужно курить...

Начиная с этого дня вам перестает нравиться сигаретный дым... Вы испытываете к нему отвращение, и вы радуетесь тому, что сигареты перестают контролировать вашу жизнь... Это так легко – бросить курить... Представьте, как вы берете пачку сигарет и бросаете ее в мусорное ведро... Почувствуйте свободу, которую вы ощущаете в связи с этим... Сигареты перестают вас контролировать... Вы свободны от курения, раз и навсегда...

(повторить предыдущий абзац)

Почувствуйте, как ваше самочувствие улучшается в то время, как вы слушаете эту запись... Посмотрите внутрь себя... Ваши легкие очищаются с каждым вдохом и выдохом... прямо сейчас... Представьте, как ваши легкие купаются в фиолетовом цвете... Фиолетовый цвет является исцеляющим цветом... Вдох... Выдох... Представьте, как область вашего горла очищается, восстанавливается, оздоравливается... Искупайте свое горло в фиолетовом цвете... Представьте фиолетовый цвет, окружающий все ваше тело, и заполняющий его полностью... Искупайтесь в нем... Он исцеляет вас сейчас и продолжит исцелять вас даже после того, как вы завершите слушать эту запись...

А теперь вернитесь в лес, из которого вы недавно пришли... Посмотрите на него сверху вниз... Посмотрите, как серость постепенно начинает уплывать, сменяясь красками... Трава снова становится зеленой, а деревья обрастают прекрасными зелеными листьями... Птицы вновь начинают петь, а ручей, который очистился от всей грязи, вновь течет, звонко переливаясь... Представьте все это... Это жизнь, в которой отсутствует курение... Вы находитесь заодно с природой... Природа находится заодно с вами... Ступите на эту зеленую траву, почувствуйте ее прохладу под ногами... Сейчас я буду считать от 1 до 10, и постепенно вы будете возвращаться в настоящее время, в то пространство, в котором вы все начали...

1... вы чувствуете себя прекрасно... 2... 3... вы начинаете чувствовать покалывающие ощущения в теле... 4... 5... 6... можете пошевелить пальцами ног... 7... 8... 9... сделайте вдох и выдох... вдох и выдох... осознанно... 10... можете открыть глаза и потянуться, чтобы закрепить полученную информацию в теле... Если же вы слушаете эту запись ночью, то позвольте себе провалиться в глубокий исцеляющий сон, который восстановит, омолодит, оздоровит вас...».

Самогипноз «Уверенность при публичных выступлениях»

«Раньше я очень боялся выступать перед публикой. Я начал с 5-ти человек, потом с 10-ти. Через какое-то время это было 75 людей, 100, а сейчас я могу говорить с очень большой аудиторией, и это похоже на разговор с тобой – один на один».

Робин Шарма

Для чего

: Со страхом выступать на публике сталкиваются многие из нас. Особенно если в Дизайне Человека ваш Профиль начинается с цифры 2 (Профили 2/4, 2/5). В этом случае ваша стеснительность может помешать выразить свои мысли перед большой публикой, если только не перевернется другой стороной медали – дерзостью. Тем не менее, каким бы ни был ваш Профиль, этот самогипноз является одним из якорей для исцеления этого страха, который придаст вам уверенности в силах.

Текст самогипноза

: «Перед тем, как войти в гипнотическое состояние, удостоверьтесь в том, что на вас удобная одежда, которая вас не беспокоит. А теперь расслабьтесь в удобном для себя положении, закройте глаза и начните делать глубокие вдохи и глубокие выдохи... Продолжайте вдыхать глубоко и выдыхать глубоко... Сделайте шесть таких кругов дыхания... Каждый раз, когда вы выдыхаете, расслабляйте свое тело все больше и больше... Продолжайте чувствовать умиротворение, спокойствие и легкость... В то время как вы продолжаете расслабляться все больше и больше, я хочу, чтобы вы использовали свое воображение... Представьте, что вы лежите на красивом зеленом лугу, и солнце мягко сияет, освещая вас, и легкий ветерок обдувает ваше тело...

Вы продолжаете чувствовать себя все более расслабленно и более легко и свободно... Вокруг вас распускаются красивые цветы... посмотрите на них... Вы можете видеть, как ветерок мягко колышет эти цветки... обратите внимание на аромат, который источают эти цветы... А сейчас представьте, как вы встаете... Посмотрите вдаль и увидите красивую гору, которая находится недалеко на горизонте... Давайте прогуляемся на эту гору... Посмотрите вокруг и обратите внимания на ручеек справа от вас... Вы подходите к этому ручейку, наклоняетесь над ним и кладете свою руку в воду. Почувствуйте, какая она чистая, прохладная и освежающая... Послушайте, какие звуки издает ручей, как он журчит... Похоже на то, что ручеек течет из горы, давайте последуем за ним вверх и посмотрим, откуда он берет начало... Вы идете вперед, следуя за ручьем... С каждым шагом вы расслабляетесь все больше и больше... Вы подходите, наконец, к пруду, который находится сверху ручья... Вы снова зачерпываете воду и замечаете, как приятно это прикосновение, какая вода в пруду приятная, теплее, чем она была раньше... Вы окунаетесь в эту воду всем телом, и наслаждаетесь в этой теплой прохладе... Вы в полной безопасности... Вы можете чувствовать, как все ваше тело испытывает блаженство в этой воде... Вы спокойно и с легкостью, с умиротворением двигаетесь в воде... Она такая освежающая...

А теперь пришло время выйти из пруда и продолжить путь на гору... Пока мы карабкаемся по горе, мы можем слышать, как поют птички... Вы можете чувствовать запах сосны... Вы продолжаете идти вверх по горе, получая от этого наслаждение... Вы наполовину уже взобрались на нее... Обратите внимание на поваленное дерево, которое находится слева от вас. Вы можете присесть здесь и отдохнуть... Отсюда вы можете видеть луг, находящийся внизу... Когда почувствуете готовность, вставайте и продолжайте путь в гору, с легкостью, расслабленно, спокойно. Ветерок обдувает вас, и вы чувствуете приятный запах хвойных деревьев... Очень скоро вы будете наверху... И вот, наконец, вы наверху горы... Насладитесь видом, который открывается вам...

Когда будете готовы, начните спускаться с горы вниз... Обратите внимание, что солнце начинает садиться... У нас есть достаточно времени, чтобы спуститься до того момента, как станет темно. По пути вниз вдалеке вы замечаете оленей, они мелькают то тут, то там в листве... Помашите им рукой... Вы в полной безопасности... Спускайтесь дальше с горы... Отдохните немного у того же поваленного дерева... Посмотрите, какой красивый закат виднеется издалека... Птички продолжают петь... И вот мы снова у пруда... Мы можем видеть свое отражение в нем...Посмотрите на него...

Продолжайте свой путь, и вскоре вы снова оказываетесь на лугу... Вы вновь ложитесь на зеленую мягкую траву... Почувствуйте ее приятный свежий запах... А сейчас вы готовы пойти в еще более глубокое, расслабленное состояние. Почувствуйте, как все наше тело расслабляется... Позвольте этому приятному чувству растечься по всему телу... Позвольте каждой мышце, каждому нерву расслабиться и стать мягким, расслабленным... Расслабьте руки... Хорошо... А сейчас пошлите расслабляющие импульсы по всему телу, начиная с макушки головы, заканчивая вашими кончиками пальцев на ногах... Позвольте каждой мышце, каждому нерву расслабиться... Вы чувствуете себя все более и более расслабленными с каждым вдохом и выдохом, который вы делаете... Вы становитесь расслабленными, сонными, уставшими... Вы идете все глубже и глубже... Вы чувствуете себя так спокойно, так расслабленно... Вы расслабляетесь еще больше с каждым стуком своего сердца... С каждым вдохом и выдохом, который вы делаете... С каждым звуком, который вы слышите... Вы все больше и больше расслабляетесь... Позвольте этому приятному чувству растечься по всему телу... Позвольте каждой мышце, каждому нерву расслабиться и стать мягкой, вялой... Очень хорошо...

Вы осознаете, что вы постоянно растете как личность, и становитесь мудрыми. Вы осознаете свою силу и способности, которые находятся в вас... Вы ощущаете чувство уверенности в своих способностях, чтобы достичь своих целей, которые вы выбрали для себя. Вы учитесь верить в себя, и ценить себя... Вы встречаетесь с каждой ситуацией, которая вам противостоит, со свойственными вам спокойствием и уверенностью. Вы соединяетесь со своим центром мудрости и силы, который находится внутри вас, и который знает, что делать, и как это делать. Что бы вы ни говорили, что бы вы ни делали, это сказано и сделано с полной уверенностью в себе.

Ваша походка наполнена уверенностью и легкостью, вы держите свою голову высоко. Вы видите красоту жизни вокруг вас... Люди вокруг уважают вас, потому что вы уважаете их, и вы уважаете себя... Вы с уверенностью выносите свои собственные суждения, вы честны, и на вас можно рассчитывать... Вы можете, и вы двигаетесь вперед от одного положительного достижения к другому. Люди осознают, что они вам нравятся, они ощущают вашу добрую волю. Вы веселый энтузиаст. Вы привлекаете друзей, потому что вы дружелюбны. Вы искренни и честны. Ваша личная целостность ощущается всеми, кто с вами встречается. Когда вы встречаетесь с новыми людьми, вы чувствуете тепло и дружбу, исходящую от них. Вы улыбаетесь и ваши дружелюбные приветствия выражают ваши искренние чувства по отношению к ним...

Вы знаете, что люди ищут вас, потому что вы уникальны, и вы наслаждаетесь тем, как они принимают вас. Люди откликаются на вашу личностную целостность, на вашу теплую дружелюбность, это как магнит притягивает людей... Вы – человек, излучающий счастье, и с каждым днем вы становитесь все более интересным собеседником, человеком, который заинтересован в других людях... Вы признаете дружбу, которую люди предлагают вам, и вы по-настоящему ее заслуживаете. Вы глубоко уважаете себя и других людей. Вам нравится быть с людьми, и вы с уверенностью поддерживаете любую беседу. Вы с легкостью заводите друзей. Вы расслаблены в компании людей, и вы чувствуете себя с ними в полной безопасности. Вы особенно наслаждаетесь, когда разговариваете с людьми. Люди осознают, что они вам нравятся, и они возвращают вам эти чувства. Вы нравитесь людям. Людям нравится слушать, как вы разговариваете. Люди наслаждаются вашей компанией. Вы с легкостью располагаете других к себе. Когда вы стоите перед группой людей, вы чувствуете дружелюбие по отношению к ним. Вы хотите им помогать. Вы чувствуете теплоту и дружелюбие, которое исходит от людей в аудитории, они пришли для того, чтобы послушать вас. Вы чувствуете, что они все находятся на вашей стороне. Вы заинтересованы в них, вы хотите им помочь. Вы так в них заинтересованы, что вы ощущаете личную дружбу, личную связь с каждым присутствующим в аудитории человеком...

И в то время, как вы говорите, вы полны решимости, вы проявляете свою индивидуальность и выражаете себя с полной свободой. Вы чувствуете себя легко, и вы представляете свои идеи в ясной и четкой манере. Ваши идеи быстро доходят до других и с легкостью воспринимаются ими. Ваш ум ясен, вы остроумны. Вы с легкостью выражаете свои мысли, и люди благосклонно их принимают... При этом вы дышите спокойно, глубоко из диафрагмы... Вы чувствуете при этом себя спокойно, ваши жесты естественны, спонтанны, и вы чувствуете себя свободно. Вы говорите с легкостью, и с легкостью доносите свои мысли до своих слушателей... Вы полностью контролируете свою ситуацию. Вы чувствуете дополнительную энергию, когда выступаете перед большой аудиторией... Чем больше людей вас слышат, тем больше вы чувствуете уверенность в своей речи... Почувствуйте эту силу и уверенность, исходящую от вас... Вы чувствуете себя комфортно и умиротворенно. Вы чувствуете себя в безопасности, и вы чувствуете уверенность в себе в то время, как вы говорите... Вы разговариваете спонтанно, искренне, со свойственной вам свободой. Вы с ясностью выражаете все, что вы хотите сказать, будь то с маленькой группой людей, или с большой аудиторией. Когда вы начинаете свою речь, вы чувствуете теплоту и дружелюбие от своих слушателей. Когда вы начинаете говорить, вы чувствуете дружелюбие, которое направлено к вам... Вы полностью уверены в себе, вы чувствуете себя легко и непринужденно. Когда вы начинаете разговаривать, аудитория слушает вас не отвлекаясь, и в связи с этим вы хорошо себя чувствуете. Вы свободно выражаете себя, полностью в соответствии со своими навыками и талантами. Вам очень нравится говорить для большой и маленькой аудитории. Когда бы вы ни хотели, вы можете добавить новый пункт, или интересную идею... Вы можете говорить с уверенностью и открытостью. Вы общаетесь эффективно каждый раз... Людям важно знать ваше мнение по многим вопросам, и вы преподносите информацию в интересной и остроумной манере. У вас определенный талант к выражению своих мыслей и идей с яркостью, сочностью, энтузиазмом, который впечатляет всех, кто вас слышит... Когда другие слышат ваше выступление, вы учитесь у них. Вы видите их точку зрения. Вы выражаете свои идеи положительным образом всегда, когда это возможно... Когда вы

говорите своим голосом, он сильный, уверенный, спокойный... Ваш ум помогает вам излагать свои мысли точно, ясно, уверенно, спокойно тогда, когда вам это нужно. Ваш голос приятно слышать...

Люди с нетерпением ждут, что вы скажете, потому что вы живой, процветающий, преуспевающий человек. Дружелюбие, которое вы источаете, излучается наружу и касается каждого человека, с которым вы когда-либо входили или входите в контакт... Люди принимают ваше мнение, потому что они признают, что вы честны и вашему мнению можно доверять. Вы говорите спонтанно, искренне и свободно, четко выражая свои чувства... Когда вам нечего сказать, вы просто излучаете свое внутреннее сияние, показывая честность, симпатию и сопереживание... Вы так заинтересованы в людях, что вы стимулируете их, чтобы полностью выразить свое мнение – перед тем, как вы говорите... Вы демонстрируете зрелость и восприимчивость, которые являются уникальными. Когда вы говорите перед группой людей, маленькой или большой, вы расслаблены и полностью контролируете ситуацию. Ваше лицо выражает спокойствие, ощущение благополучия и уверенности в себе...

Ваша речь – яркая и информативная. Ваш талант к выражению своих мыслей – ярко с энтузиазмом – впечатляет всех. Ваш обширный словарный запас, беглость вашей речи и четкость выражения своих мыслей становятся причиной того, что вы являетесь авторитетом среди многих людей. Ваша память очень хорошо вам служит. Ваша манера общаться вдохновляет других, и в связи с этим люди придерживаются хорошего о вас мнения... Каждая из ваших идей производит глубокое и постоянное впечатление на ваш подсознательный ум, и с каждым днем вы становитесь все более и более осознанны в отношении того, как вы себя выражаете – ясно, четко, уверенно, живо, с любовью, правдиво...

А сейчас я буду считать от 3 до 1, и затем произнесу фразу «личный успех». Это то самое время, когда вы программируете себя, видите себя на сцене, представляя собой пример успешного человека. Это время, когда вы можете видеть себя, думать, чувствовать, действовать так, как действует ваш личный успех... Подготовьтесь... 3... 2... 1... «Личный успех». Начиная с этого момента, с каждым днем вы все больше и больше осознаете замечательное ощущение, которое придает вам уверенность в себе и в своих силах. И эта уверенность помогает вам достигать своих целей...

А сейчас вы будете постепенно возвращаться в свое полное пробужденное сознание... Каждый раз, когда вы слышите эту запись, вы будете расслабляться все быстрее и быстрее, входить в глубокое состояние с большей легкостью. Расслабление – это навык, которым вы начинаете с легкостью пользоваться, таким образом, быстро попадая в гипнотическое состояние, восприимчивое к этим словам, словам силы... А сейчас я буду считать от 1 до 5, и потом скажу «Полное осознание». 1... Медленно, спокойно, с легкостью вы возвращаетесь в полное осознание себя... 2.. Каждая мышца, каждый нерв в теле чувствуют себя замечательно, каждая частица пробуждена, исцелена... 3... От головы до ног вы чувствуете себя замечательно... Вы спокойны и безмятежны... 4... Можете открывать глаза, чувствуя, как ясно и четко они видят... 5... Вы полностью пробуждены, вы излучаете спокойствие, умиротворение, расслабление, вы чувствуете, как вы восстановились и исцелились... Сделайте глубокий вдох и выдох, потянитесь, чтобы закрепить полученную информацию на уровне тела».

Глава 9 Осознанность с Картами

«Самый лучший способ предсказать будущее – это создать его».
Питер Друкер

Многие из нас в детстве баловались предсказаниями на игральных картах. Помню, когда мне было 5 лет, мама уехала на повышение квалификации в университет, оставив меня с бабушкой и дедушкой в деревне. Я очень скучала по маме и приставала к бабушке, чтобы она разложила карты и сказала мне, когда же приедет мама. Несмотря на то, что бабушка с точностью знала, когда приедет мама, мне она это объяснить не могла, поскольку понятие «завтра» для меня, пятилетней, было равносильно «не понимаю» или «никогда». Конечно же, у бабушки была колода карт, которую она использовала именно для таких случаев, как это делали многие бабушки. Нет, она не была местной гадалкой, но в каждой среднестатистической, деревенской, кабардинской семье бабушки умели раскладывать карты и распознавать, когда и кого «ждет вечерняя дорога», когда наступит «вечерняя встреча», и когда придет «письмо издалека».

Так мы и сидели с бабушкой, раскладывая карты в ожидании мамы. И, конечно же, ее предсказания сбылись, мама приехала, я была счастлива. В школьные годы это вылилось в привычку. Общую интерпретацию значения карт знали все, и мы с подругами раскладывали карты, чтобы понять, любит ли, страдает ли, а если страдает, то, как сильно и как долго это будет продолжаться. Со временем детская привычка отмерла за ненадобностью, но карты из игральные и гадальных перешли в медитативные, предсказательные, философские, показывающие ситуацию «здесь и сейчас».

Первая подобная колода была Ошо Дзен Таро. Мой любимый учитель со свойственной только ему мудростью и чувством юмора выводил из ступора своими наблюдениями, обращая мое внимание на главное именно для этого определенного момента. Эта колода пропутешествовала со мной в каждую страну, в которой я жила в то время – Россия, США, Турция, Индия... Когда я находилась в древнеиндийской деревне Хампи, колода перекочевала к подруге, с которой мы коротали часы при помощи этих волшебных карт. Мы не гадали, мы не предсказывали ими будущее; я верю в то, что будущее меняется в зависимости от каждого шага, который мы предпринимаем. Эти карты, эти мгновения мудрости всегда были направлены на настоящий момент даже тогда, когда говорили о будущем.

Следующая колода этих же карт у меня появилась в Международном Медитационном Курорте Ошо в Пуне. После нее были многие другие. В этой главе мы поговорим не только о том, что делать с подобными колодами карт, как к ним относиться, как с ними обращаться, но и о том, как создать свою собственную колоду. Важно относиться к этому осознанно и, в то же время, играючи, не забывая об истине «здесь и сейчас». Тогда, получая очередную порцию мудрости, вы будете возвращаться в настоящий момент, который является самым важным для нас для всех. В рамках этой главы мы также познакомимся с древнекитайской Книгой Перемен, одним из составляющих элементов Дизайна Человека, и поговорим о том, как с ней весело и с пользой провести время, копаясь в ее предсказаниях.

«Медитация Одной Карты»

«Настоящее Таро – это символизм. Он не говорит ни на каком другом языке, и не предлагает никакие другие знаки».

А. Э. Уэйт

Для меня на сегодняшний день самой лучшей колодой карт, благодаря которой можно получить инсайт дня, медитацию дня, философию дня, и ответ на волнующий вас вопрос, является трансцендентальная колода Ошо Дзен Таро. Философия Дзен, помимо всего прочего, говорит о настоящем времени как об единственно важном, а также о том, что все происходящее с нами является прямым отражением того, что мы думаем и чувствуем. Если у вас нет с собой колоды карт Ошо Дзен Таро, можно найти виртуальный вариант, который находится на просторах Интернета в свободном доступе. Итак, что мы делаем? Есть несколько вариантов.

Вариант Первый.

Возможно, сегодня вы проснулись утром с вопросом в голове. Возможно, этот вопрос мучает вас уже которую неделю (месяц, год). Возможно, вы уже и так знаете ответ на этот вопрос, но вам необходимо либо подтверждение, либо опровержение, либо что-то совсем другое. В любом случае, у вас есть вопрос. Но прежде чем задавать этот вопрос кому-либо из родственников или картам, необходимо этот вопрос правильно сформулировать. Именно от этого зависит, какой ответ мы получим, и как мы его интерпретируем.

В первую очередь надо понять, с какими картами мы имеем дело. Ошо Дзен Таро – это карты, в первую очередь, философские. То есть, если вы хотите знать, в каком году вы получите Нобелевскую премию, или как к вам относится определенный человек, вас может ждать разочарование, ибо на этих картах не будет ни нужной вам даты, ни формулировки чувств определенного человека. Ошо Дзен совсем не про это. Во-вторых, Ошо Дзен Таро – это карты настоящего времени, даже если мы говорим о будущем. Что это значит... Если, например, мы смотрим на ситуацию в целом, и видим ее прошлое, настоящее и будущее, то это будущее выходит исключительно из нашего настоящего. Если мы находимся в настоящем, в «здесь и сейчас», в точке А, то будущее в этой ситуации будет точка Б. Если же в настоящем мы находимся в точке В, то в будущем мы можем находиться либо в Г, либо в Д, либо еще где. Будущее субъективно и зависит от шагов, которые мы предпринимаем в настоящем времени.

Теперь вернемся к правильной формулировке вопроса. Лучше всего обратиться к самой ситуации, которая вас волнует, либо которую вы хотели бы для себя прояснить. Для этого лучше всего закрыть глаза и обратиться вовнутрь себя. Подумайте о ситуации, которая вас тревожит. Представьте как можно больше элементов, прочувствуйте ее. Поскольку вопрос не может быть слишком конкретным или слишком расплывчатым, из опыта могу сказать, что лучшие ответы и инсайты приходили на вопрос, который был построен примерно таким образом: «Что мне следует знать об этой ситуации, чтобы она разрешилась наилучшим для меня образом»? Очень важно сказать именно «наилучшим для меня образом», а не предлагать самостоятельно, как бы вы хотели, чтобы ситуация разрешилась. Потому что, будем откровенны, мы часто не знаем, что для нас лучше всего. На самом деле, все, что происходит с нами в настоящий момент, происходит наилучшим для нас образом, и направлено на наше развитие. Частое отсутствие осознанности мешает нам видеть это в лучшем свете, именно поэтому поднятие его уровня так важно.

Можно вопрос сформулировать и так: «Что мне мешает разрешить эту ситуацию наилучшим для меня образом»? или «Что мне может помочь разрешить эту ситуацию наилучшим для меня образом»? Возможно, у вас получится сформировать вопрос по-своему. Не бывает такого, что ответ получен неправильно, или «какой-то он не такой». Если вопрос сформулирован верно, то ответ, инсайт, прозрение вы обязательно получите. Также очень важно быть открытым всему, что придет в виде ответа.

Итак, вопрос составлен наилучшим образом. Произнесите его вслух, когда будете готовы. А еще лучше – запишите на бумагу; при интерпретации вам захочется не раз вернуться к своему вопросу и его формулировке. Если у вас есть «живая» колода карт, подержите ее в руках, когда будете произносить вслух вопрос. После этого можете разложить карты веером перед собой, картинками вниз. Часто в этом вопросе помогают ритуалы, которые делают данное событие немного торжественным. Поскольку это не гадание в широком понимании этого слова, отнеситесь к данному действию с игрой, с легкостью, с любопытством. Главным учением Ошо всегда было и остается любовь, поэтому отнеситесь к этому с любовью. Слова великого мастера обязательно окажутся кстати, могут утверждать это с уверенностью, потому что так происходило и происходит всегда.

Когда карты будут разложены веером, проведите над ними правой или левой рукой, не касаясь их, но чувствуя тепло, которое от них исходит. Почувствуйте карты, они несут ответ на ваш вопрос. Доверьтесь интуиции и самому процессу, и просто выберите одну карту, которая кажется вам, возможно, теплее других, или от нее идут покалывающие

ощущения в руке. Это может быть что угодно, вы – единственный хозяин этой техники сейчас, и любая выбранная вами карта будет правильной. Посмотрите на нее, – на ее название, цвет, на картинку. Позвольте ей сначала рассказать вам без слов то, что она считает о вашей ситуации. И только потом, когда будете готовы, можете посмотреть в книгу (Интернет), чтобы прочитать значение этой карты.

Каждая карта будет содержать высказывания Ошо и комментарий к ней. Когда вы все прочитаете, будет зависеть от вас, как вы интерпретируете прочитанное. Каждая из карт несет прозрение, любовь, милость. В Ошо Дзен Таро нет плохих карт; и даже если эта Карта Вины, она просто говорит о том, что надо избавиться от этого разрушающего чувства.

«Все мы желаем быть лучше, более любящими, более осознающими, более честными с самим собой. Но когда мы наказываем себя за наши промахи чувством вины, мы оказываемся в круге отчаяния и безнадежности, которые не дают нам ясно видеть самих себя и ситуацию»

Последний штрих в данной практике осознанности – это интерпретация того, что вы прочитали и почувствовали. Это тот момент, когда мы «примеряем» полученную карту к нашей ситуации, и смотрим, что именно она говорит о данном конкретном случае. Для того чтобы интерпретировать наилучшим для себя образом, надо держать открытым свой ум. Для людей с определенным Умом в Дизайне Человека (стр. 65) это, возможно, будет сложнее, чем людям с неопределенным или открытым Умом, потому что их логический/абстрактный ум довольно силен и может воспринимать только то, чему дано логическое, понятное объяснение, а также визуальное доказательство («я верю в самолеты, потому что их вижу»). Но даже в этом случае, раз вы взялись за эту трансцендентальную игру, значит, вы уже предприняли шаг для того, чтобы открыться новой информации. Если вы отвечаете на свой вопрос при помощи Интернет-Карт, то при выборе карты вам просто нужно нажать на кнопку и довериться полученной информации, как, впрочем, и в случае с «живой» колодой. А сейчас я приведу пример из практики с клиенткой (назовем ее Александра), которая хотела прояснить определенную ситуацию в своей жизни. Вы сможете увидеть, как был интерпретирован полученный ответ конкретно в ее случае. Ситуация была такова: Александра стала терять подруг, одну за другой. С первой она разругалась из-за какой-то мелочи. На вторую обиделась, потому что та не поздравила ее с днем рождения. На третью разозлилась из-за такой мелочи, которая выросла в большую ссору, и они не разговаривали уже который месяц. В какой-то момент Александра осознала, что, возможно, что-то происходит именно с ней, что это она является катализатором этих ссор. Но что именно вызывало все это, она не понимала. Потому вопрос ее заключался в следующем: «Что мне нужно знать в данной ситуации с подругами, которых я теряю раз за разом, чтобы разрешить ее наилучшим для меня способом?»

Ее Ошо Дзен Карта была

Молния

(

Главный Аркан XVI

). Собственным инсайтом Александры, когда она посмотрела на Карту, было ощущение какой-то невысказанности, какой-то лишней энергии, которая разрушала все подряд, потому что была либо не использована по назначению, либо была не израсходована тогда, когда нужно. Подобное часто происходит с Генераторами или Манифестирующими Генераторами, особенно если их мучает бессонница (как раз случай Александры). Это те люди, которым необходимо вырабатывать дневную порцию энергии, потому что иначе они либо заболевают, либо их мучает бессонница, либо они неосознанно направляют ее на ничего не подозревающих близких, и, как вы понимаете, из этого ничего хорошего не получается. Наиболее обусловленные их представители растрачивают свою невероятную энергию, работая в ненавистной им сфере.

Теперь, что говорилось в описании карты, и как мы ее интерпретировали. Приведу лишь небольшой кусочек из описания: «

Возможно, сейчас вы чувствуете себя нетвердо, как будто земля уходит у вас из-под ног. Ваше чувство безопасности подвергнуто испытанию, и вы, естественно, стремитесь ухватиться за все, за что только можно. Но это внутреннее землетрясение необходимо и чрезвычайно важно – если вы позволите ему произойти, вы выйдете из крушения более сильными и более открытыми для нового опыта

». По нашей интерпретации, мы увидели, что, возможно, потеря этих людей – часть чего-то большего, и для того, чтобы открыться новым опытам, новым людям, которые подходят под наши вибрации, нам нужно отпустить что-то старое в своей жизни. И да, часто уход старого не сопровождается приятными чувствами, но это не страшно, если у нас есть принятие ситуации в том виде, в котором она есть. У Александры был отклик на эту интерпретацию, она принесла умиротворение в ее душе на тот момент.

Вариант Второй:

Возможно, у вас нет никакого вопроса. Такое тоже бывает. В последнее время мне просто не о чем спрашивать карты, поэтому я их использую исключительно для работы с клиентами. Они часто сдвигают нас с мертвой точки. Но это не значит, что эта колода потеряла для меня свою привлекательность. Просто я сделала именно то, о чем говорил Ошо: выбрала технику осознанности, которая была мне по душе, поиграла с ней, попрактиковала ее столько, сколько могла, и потом отбросила, чтобы пойти дальше. Итак, если у вас нет вопроса, то можно просто выбрать одну карту из колоды Ошо Дзен Таро, чтобы знать, на что именно обратить свой внутренний взор сегодня. То есть вопрос в данном случае будет звучать так: «Что мне нужно знать на сегодня?», «Что мне нужно знать здесь и сейчас?», «Какова моя медитация на сегодня, на здесь и сейчас?». Карта дня обязательно подскажет вам, на что обратить внимание. А в данной книге вы можете найти для себя практику, которая поможет раскрыть эту тему еще глубже.

Пример.

Если вам выпала карта

Ума

(Паж Облаков),

говорящая о том, что он на данный момент руководит всеми вашими действиями, несмотря на то, что он предназначен для того, чтобы быть нашим слугой, а не господином, то есть несколько вариантов развития этого сценария. Можно посмотреть на свою Карту Жизни в Дизайне Человека, которую, я надеюсь, вы сделали в самом начале прочтения этой книги. Если у вас определенный Ум (стр. 65), то это, помимо всего прочего, говорит о том, что вы часто прибегаете к уму, чтобы решать собственные проблемы, принимать важные решения. А согласно данной системе, Ум предназначен совсем для других вещей, которые в контексте этой книги мы не можем раскрывать. Обратитесь к профессиональному расшифровщику Карты Жизни, чтобы узнать об этом подробнее.

Если же у вас неопределенный/открытый Центра Ума (стр. 102), то, возможно, чей-то сильный ум обуславливает вас, и вы перемальваете чужие мысли. В любом случае, хорошей практикой для разгрузки ума являются активные медитационные техники, которым мы посвятили целую главу. Выберите любую (или каждую, по одной за раз) и практикуйте в свое удовольствие!

Предсказания по «Книге Перемен»

«Путь, по которому следует один человек, не является правильным путем для любого другого. Каждый из нас должен идти по своему собственному пути просветления – он и есть правильный».

Вэй У Вей «Мудрость И-Цзин»

Несмотря на то, что данная глава посвящена картам для повышения нашего уровня осознанности, показалось вполне логичным включить еще древнекитайскую Книгу Перемен «И-Цзин». Еще в детстве, обнаружив одну из многочисленных интерпретаций на книжной полке у своей школьной подруги, я переписала ее от корки до корки, чтобы следом кидать монетки в поисках ответов. Впоследствии в мою жизнь пришли системы Дизайна Человека и Генных Ключей, в которых Книга Перемен и ее гексаграммы являются одним из основных составляющих элементов. Прежде чем приступить к игре И-Цзин, ознакомьтесь подробно с инструкциями от начала до конца.

Как делать предсказания с «И-Цзин»

Для начала нужно правильно сформулировать свой вопрос. Как я писала выше, от этого зависит наш ответ. Избегайте вопросов, на которые можно ответить «да» или «нет», поскольку в связи с этим вряд ли можно получить точный ответ. Поскольку Книга Перемен предлагает довольно символические и созидательные ответы, вопрос должен также быть направлен на созидание, чтобы расшифровать символику. Например, если в данный момент вас волнует здоровье, то можете спросить так: «Что мне нужно знать для того, чтобы подправить свое здоровье?» или «На что мне нужно обратить внимание, чтобы выздороветь?» Я больше склоняюсь к подобному использованию И-Цзин, нежели обычному загадыванию желаний, как мы это делали в детстве. Таким образом, я беру на себя полную ответственность за то, что происходит в моей жизни, и это осознание придает мне силы и мотивирует, убирая страдальческий налет.

С практикой вы научитесь формулировать вопросы наилучшим образом. Теперь, когда ваш вопрос готов, запишите его на бумагу. Этот момент важен, потому что нам придется не раз подсматривать в свой вопрос, когда мы будем интерпретировать ответ. Даже если вам кажется, что у вас хорошая память, запишите свой вопрос; таким образом, вы сможете нормально сосредоточиться на остальных элементах предсказания. Когда будете готовы с вопросом, закройте глаза и идите вовнутрь себя. Посозерцайте свой вопрос изнутри, прочувствуйте его, прочувствуйте ситуацию, которую вы желаете прояснить. Возможно, вам захочется обратиться к своему Высшему я, чтобы оно помогло вам правильно интерпретировать всю символику ответа, который вы получите.

Также, возможно, вам захочется проделать какой-нибудь свой ритуал, зажечь свечу, чтобы создать торжественность обстановки. Что бы это ни было, сделайте это. Не забывайте, это ваша сцена, ваш выход, ваши правила, и то, во что вы верите, поможет придать этому событию таинственность, которую мы часто хотим в предсказаниях, пусть даже если мы относимся к этому как к игре. С другой стороны, не забывайте, что Книга Перемен не зря названа таким образом. Перемены – это единственная константа, только в этом мы можем быть уверены, и наше будущее меняется исходя из того, что мы делаем в настоящем.

Теперь возьмите три одинаковые монетки, на которых можно отличить орел и решку. Будет лучше, если вы приготовите их заблаговременно. Важно, чтобы они действительно были одинаковыми во всем, а не только по размеру. Положите их в ладони, сомкните их, но при этом монетки должны свободно лежать внутри. Потрясите ладонями, думая о своем вопросе. Когда будете готовы, бросайте монетки на пол или на стол перед собой. Таким образом, вы бросите монетки шесть раз, и при каждом броске думайте о своем вопросе. И каждый раз вы будете записывать то, что они показывают.

Первый бросок указывает на нижнюю/первую линию гексаграммы. Соответственно, последний бросок монеток указывает на верхнюю/шестую линию гексаграммы. Записывать их надо следующим образом: если выпало две решки и орел, то записываете решку, т. е. пунктирную линию (— —) . Если выпало два орла и решка, то записываете орла, т. е. сплошную линию (_____). Если же у вас выпало три орла, то они превращаются в решку (— — —), а если выпало три решки, то они превращаются в орла (_____). Они называются меняющиеся линии, и о них я расскажу чуть подробнее, потому что это важно для получения правильной гексаграммы.

Если у вас выпала меняющаяся линия (три орла или три решки), то вы будете читать про две гексаграммы, чтобы узнать ответ на свой вопрос. Первая гексаграмма будет состоять из линий, где меняющаяся линия не меняется (то есть три орла остаются орлом, а три решки остаются решкой). А вторая гексаграмма будет, когда меняющаяся линия меняется (то есть три орла становятся решкой, а три решки становятся орлом). Первая гексаграмма проясняет текущую ситуацию, а вторая показывает, как данная ситуация или цель, интересующая вас, может развиваться.

Например, предположим, это были ваши броски:

Нижняя триграмма

3. _____
2. _____
1. _____

Верхняя триграмма

6. орел орел орел, т. е. _____
5. орел орел орел, т. е. _____
4. _____

Таким образом у нас получается гексаграмма № 13. После того, как вы прочтаете интерпретацию самой гексаграммы, обратите внимание, какой по счету была меняющаяся линия. В нашем случае это «5» и «6», а, значит, к этой гексаграмме мы читаем еще и линии «5» и «6».

Затем мы смотрим другую интерпретацию этих же бросков.

Нижняя триграмма

3. _____
2. _____
1. _____

Верхняя триграмма

6. орел орел орел, т. е. _____
5. орел орел орел, т. е. _____
4. _____

Таким образом, получается гексаграмма № 55, и вы можете прочесть значение данной гексаграммы плюс линии «5» и «6» к этой гексаграмме.

Как интерпретировать полученный ответ

Теперь можете обратиться к тексту И-Цзин и найти нужную из 64-х гексаграмм.

Существуют различные переводы Книги Перемен, которые можно свободно найти на просторах Интернета. Один из вариантов, «Книга Линий» моего учителя Четана Паркина вышла совсем недавно в издательстве «Эксмо». Она является не только современной интерпретацией Книги Перемен, но и предоставляет дополнительную информацию для расшифровки вашей Карты Жизни в Дизайне Человека. Рекомендую вашему вниманию и изучению.

Теперь об интерпретации: не воспринимайте прочитанные слова буквально. Перед тем как прочитать описание полученной гексаграммы, вернитесь к своему вопросу, освежите его и ситуацию, связанную с ним, в своей памяти, и только затем приступайте к чтению.

Прочитайте описание неторопливо несколько раз, в том числе и вслух. Знаю по собственному опыту, что это часто помогает увидеть скрытые элементы, особенно если вы аудиал – человек, лучше всего воспринимающий поступающую информацию на слух. В системе Дизайна Человека это люди с определенными Центрами Горла (стр. 73) и Селезенки, как указано на рисунке.

Пример

. Предположим, у вас был вопрос «Каким образом я могу разрешить проблему в отношениях с любимым человеком», и в ответ вы получили Гексаграмму 25 с линией 6. Читаем описание

Гексаграммы 25 Невинности:

Невинность подразумевает природную безбодность, открытость и чистые намерения, которые не запячканы внешними причинами. Состояние невинности больше связано с поведением, чем с возрастом. Невинность произрастает из сердца, которое остается открытым радости и чуду. Невинность, когда ею руководит твердая вера в то, что есть правильное, приносит невероятный успех. Невинность, которая неспособна отличать правильное от неправильного может принести несчастье. Признак невинности – это готовность обращаться со всеми существами с состраданием и уважением. Те, у кого чистое сердце, руководствуются своими инстинктами и интуицией. Когда вы думаете слишком много, это отделяет вас от руководства сердцем. Будьте осмотрительны в отношении предпринимаемых действий, которые требуют слишком много искусности

Как можно применить эту Гексаграмму к нашей ситуации? Она как минимум поднимает вопрос о наших мотивах в проблеме с молодым человеком. Вопросы для созидания: для чего я хотела бы устранить эту проблему с любимым? Потому что мне с ней неудобно, или

она действительно мешает нашим отношениям? А если она мешает нашим отношениям, каков мой вклад в создание этой проблемы?

Затем читаем описание Линии 6

:

Даже невинные действия могут иметь негативные последствия, если не наступило правильное время для прогресса. Когда в ситуации мало надежды, лучшее, что мы можем сделать – это подождать в спокойствии. Иначе вы рискуете создать проблемы для себя и других

. Возможно, вы пытаетесь исправить ситуацию там, где требуется выждать или переждать. Созидание этой гексаграммы вместе с ситуацией поможет найти правильную подсказку и инсайт к вашей ситуации.

«Игра в Осознанность»

«Картинка с Королем Облаков напоминает вам о том, чтобы вы глубоко вдохнули, расслабили свой галстук и не воспринимали все всерьез. Если случаются ошибки, в этом нет ничего страшного. Если что-то становится неуправляемым, то, скорее всего, это то, что доктор прописал».

Ошо Дзен Таро

Для этой техники осознанности мы вернемся к колоде Ошо Дзен Таро, и на этот раз желательно, чтобы у вас была «живая» колода карт в руках. Также для этой игры понадобятся несколько человек, с которыми вы могли бы в нее сыграть. По опыту могу сказать, что наилучшее количество людей для данной практики от 4 до 6. Для начала можно создать торжественную атмосферу. Не так давно мы играли в «осознанность» в Новогоднюю ночь в Гоа; друзья приехали, чтобы вместе встретить праздник, и на весь день у нас были запланированы различные духовные практики. После полуночи мы вышли на пляж, но то внутреннее состояние, в котором мы пребывали, не находилось в созвучии с тем, что творилось во внешнем мире, и мы решили вернуться в свою гостиницу, на террасу, на которой мы в течение дня медитировали. Мы зажгли свечи, сели в медитационные кресла в круг и начали играть. Игра была полна откровений, поскольку она всегда раскрывает различные человеческие грани, возвращает нас в настоящий момент, поднимая уровень нашей осознанности.

А теперь о том, как в нее играть! Для начала полностью ознакомьтесь с правилами. Перемешайте колоду сами, и дайте возможность каждому участнику сделать то же самое. Это своеобразный ритуал, который помогает соединить нашу осознанность с картами и друг с другом. Теперь раздайте всем играющим по четыре карты. Желательно, чтобы каждый участник видел только свои карты, но это не принципиально. Теперь потратьте пару минут на то, чтобы изучить свои карты. Посмотрите на названия, посмотрите на сами картинки, почувствуйте их. С течением игры ваши карты будут меняться, но самые первые карты дают нам настройку на саму игру, включая нашу осознанность, если можно так выразиться. Желательно перед началом игры выбрать человека, который будет наставником в этой игре. Он может участвовать в игре и в то же время направлять, наставлять и следить, чтобы соблюдались все правила. Выбрали человека? Теперь вернемся к картам. Наставник выбирает человека, с которого начинается игра. Теперь этот человек будет при помощи одной из своих карт спрашивать о чем-то того, кто сидит рядом с ним, то есть «ходить на него» с вопросом. Человек, на которого «пошли» с вопросом, должен, соответственно, ответить на этот вопрос при помощи одной из своих карт, да так, чтобы это было правдиво. Правдиво или нет, решает, в конечном итоге, наставник игры, но при этом он также спрашивает мнение всех игроков. Если кто-то не согласен с ответом, поскольку чувствует, что ответчик лукавит, юлит, либо просто пытается ответить, чтобы «от него

отвязались», тогда у сомневающегося есть шанс задать отвечающему дополнительный вопрос по теме. Но он может это сделать только в том случае, если сможет сформировать вопрос при помощи своей карты. Если у него получилось, то отвечающий должен ответить и на этот вопрос при помощи одной из своих оставшихся карт. Если у него не получается ответить правдиво – в первом или втором случае, – то он берет все карты себе и пропускает ход. Сразу оговорюсь: в этой игре нет победивших и побежденных. Это про осознанность, и эти карты с вопросами и ответами направляют наше внимание на различные аспекты нашей жизни, которые требуют раскрытия и созидания, поэтому отнеситесь к ней как к игре, и, в то же время, с доверием к тому, что раскрывается.

Как формулировать вопрос

В этой игре мы по-настоящему интересуемся друг другом, и этот интерес проявляется в наших вопросах. У вас есть возможность спросить сидящего рядом с вами человека о важных вещах, и, наверное, самое главное, – у вас будет возможность (и даже необходимость) выслушать отвечающего, прочувствовать этот ответ и, возможно, задать дополнительные вопросы. О чем вы можете спрашивать? О чем угодно, если это направлено на человека, которого мы спрашиваем, и если этот вопрос может раскрыть его различные грани. При этом важно помнить, что вопрос должен быть составлен при помощи одной из карт, которая находится в вашем распоряжении.

Пример.

Предположим, что у вас четыре карты:

5 Облаков
Сравнение

,

II Старший Аркан
Внутренний Голос

,

VIII Старший Аркан
Храбрость

,

Король Воды
Исцеление

;

и у меня четыре карты:

3 Облаков
Изоляция

,

Король Огня
Творец

,

Королева Радуги
Цветение

8 Радуги
Обычность

Я выбираю карту Сравнения и задаю вопрос сидящему рядом человеку: «В какой области вы сравниваете себя с другими и почему?» Вы смотрите на свои карты, и отвечаете, предположим, при помощи Короля Огня: «Я считаю, что мы все были созданы Творцом разными, и я это принимаю, мне это нравится. Поэтому единственный человек, с которым я сравниваю себя, – это я в прошлом».

Напомню, что если у кого-то из игроков возникло сомнение в вашем ответе, и они хотят узнать подробнее, у них есть возможность задать дополнительный вопрос при помощи одной из своих карт. Например, у кого-то есть карта Преображения (Старший Аркан XIII), и этот человек спрашивает: «Означает ли это, что ты меняешься с течением времени, преобразуешься, и тебе это нравится?» Отвечающий должен использовать одну из оставшихся карт, чтобы ответить на этот вопрос, например карту Цветения (Королева Радуги): «Я постоянно нахожусь в цветении и преобразуюсь, это факт, и это не может мне не нравиться». Если же при первом ответе на вопрос все согласны с ответом и чувствуют, что отвечающий правдив, то значит «отбой», он побил карту. Побитые карты откладываются в сторону, и ход переходит к следующему участнику, который, в свою очередь, спрашивает сидящего рядом с ним человека.

Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока не закончится вся колода карт. Когда у вас останется в руках по одной карте, приостановите игру на какое-то время и прочитайте в описании, что она означает, что говорит Ошо по этому поводу. Примерьте этот комментарий на себя, свою жизнь, и воспользуйтесь инсайтом, – он безошибочен, и это тот момент, когда я могу сказать «всегда». Этим может как раз заняться наставник игры: каждый игрок показывает ему карту, а наставник читает (или рассказывает), что означает эта карта. Когда это будет сделано, можете продолжить игру.

Иногда случается так, что у кого-то из игроков остаются карта/карты. Это сообщение от Ошо для вас. Пусть наставник прочитает/расскажет вам, что это значит, и вы в свободное время можете посозерцать, что это означает именно для вас. Не забывайте, что эти карты направлены на настоящее время, на «здесь и сейчас», поэтому воспользуйтесь их мудростью, не откладывая в долгий ящик. И, конечно же, не расстраивайтесь, если у вас остались/не остались карты в руках. Как я уже говорила выше, в этой игре нет победивших и побежденных, есть только осознанность и созидание.

Для отвечающих на вопрос

Не торопитесь отвечать на заданный вам вопрос. Очень часто происходит так, что нам кажется, будто мы знаем ответ на вопрос и мы, не задумываясь, отвечаем на него. А если мы уделим ему нужное внимание, обратившись вовнутрь себя, то увидим, что на самом деле скрывается за этим вопросом. Возможно, вы долгое время думали, что любите постоянство и стабильность, но позволив себе созерцание этого вопроса, почувствовали, что душа требует перемен, путешествий, новизны. Или, возможно, все наоборот, и пришло время пустить корни.

Другим примером может служить моя клиентка, с которой мы проводили Сакральную сессию по системе Дизайн Человека, и учились слушать свой Сакрал, как необходимо сделать каждому Сакральному Генератору или Манифестирующему Генератору. Поскольку до этого времени Лайла (имя изменено) активно занималась спортом, питалась здоровой пищей, была приверженцем ЗОЖ, считавшим, что кофе – вредно для ее здоровья, эти понятия прочно закрепились в ее сознании. Но так получилось, что во время Сакральной сессии мы выяснили, что ей прямо сейчас требуется кофе, и он будет

полезен для ее организма. Лайла чуть не плакала, настолько было сильным влияние ума, который никак не совпадал с тем, к чему склонял ее Сакрал, Внутренний Авторитет

[8]

. Несколько слов о Сакрале: именно он является источником правды для всех Сакральных Генераторов и Манифестирующих Генераторов, и он всегда (да, именно всегда) находится на страже нашей самореализации, самосохранения, положительных жизненных опытов.

Глава 10

«Звездные» медитации: Практики осознанности от знаменитостей

«В медитации я могу отпустить все. Я не Хью Джекман. Я не отец. Я не муж. Я просто окунаюсь в этот мощный источник, который создает все. Я принимаю в нем ванную».
Хью Джекман в беседе с Опррой Уинфри

С тех пор, как понятие «медитация» стало модным в современном мире, многие знаменитости, будь то шоумены, актеры, писатели, политики, или просто миллионеры, стали открыто говорить о тех духовных практиках, которым они следуют уже довольно долгое время. Постепенно к ним начали подтягиваться новички, которые практически мгновенно испытали результаты медитативных практик на себе. В этой главе речь пойдет о довольно популярных духовных практиках осознанности, которым следуют знаменитости со всего мира.

Когда я впервые приехала в Международный Медитационный Курорт Ошо, то столкнулась со знаменитыми актерами, актрисами, музыкантами, спортсменами-рекордсменами, которые также приехали ознакомиться с практиками осознанности в стиле любимого Ошо. Одним из известных лиц, посетивших стены ашрама, был основатель Фейсбук Марк Цукерберг со своей супругой. Также одно время мы дружили и работали бок о бок с одним замечательным парнем, и только впоследствии выяснилось, что это была звезда НБА (Национальная Баскетбольная Ассоциация).

Если у вас когда-нибудь возникали вопросы, откуда Джордж Лукас и Джеймс Кэмерон черпали вдохновение на создание «Звездных Войн» и «Аватара», чем подкупила читателей Элизабет Гилберт в «Ешь, молись, люби», почему у Дэвида Линча получается то, что не дано никому другому, то эта глава поможет раскрыть завесу, чтобы вы взглянули на человеческий талант с другой стороны. Любой успешный человек – и неважно, в какой области лежит этот успех, в политике или искусстве, – так или иначе сталкивался с медитацией и сделал ее частью своей жизни. Именно в ней он черпает силы, творческие импульсы, направляет энергию в правильное русло, при помощи нее освобождается от стресса, раскрывая при этом свои безграничные возможности все дальше и больше. Каждая из техник, которые будут описаны ниже, проста в эксплуатации. Они не требуют предварительной подготовки, но подразумевают внутреннюю готовность. Сделайте себе такой подарок, отбросив последние сомнения в том, что «медитация – это только для избранных», «медитация – это только для просветленных», «медитация – это сложно и непонятно». Как обычно, ознакомьтесь с инструкциями полностью прежде, чем приступать к практике.

«Мантра, которая вам дается в Трансцендентальной медитации, держится при себе. И причина заключается в том, что истинное счастье не находится где-то снаружи, истинное счастье находится внутри».

Дэвид Линч

Кто практикует

: Трансцендентальную медитацию можно без преувеличения назвать самой популярной техникой осознанности среди знаменитостей. Ее практикуют режиссеры Дэвид Линч, Джордж Лукас и Мартин Скорсезе, певцы Кейти Пери, Мадонна, Пол Маккартни и Мик Джаггер, актеры Клинт Иствуд, Николь Кидман, Ева Мендес, Хизер Грэм, Наоми Уоттс, Лив Тайлер, дочь президента США Иванка Трамп и многие другие.

Откуда

: Трансцендентальная медитация (transcendence

в переводе с англ. означает «выход за пределы», «причастность к чему-то высшему», «запредельность») или ТМ, как ее часто называют, является определенной формой молчаливой мантры, созданной Махариши Махеш Йоги, индийским ученым в области сознания. Благодаря ему обученные инструкторы продолжают распространять технику по всему миру. В 1971 году в американском штате Айова был основан Университет Менеджмента Махариши, аккредитованный высшей комиссией по образованию в США. С тех пор ТМ является частью образовательного процесса, и было проделано множество исследований с добровольцами, подтверждающих ее пользу. Массовое увлечение ТМ в России началось в конце 80-х – начале 90-х годов.

Махариши Махеш Йоги был ближайшим учеником гуру Дева Брахманда Сарасвати и прожил с ним в Гималаях 13 лет. Затем он удалился в пещеры «Долины Святых» на два года, и после своего затворничества вернулся в мир, поселившись на юге Индии. В 1957 году он впервые представил ТМ и стал распространять ее через организацию «Движение духовного возрождения». Большой вклад в распространение Трансцендентальной медитации на Западе внесло движение хиппи. В 1968 году участники группы «Битлз» стали учениками Махариши, но после визита в Ришикеш на севере Индии, где был ашрам гуру, они по какой-то причине разочаровались в своем учителе. Но, несмотря на это, они продолжили практиковать медитацию; Джон Леннон считал медитацию «источником творческого вдохновения», а Ринго Старр говорил, что Махариши дал ему мантру, которую уже никто не сможет у него отнять. Спустя много лет Харрисон и Маккартни попросили прощения у Махариши, который, в свою очередь, ответил, что никогда не держал на них обиды.

О Трансцендентальной медитации написано множество книг и диссертаций, и одна из них – книга моего профессора по журналистике в университете Небраски-Линкольн (США) Джозефа Уебера «Трансцендентальная Медитация в Америке: Как Нью-Эйдж движение преобразовало маленький город в Айове»

. В ней, помимо всего прочего, он рассказывает об истории создания, развития и распространения ТМ в США, рассуждая, что и как происходило с городком, в котором все началось, и что там происходит сейчас, есть ли у него будущее в связи с уходом из жизни Махариши в 2008 году. На самом деле, противники Махариши называли его последователей по всякому: сектанты, шарлатаны, мошенники... Но если исключить все внешнее и взять медитацию в чистом ее виде, она не может быть никак запачкана. Осознанность невозможно поработить, ее можно только познать. Поэтому предлагаю ознакомиться с деталями ТМ в последующей части.

Описание медитации

: Трансцендентальная медитация предоставляет нашему организму настоящий полноценный отдых всего за 20 минут, который обычно мы можем получить при 8-ми часовом сне. Как и все медитационные техники, ТМ способствует разгрузке от стресса, укрепляет нервную систему, нормализует кровяное давление, повышает иммунитет, устраняет бессонницу, раскрывает творческий потенциал, развивает умственные способности и многое другое. Очень часто данную практику используют группы практикующих во благо человечества, когда случаются какие-либо природные катаклизмы, катастрофы и т. д. Как делятся многие практикующие, эффект от ТМ наблюдается после первой же практики, но по собственному опыту могу сказать то, о чем говорила уже не раз в рамках этой книги: не стоит привязываться к ожиданиям эффекта. В этом случае наше внимание будет нацелено на результат, а не на практику, и медитация просто не случится.

Для того чтобы практиковать данную медитацию, можете найти инструктора по ТМ в вашем регионе и получить свою личную мантру, которую, по традиции, нельзя никому называть. На практику у вас уйдет 20 минут два раза в день. Лучше всего делать ТМ утром перед завтраком и вечером перед ужином. А теперь, собственно, что делать:

1. Устройтесь удобно в месте, где вас никто не беспокоит ближайшие 20 минут. Держите спину и шею прямыми.
2. Закройте глаза.
3. Начните с 30 секунд спокойствия. Просто делайте спокойно вдох и выдох.
4. Затем постепенно войдите в повторение мантры, бессмысленного «вибрационного слова», который вам дал ваш учитель. Повторяйте эту мантру в голове в таком ритме, в каком вам хочется. Не думайте о своем дыхании. Это одна из тех редкостных медитационных техник, где мы можем сказать подобное!
5. Позвольте мантре приковать все ваше внимание, но при этом появляющиеся мысли могут просто проплывать мимо.
6. Медитируйте в течение 20 минут. Можете поставить будильник с тихой, спокойно музыкой.
7. По истечении 20 минут посидите в тишине, на этот раз без проговаривания мантры внутри себя, в течение трех минут.
8. Можете открыть глаза. Медитация завершена.

Трансцендентальная медитация противопоставляется нашему ходу мышления. Мы уже не раз слышали о том, что наши мысли формируют наши слова и действия, таким образом влияя на нашу реальность. ТМ занимается обратным процессом: наш разум отправляется к первоначальной точке, туда, где наша мысль была создана, к точке полного пробуждения. Когда мы произносим мантру про себя, мы неосознанно фокусируем свое внимание на звуке, и, делая это в течение определенного времени без перерыва, мы постепенно «затормаживаем» определенные отделы головного мозга. Таким образом, тело постепенно расслабляется, дыхание замедляется естественным образом, сознание постепенно проясняется и разум достигает своего первоначального состояния.

Если вы хотите выбрать себе мантру самостоятельно, можете воспользоваться следующей информацией, учитывая, что вам минимум 18 лет, поскольку я считаю, что в таком возрасте человек уже может сознательно сделать выбор в сторону любой практики. Все мантры взяты из санскритских источников. Если вам от 18 до 20 – это мантра «Айм», от 20 до 22 – «Айнга», от 22 до 24 – «Айма», от 24 до 30 – «Ширинг», от 30 до 35 – «Ширим», от 35 до 40 – «Хиринг», от 40 до 45 – «Хирим», от 45 до 50 – «Киринг», от 50 до 55 – «Кирим», от 55 до 60 – «Шиам», от 60 – «Шиама». Учитывается именно возраст начала практики, то есть вы не меняете свою мантру, исходя из взросления. С другой стороны, я знаю многих, кто практикует ТМ при помощи самой универсальной мантры «Ом». Выбор за вами.

У Трансцендентальной медитации существуют
противопоказания

: в первую очередь, это любые психоклинические заболевания, страх перед данной техникой, наделение мантры определенным смыслом, а также низкий уровень интеллекта. В любом случае, лучше всего изучить азы ТМ у обученного инструктора; это не займет у вас много времени, и всю подробную информацию можно найти на официальном сайте Махариши на русском языке.

Метод Абрамович

«Я не терапевт. Я не духовный лидер. Эти все элементы присутствуют в искусстве: оно терапевтическое, духовное, социальное и политическое – все вместе. У него множество слоев. Но у искусства должно быть много слоев. Если этого нет, тогда просто забудьте о нем».

Марина Абрамович

Кто практикует

: Леди Гага является известным «практикантом» метода Абрамович; она даже снялась для Марины Абрамович в промо-видео в обнаженном виде. Для эпатажной певицы это не единственное сотрудничество с Абрамович, югославским мастером перформанса. Она участвовала в марафоне чтения, а также запустила на краудфандинговом ресурсе кампанию по сбору средств на Институт Марины Абрамович по сохранению искусства перформанса.

Откуда

: Марина Абрамович – довольно эпатажный мастер перформанса, исследующий взаимоотношения между исполнителем и аудиторией, а также ограничения тела и возможности ума. У нее было тяжелое детство, в котором она была вынуждена терпеть периодическое битье от своей матери. До тех пор, пока ей не исполнилось 29 лет, Марина должна была возвращаться домой не позже 10 часов вечера. Как говорит «бабушка перформанса», в то время все представления, которые она проводила, должны были заканчиваться до этого времени, настолько дома было строго с «комендантским часом».

Первое представление Абрамович прошло в Эдинбурге в 1973 году, во время которого она исследовала элементы ритуалов и жестов. Используя 20 ножей и два магнитофона, она сыграла в так называемую «Русскую игру», в которой ритмичные колющие удары ножом были нацелены на расстояние между растопыренными пальцами одной руки. Каждый раз, когда она себя резала, Марина брала новый нож из 20 и записывала сам процесс на диктофон. После того, как она порезала себя 20 раз, она проигрывала заново запись на кассете, слушала звуки, и пыталась повторить те же движения в попытке точно скопировать ошибки, при этом объединяя прошлое и настоящее. Она поставила перед собой задачу исследовать физические и умственные ограничения тела – боль и звуки ножевых ранений, «двойные» звуки из прошлого и повторение. Благодаря этому перформансу, Абрамович начала анализировать состояние сознания исполнителя. «Когда вы входите в состояние перформанса, вы можете подтолкнуть свое тело делать такие вещи, которые в нормальном состоянии вы ни за что бы не сделали», говорит она.

Один из самых сложных и знаменитых перформансов Марины Абрамович состоялся год спустя в 1974 году, где она проверяла максимально допустимый уровень взаимоотношений между исполнителем и аудиторией. Для этого она подготовила на столе 72 предмета, которыми зрители могли пользоваться как угодно. Некоторые из этих предметов (например, перышко, лепесток розы) могли принести удовольствие, а некоторые могли

причинить нешуточную боль (хлыст, пистолет с патроном, скальпель). В течение шести долгих часов Абрамович позволяла членам аудитории манипулировать со своим телом и движениями, при этом играя пассивную роль. К концу представления одежда на Марине была порезана, а тело подвергнуто истязаниям, и обесценено в образ, который сама Абрамович описала как «Мадонна, мать и проститутка». Это протестировало, насколько уязвимыми и агрессивным может быть человек, необремененный социальными последствиями. По окончании шести часов Марина направилась к аудитории, которая стала рассыпаться по сторонам, убегая от прямой конфронтации.

Как говорит Абрамович, единственный способ изменить окружающий нас мир – это изменить наше сознание, выйдя из зоны комфорта. « Люди не знают, что для этого делать , – сказала она в интервью The Art Newspaper Russia. – Метод Абрамович сработал в моем случае, и я хочу поделиться им со всеми остальными. А как вы введете его в свою жизнь – это ваше личное дело. Это мое изобретение, и я применяю его в перформансах для сохранения энергии и максимального расширения границ. Это может делать любой: считать рис, медленно ходить. Это помогает добиться ясности. Мне потребовалось много времени, чтобы научиться этому ».

Описание медитации

: Метод Абрамович развивался на протяжении десятков лет при помощи исследования перформанса и нематериального искусства. Данная практика, как и каждая медитация, направлена на пребывание в настоящем моменте и пространстве. Она включает в себя дыхание, движение, неподвижность и концентрацию. Изначально Метод Марины Абрамович предполагался только для людей искусства, но сейчас все желающие могут его практиковать. Сейчас у вас будет возможность испробовать Метод Абрамович на себе в домашних условиях. Для этого нам будет необходима небольшая импровизация.

Для начала подготовимся. В первую очередь надо будет надеть наушники, желательно большие, которые будут защищать вас от всех посторонних звуков. Затем для первых трех стадий потребуются кристаллы, и как можно больше. Также понадобится место, в котором вас никто не побеспокоит в ближайшие два часа. Практика состоит из четырех стадий, каждая из которой длится 30 минут. Во время первой стадии вы ложитесь на спину в окружении своих кристаллов. Если у вас он только один, положите его у изголовья. Если их несколько, положите один под основания своего позвоночника и накройте его подушкой, чтобы вам было удобно на нем лежать. Еще один кристалл можно положить у своих ног. Таким образом вы лежите в течение 30 минут, направляя свое внимание на дыхание. Вдох, выдох, вдох, выдох... Если мысли начинают улетать в какую-нибудь сторону, мягко возвращайтесь к дыханию каждый раз. Глаза закрыты.

Вторая стадия

заключается в том, чтобы стоять в течение такого же времени с тремя кристаллами, каждый из которых направлен кончиком на три ваших центра. Поскольку в домашних условиях мы вряд ли сможем организовать стенд с уже готовыми воткнутыми кристаллами, будем импровизировать. Встаньте с того места, где вы лежали, возьмите кристаллы в свои руки и просто стойте с закрытыми глазами. Ноги слегка расставлены, позвоночник прямой. Стойте полностью на обоих стопах, чтобы правильно

распределить нагрузку на позвоночник. Продолжайте дышать, одновременно наблюдая за прикосновением кристалла к коже, и энергии которая из него течет в вас, а из вас – в него.

Во время

третьей стадии

мы садимся на стул, подготовленный заранее, с прямой спиной, также с закрытыми глазами, продолжая осознанно дышать. На этот раз мы кладем кристаллы себе в ноги, что также является импровизацией. В Институте Марины Абрамович все участники садятся на стул, в который воткнуто множество кристаллов с обратной стороны. Также желательно закрыть глаза.

Четвертая стадия

– вы встаете и начинаете медленно ходить по комнате (дому, саду и. д.), при этом также, как и в випассане, вы обращаете внимание на прикосновение ступней к полу. Если вы можете сделать это босиком, будет лучше всего, но не переохлаждайтесь. Глаза открыты, но при этом расфокусированный взгляд направлен на пол.

Метод Абрамович направлен на то, чтобы довести до совершенства свое восприятие и исследовать свои индивидуальные умственные и физические ограничения. Когда мы осознанно совершаем такие простые действия, как лежание, стояние, сидение, хождение, мы противопоставляем их своему торопливому ритму в повседневной жизни. Акцент здесь ставится на то, чтобы делать одну вещь за раз, достигая при этом более глубокой осознанности самого себя и внешнего мира. По сути, сами действия в Методе Абрамович имеют значение, а кристаллы просто увеличивают опыт прохождения через эти два часа, поскольку содержат природные энергетические свойства. К тому же кристаллы сохраняют энергию, вложенную в них, довольно долгое время после их использования. В Дизайне Человека эта практика может помочь Манифесторам и Манифестирующим Генераторам замедлиться, поскольку они часто страдают от своей многозадачности и гиперактивности.

Раскрашивание Мандал

«Жизнь каждого человека похожа на мандалу – на большой, безграничный круг. Мы стоим в центре своего собственного круга, и все, что мы видим, слышим и думаем, формирует мандалу нашей жизни».

Дилго Кхьенце Ринпоче

Кто практикует

: Анджелина Джоли как-то в интервью призналась, что у нее есть свой собственный способ медитировать, и он заключается в прыжках на трамплине, а также в раскрашивании вместе со своими детьми.

Откуда

: Мандала – это сакральное схематическое изображение в виде геометрического символа, символизирующие сферу обитания божеств. Они часто используются в буддистских и индуистских религиозных практиках. Спешу заметить, что раскрашивание мандал никакого отношения к религиям не имеет.

Схема Мандала

Мандалы бывают двухмерными, объемными, рельефными. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками, а также делают из металла, камня, дерева. Как-то, будучи в командировке в Калмыкии, мы рисовали мандалу с буддистскими монахами во время особого ритуала, который обычно длится в монастыре два месяца. Каждый из участников должен был написать цветным порошком при помощи металлического конуса (чакпа), слово «мир» на своем языке. К концу ритуала монахи разрушили совместно сделанную мандалу, смешав рисунок, который создавался с особой тщательностью. Весь песок затем собрали в многочисленные маленькие мешочки и раздали всем участникам, среди которых были Борис Гребенщиков и лидер группы «Сплин» Александр Васильев. Главное назначение мандалы – служить основой для медитационной практики, и как только она заканчивается, мандала должна быть разрушена. То есть здесь процесс важнее результата. Также разрушение мандалы символизирует выражение «ничто не вечно», обращает наше внимание к отсутствию привязанностей к внешней форме и помогает задуматься о бренности бытия. Во время раскрашивания мандалы нам также важен сам процесс и ощущения во время него.

Описание медитации

: Когда создается мандала, она накапливает в себе положительную энергетику. Многие буддистские и индуистские храмы украшены мандалами именно по этой причине. Мандала – это своего рода молитва, запечатленная в рисунке, и ее создание или раскрашивание выражает внутренний мир человека на данный момент. Таким образом при помощи раскрашивания мы можем влиять на свой настоящий момент. Например, если нам грустно, мы можем выбрать яркие краски и разрисовать сакральный рисунок, избавляясь от хандры. Либо если мы хотим определить, какое у нас сейчас душевное состояние, можем довериться интуиции и выбрать те карандаши (фломастеры, ручки, и т. д.), которые мы чувствуем.

Когда мы разрисовываем мандалы, это помогает нам настраиваться на позитивный лад; раскрашивание также успокаивает наш беспокойный ум. Еще можно делать как Анджелины: если у вас есть дети, это прекрасное совместное времяпровождение, при помощи которого вы не только отлично отдохнете, но еще и объедините вашу коллективную энергию «одной волной». Другая причина разрисовывать мандалу – это загадать намерение. Я в принципе против формулировки «загадать желание», потому что таким образом мы снимаем с себя ответственность, передавая ее провидению, и в связи с этим исключая свой рост-развитие. Итак, определите свое намерение. Предположим, вы хотите успешно выступить на конференции. Выберите мандалу, средства для раскрашивания, можете поставить спокойную медитативную музыку. Когда будете готовы, начните раскрашивать, при этом не забывая держать намерение в голове. Для практики, описанной в рамках этой книги, не имеет значения, какую именно мандалу вы выберете для нее, – подойдет любая. С другой стороны, в Интернете можно найти рисунки для любого намерения, направления, состояния. Если вы рисуете ручками, лучше начать раскрашивание с середины мандалы, чтобы не смазать рисунок. Также рекомендуется заканчивать начатое раскрашивание, то есть, не стоит бросать рисунок на полпути. И, очень важный момент: не забывайте наслаждаться процессом, чтобы зарядить рисунок позитивной энергией!

Дза-дзен

«Медитируйте в течение 20 минут каждый день, если только вы не очень заняты. В этом случае вы должны сидеть один час».

Старая поговорка дзен

Кто практикует

: Певец Леонард Коэн практиковал Дза-Дзен около 30 лет. «Если вы будете сидеть достаточно долго, – говорил он об этой буддистской практике, – вы начнете проматывать все альтернативные пути, которыми могли бы развернуться различные события вашей жизни. Через какое-то время деятельность мышления, эта внутренняя болтовня начинает утихать. И вместо этого создается ощущение, похожее на то, когда внезапно включается свет в темной комнате, и вами овладевает совсем другое настроение».

Откуда

: Дза-дзен или Сидение Будды, как ее еще называют, является основой буддистских медитационных практик. Существует несколько версий Дза-дзен, и она меняется от одной школы буддизма к другой. Например, в японской Ринзай Школе дза-дзен обычно ассоциируется с изучением коэнов («коэн» в переводе с японского – короткое повествование, вопрос, диалог, чаще всего не имеющий логической подоплеки и содержащий парадоксы и алогизмы, доступные интуитивному пониманию), а Сото Школа предпочитает не использовать никакую атрибутику. Мы опишем наиболее распространенную версию Дза-дзен.

Описание медитации

: Эту практику лучше всего делать с партнером. Один из вас садится в медитационное кресло или коврик с прямой спиной и просто сидит, – молчаливо, спокойно, без возбуждения. Ноги можно сложить в позе лотоса или полулотоса, но только в том случае, если это вам дается легко. Главное, чтобы позвоночник был прямой, и, в то же время, расслабленный. Если вам тяжело сидеть на полу, сядьте на стул, в медитационное кресло (мой излюбленный вариант), или на медитационный пуфик.

Рот закрыт, дышим через нос. Челюсти и мышцы лица расслаблены. Глаза открыты, но при этом опущены вниз примерно на 45 градусов, взгляд расфокусирован, неподвижен, ни на чем не сосредоточен. Если глаза будут слезиться, можете спокойно моргнуть, это не страшно. Возможно, вы захотите закрыть глаза, так тоже можно. Руки сложите перед собой, пальцы – в мудре: большие пальцы соединены кончиками, а остальные пальцы левой ладони лежат в правой – без напряжения. Таким образом создается своеобразная чаша. В отличие от випассаны, где никакие звуки не являются отвлечением, в Дза-дзен важно найти место, где вас никто и ничто не побеспокоит во время медитации. Вы также можете сделать это место еще более медитативным, украсив его кристаллами, цветами, фотографиями буддистских мастеров. Если вы планируете практиковать эту медитацию много раз в одном и том же месте, энергетика этого пространства будет становиться все более и более концентрированной и вскоре сама будет помогать вам войти в медитацию. То же самое происходит с одеждой: если вы будете постоянно делать медитацию в одном и том же одеянии, оно будет дольше всего сохранять вашу энергию.

В данной практике мы концентрируемся на дыхании, на его ритме, на звуке, который мы издаем во время дыхания, на температуре воздуха, который мы вдыхаем и выдыхаем, чувствуя, как он входит и выходит из легких. Не волнуйтесь, если не получается сразу утихомирить свой ум, это довольно сложно сделать, особенно, если вы новичок в медитационных практиках, или, говоря терминами Дизайна Человека, если у вас есть любой из Каналов, которые соединяют Центр Короны и Ума: 47–64, 61–24 и 63–4 (рис. 14).

Рис. 14.
Каналы Ума

С практикой это будет случаться все чаще и чаще. Когда вы ловите ум на том, то он отвлекся, мягко возвращайте его к дыханию. Можно в этом случае просто внутренне начать считать циклы дыхания, чтобы восстановить концентрацию. Начните практику Дза-дзен с двух минут. Можно поставить таймер. С каждым днем можете добавлять по одной минуте, пока не достигнете минимум 20-ти минут.

Теперь вернемся к вашему партнеру, о котором до поры до времени не было сказано ничего. Он также будет медитировать, но его практика будет заключаться в том, чтобы осознавать свое внимание по отношению к вашей практике. Он должен чувствовать вас, и в тот момент, когда ему кажется, что вы начинаете засыпать, или улетать куда-то, он должен подойти к вам и мягко постучать по несколько раз по каждому вашему плечу. Если вы только начали практиковать Дза-дзен, партнер не понадобится. Но если вы сидите в медитации больше чем 40 минут, то рекомендую воспользоваться помощью так называемой живой дзен-палки.

«Улыбающаяся печень»

«Мой мозг больше не пристанище для плохих мыслей».
Элизабет Гилберт

Кто практикует и откуда

: Я впервые узнала об этой практике благодаря книге моей любимой писательницы Лиз Гилберт «Ешь, молись, люби». Когда она была на Бали, целитель Кетут, которому она помогала с его бесчисленными записями, дал ей эту незамысловатую практику. «Почему йоги на занятиях всегда выглядят такими серьезными, – недоумевал Кетут. – Вы делаете такое серьезное лицо и отпугиваете хорошую энергию. Чтобы медитировать, всего-то и нужно – улыбаться». По мнению этого невероятно улыбчивого целителя, если улыбаться не только лицом, но и умом, придет хорошая энергия и разгонит «грязную», что в свою очередь исцелит нас от болезней.

Инструментом под названием «улыбка» советует активно пользоваться Мирзакарим Норбеков, мой первый учитель. Например, обязательное условие его суставной гимнастики – это прямая осанка и улыбка, даже если при этом приходится ее на себя натягивать. И в этом есть глубокая, но такая же незамысловатая причина: когда мы улыбаемся, в каком бы мы при этом не находились настроении и внутреннем состоянии, внешнее начинает откладываться на внутреннее, и скоро «натяжка» сменяется искренней улыбкой. А улыбаться искренне мы можем только в моменты гармонии с самим собой.

Описание медитации

: Найдите место, в котором вас никто не побеспокоит. Устройтесь поудобнее в медитационном кресле, стуле с прямой спинкой, в позе лотоса или полулотоса. Руки положите перед собой в комфортном для вас положении. Улыбнитесь. Закройте глаза. Сделайте несколько циклов вдоха и выдоха, неторопливо, спокойно, с каждым вдохом расслабляясь все больше и больше. При этом улыбка не сходит с ваших губ. На заднем фоне можно поставить спокойную медитативную музыку, которая не будет вас отвлекать от практики.

Теперь направьте свое внимание на область макушки. Мысленно улыбнитесь ей. Почувствуйте, как улыбка растекается волнами по вашей голове. Почувствуйте улыбку в

каждой клеточке своей головы. Когда будете готовы, переходите в область шеи. Не торопитесь. Улыбнитесь внутренне (при этом также не забываем держать и внешнюю улыбку) своей шее, с любовью, теплом. Почувствуйте, как шея откликается вам покалыванием или любым другим ощущением. Почувствуйте, как ваша улыбка проникает глубоко в каждую клетку этой области, охватывая ее полностью как внутри, так и снаружи. Когда будете готовы идти дальше, спуститесь в область грудной клетки и проделайте ту же «процедуру».

Таким образом, медитация заканчивается тогда, когда мы объяли улыбкой весь свой организм, каждую клеточку своего тела, и, конечно же, не забываем о своих внутренних органах (печени, например, в которой оседает наша невыраженная злость). Не забывайте, что в течение всей медитационной практики ваша спина должна оставаться прямой, а на лице должна быть улыбка, пусть и легкая, но не напряженная. Когда все органы и части тела будут охвачены вниманием, посидите минуту в спокойствии, сделайте три цикла вдоха и выдоха и когда будете готовы, можете открывать глаза.

Лиз о медитации

: Есть еще одна практика, которой Элизабет пользуется с удовольствием, и которой она поделилась с Опррой Уинфри в серии телепередач «Super Soul Sessions». А заключается она в том, чтобы приносить свет в каждое свое взаимодействие, чем бы она ни занималась, с кем бы ни общалась. В связи с ее книгой, в которой Лиз много говорит о медитации и жизни в индийском ашраме, один из наиболее частых вопросов, который ей задавали на встречах, касался именно медитационной практики. И ей приходилось признаваться, что она не медитировала уже давно, и дело было совсем не в отсутствии дисциплины. По словам Лиз, причина заключалась в том, что ей было «больно». Она объяснила, что в самом начале практики мы стремимся к более спокойному уму, более счастливой жизни, которую хотим получить благодаря медитации. Но когда мы на самом деле останавливаемся, чтобы посмотреть вблизи на то, как оперирует наш ум, может стать не по себе. Ведь в этом случае мы видим, что там на самом деле происходит. Эту тему мы также затронем в Главе 13.

И, действительно, когда наш ум успокаивается при помощи медитационных техник, только тогда мы можем увидеть по-настоящему, что творится за фасадом, и это не всегда приятно. Точнее, это неприятно всегда. И через это тоже стоит пройти, потому что только таким образом мы можем по-настоящему узнать себя, разобраться с травмами, полюбить и исцелить себя и свой внутренний мир, а вместе с ним – и внешний. Как говорит Гилберт, когда вы видите этот «ужас», вам просто придется его расчищать, и порой легче всего не смотреть в этот «пруд». По собственному опыту могу сказать, что мои первые годы медитаций были наполнены невероятными откровениями и прозрениями. Со временем эти «полеты» стали затихать и воцарилось «молчание». Сначала мне казалось, как так, почему, мол, ничего особенного не происходит внутри, и только потом понимала, что все правильно, что пора расчищать то, что уже «накопала». Также и Лиз, которая впоследствии восстановила свою ежедневную двадцатиминутную медитационную практику. Элизабет также призналась, что медитация не дается ей легко, как многие бы подумали. Если говорить терминами Дизайна Человека, у Элизабет Гилберт, Проектора с Профилем мудреца 6/2, единственный определенный Канал во всей Карте Жизни – это Канал Мыслителя. Выглядит это примерно, как на рис. 15.

Рис. 15.
Канал Мыслителя

Обладатель Канала Мыслителя (а вместе с ним и определенных Центров Короны и Ума) находится в постоянном умственном напряжении. Элизабет выбрала для себя идеальную профессию; благодаря тому, что она выписывает свои мысли на бумагу, ей удается дать им

полезное применение – делиться инсайтами и прозрениями с другими, таким образом еще и расчищая ум. С другой стороны, это является лишь временной разгрузкой – давление Ума является практически постоянным, поэтому подобную практику следует делать ежедневно. Как, впрочем, Лиз и делает!

«Десять Утренних Минут»

«Чем больше человек медитирует на хорошие мысли, тем лучше будет его собственный мир и мир вокруг него».

Конфуций

Кто практикует

: Этой практикой пользуется и советует пользоваться другим Тони Роббинс, самый знаменитый и востребованный бизнес-коуч и мотивационный спикер в мире. Он выполняет ее каждое утро, длится она всего лишь десять минут того, что он называет «структурированным мыслительным упражнением», или другим словом – «предпусковой подготовкой» (priming).

Описание медитации

: Практика Роббинса состоит из трех частей, каждая из которых длится три с половиной минуты. Первые три минуты подумайте о трех вещах, за которые вы могли бы быть благодарны. Это может быть что-то очень простое, как, например, хорошая погода или автобус, который пришел вовремя. Как говорит Роббинс, когда вы благодарны, страх исчезает. «Вы не можете быть одновременно благодарным и в то же время чего-то бояться, – говорит он. – Благодарность является противоядием всему, что травмирует нас». Возможно, сначала вам придется немного подумать над тем, за что вы могли бы быть благодарны в своей жизни. Но стоит вам только открыться этому чувству, которое расположено в районе сердечной чакры, то благодарность польется рекой, которую невозможно ничем перекрыть.

Не забываем, что в рамках данной медитационной практики нам отпущено всего по три минуты на каждую стадию. В следующие три минуты сконцентрируйтесь на том, чтобы создать вокруг себя пространство благодарности. Для этого представьте внутреннее присутствие, которое может исцелять и разрешать любую проблему в вашей жизни. Это может быть что угодно, во что вы верите – Бог, Вселенная, Высшее Я, ваш ангел-хранитель, и т. д. Это своеобразная молитва-благодарность – за себя, за своих близких, за своих клиентов, за свое тело, за все, что происходит или не происходит в вашей жизни. В последние три минуты представьте три вещи, которые вы хотели бы достичь в этой жизни, несмотря ни на что. И не просто представьте их, одну за другой, но и прочувствуйте, каково это ощущается, когда это уже есть в вашей жизни. Почувствуйте также благодарность за то, что вы достигли этого. Спустя три с половиной минуты практика закончена. Как говорит Тони Роббинс, если у вас нет и 10 минут в день, чтобы сделать это упражнение или какую-нибудь другую медитацию, то у вас нет и жизни как таковой.

«Тонглен» Медитация

«Мистики просят ничего не брать просто на веру. Они скорее дают набор экспериментов, чтобы вы могли протестировать свою собственную осознанность и

опыт. Лабораторией является ваш собственный ум, а экспериментом является медитация».
Кен Уилбер

Кто практикует

: Американский философ и писатель Кен Уилбер, который разработал теоретические и практические положения интегрального подхода, говорит, что при помощи этой медитационной практики можно (и нужно) ослабить эгоистическое беспокойство о самом себе, поменяв местами «себя» на «другого», исключить дуализм «я/другой», испытать истинное сострадание, увидеть всех людей как одну целостную личность.

Откуда

:

«Тонглен»

в переводе с тибетского означает «давать и получать». Данная медитационная практика широко используется в буддизме Махаяны; ее советуют практиковать особенно в те моменты, когда мы чувствуем себя очень плохо, и обстоятельства складываются не самым для нас лучшим образом. «Тонглен»-медитация помогает не замкнуться на себе в этот момент и увидеть, что мы никогда не одни.

Описание медитации

: Я впервые узнала об этой буддистской практике во время паломнического обхода горы Аруначала (Гора Шивы) в Тируваннамалаи на юге Индии. Подруга из Шотландии поделилась ею, рассказав, что именно «тонглен» спас ее в темные времена во время развода с мужем, с которым она прожила более 20 лет.

Найдите спокойное место, в котором вас никто не побеспокоит какое-то время. Сядьте на стул или на пол, спина прямая. Нет определенного количества времени, которое требуется на выполнение этой практики. У кого-то она занимает пять минут, кому-то потребуется полчаса. Доверьтесь своему внутреннему знанию, оно не подведет. На заднем фоне можете поставить буддистские мантры для создания торжественности обстановки, но это не обязательно. Закройте глаза. Удобство «тонглен» заключается в том, что ее можно выполнять где угодно и когда угодно.

Сделайте для начала несколько циклов вдоха и выдоха. Когда будете готовы, представьте своим внутренним взором кого-то из своих близких, человека, которого вы знаете и любите, того, кто сейчас проходит через тяжелые испытания и страдания. Когда вы сделаете вдох, представьте все страдания этого человека в форме черных, плотных, тяжелых облаков. Вдохните эти облака, почувствуйте, как они входят в ваши ноздри и путешествуют вниз к вашему сердцу. Будьте осторожны, возможно, первые разы практики вы почувствуете тошноту. В тот момент, когда эти облака достигнут вашего сердца, представьте, как они мгновенно превращаются в ясный лучезарный свет. Увидьте это, визуализируйте, прочувствуйте.

Теперь, когда вы будете выдыхать, вы пошлете весь этот лучезарный свет, все это умиротворение, свободу, здоровье, доброту обратно этому же человеку в форме исцеляющего, освобождающего света. Представьте, как этот свет достигает этого человека, как он вбирает его в себя, и как он чувствуют себя полностью свободным, освобожденным от страданий, счастливым. Сделайте это на протяжении нескольких циклов дыхания. Когда будете готовы, медленно расширьте это ощущение за пределы этого одного человека. Распространите этот свет на семью, затем на социальный круг, на город, республику, регион, страну, планету, вселенную. Перед тем как выйти из медитации, сделайте также несколько циклов осознанного дыхания, и по готовности открывайте глаза.

Как говорит Кен Уилбер, тонглен-медитация помогает перестать испытывать отвращение в отношении своих и чужих страданий. « Вы перестаете убегать от боли, и вместо этого обнаруживаете, что вы можете начать ее трансформировать просто посредством вбирания в себя и отпускания, — говорит он . – С вами начинают происходить настоящие перемены просто от того, что вы отклоняетесь от своего эгоизма в сторону. Вы начинаете расслаблять напряжение между собой и другим, поскольку начинаете понимать, что существует только Одна Личность, которая испытывает всю боль и наслаждается всем успехом. А зачем завидовать другим, когда мы все можем испытывать это чувство коллективного успеха? »

Знаменитости о Медитациях

Будду спросили: «Чего вы достигли при помощи медитации?» Он ответил: «Ничего! Однако, позвольте мне сказать вам о том, что я потерял: злость, беспокойство, депрессию, чувство незащищенности, страх старости и смерти».

Если вы все еще думаете, что медитациями и различными духовными практиками занимаются исключительно звезды шоу-бизнеса, которым больше нечего делать, рекомендую прочитать внимательно то, что будет написано ниже, чтобы развеять этот миф окончательно. Как я упоминала в начале книги и напомним еще раз, любой успешный человек, абсолютно в любой области, который добивается успеха, имеет в арсенале как минимум одну регулярную медитационную практику. Это люди творческих профессий, бизнес-могулы, политики, миллиардеры, спортсмены с мировым именем... Их всех объединяет одно – они выбрали жизнь, в которой успех является непреложной истиной, и медитация способствует этому пути. Это именно то, что мы называем «проживать свой Дизайн Человека»: если мы реализованы во всех областях своей жизни, значит, мы проживаем свой Дизайн, свою жизнь, значит, мы осознанны. К сожалению, в процессе написания этой книги я так и не смогла найти ни одну российскую знаменитость, которая бы прокомментировала свое увлечение медитацией и пользу от нее. Это не означает, что духовные практики не коснулись России, совсем нет. Но это говорит о том, что на территории России говорить во всеуслышание о духовных практиках все еще не совсем привычно, да и мало кто из журналистов задаст об этом вопрос (говорю как бывший журналист). А все дело в неинформированности; исходя из собственного опыта и исследований могу сказать, что мало кто по сути знает, чем медитация является на самом деле. Именно на это направлена вся книга – на информированность, на образованность, на исцеление, на избавление от стереотипов и комплексов. Таким образом, при написании книги мне пришлось направить свое внимание на Запад, где о медитациях, духовных практиках, техниках осознанности говорят многие знаменитые люди.

Опра Уинфри

, телеведущая, продюсер, актриса, общественный деятель, обладатель «Оскара» в 2015 году, первая чернокожая женщина-миллиардер в истории, медиамагнат, которая была названа самым влиятельным человеком в шоу-бизнесе в 2007, в 2009 и самой влиятельной знаменитостью 2013 года, практикует, помимо всего прочего, Трансцендентальную медитацию. Она также ведет удивительную передачу «Super Soul Sunday» (мою любимую на момент написания книги), в которой она интервьюирует знаменитых писателей, духовных деятелей, учителей на тему души, медитаций, осознанности, сострадания. Она не только медитирует сама, но еще и привнесла эту

практику для своих сотрудников, которые также хотели научиться медитировать. «Только из этого состояния вы можете сделать свою лучшую работу и создать для себя лучшую жизнь», – говорит она.

Миллиардер и один из сооснователей корпорации Salesforce.com, inc.

Марк Бениофф

признался в интервью для газеты Сан-Франциско Оракл, что начал медитировать после того, как его работа в компании «Оракул» стала чересчур стрессовой. С 2005 года он медитирует регулярно, и ему это очень нравится.

Основатель знаменитой службы доставки «Панда Экспресс»

Эндрю Чернг

однажды прервал деловое совещание, чтобы побудить к медитации менеджера магазина. «Мне хочется «починить» своих работников изнутри», – сказал Чернг в интервью «Форбс», при этом он сам медитирует давно и регулярно.

Бывший CEO мирового лидера биотехнологии растений Монсанто

Боб Шапиро

и вовсе превратил офисные кабинеты в пространства для медитаций. Он рассказал в интервью с «Блумберг Ньюз», что обратился к медитации благодаря другу еще со времен учебы в Гарварде. «Будучи человеком бизнеса, я заметил, что немалое количество людей стало медитировать, и что они нашли этот опыт очень успешным, несмотря на то, что пришли в это с определенной долей скепсиса», – говорит он.

Основатель кофейной компании «Green Mountain Coffee Roaster»

Роберт Стиллер

привел инструктора по медитациям для своих сотрудников еще в 2008 году. «Если вы практикуете медитацию, вы можете быть намного более эффективны на бизнес-совещаниях, – объяснил он. – Медитация помогает развивать в нас способность лучше концентрироваться и выполнять задания с большей эффективностью».

«Медитация, больше чем что-либо другое в моей жизни, является самым большим ингредиентом любого успеха, которого я достиг», – говорит

Рэй Далил

, миллиардер-основатель «Bridgewater Associates», самой большой фирмы хедж-фонд.

Он рассказал, что медитация открыла его ум и придала ему ментальную ясность, центрированность, творчество, умиротворение и здоровье.

Ариана Хаффингтон

, основатель, президент и главный редактор «Huffington Post Media Group» говорит в своей статье для журнала Vogue, что в ее жизни существует две вещи, которые являются «пусковыми сигналами для радости» – это йога и медитация. Теперь она принесла медитацию и в свою компанию, где предлагает еженедельные классы для сотрудников AOL и Хаффингтон Пост. «Уменьшение стресса и внимательность не просто делают нас счастливее и здоровее, это уже доказано, что медитация является преимуществом любого бизнеса, который хочет добиться успеха», – написала она в своем блоге.

Занятия медитацией не обошли стороной и знаменитого медиа-магната и миллиардера

Руперта Мердока
, который также решил поддаться всеобщему западному веянию и испробовать Трансцендентальную Медитацию на себе, о чем и сообщил в своем твиттере.

Исполнительный председатель правления

«

Ford Motor Company»

Билл Форд

также является большим энтузиастом в области медитаций в мире бизнеса. На конференции «Мудрость 2.0», где его интервьюировал Джэк Корнфилд, ведущий буддистский учитель, Форд рассказал, что когда в компании были тяжелые времена, он задавался намерением прожить каждый день с чувством сострадания ко всему и всем. А для того, чтобы развить это чувство, он воспользовался метта-медитацией (стр. 108).

Ларри Бриллиант

, филантроп, врач, CEO «Skoll Global Threats Fund» и бывший директор «Google.org», провел два года в ашраме в Гималаях за медитацией до тех пор, пока его гуру не проинструктировал его присоединиться к команде Всемирной Организации Здравоохранения для борьбы с оспой в Нью-Дели. В своей речи для Гарвардских выпускников Ларри отметил важность умиротворения в уме, которая достигается при помощи медитационных практик.

Бывший марксистский боец повстанческого движения, президент Мозамбика
Жоаким Чиссано

, который правил страной с 1986 по 2005 годы, и вовсе считается одним самых просветленных государственных лидеров Африки. Он также практикует дважды в день Трансцендентальную медитацию, начав ее незадолго до окончания 16-летней партизанской войны в 1992 году. «В результате воцарился политический мир и равновесие в моей стране», – говорит Чиссано.

Сначала Чиссано начал практиковать сам, затем подключил членов своей семьи, кабинет министров, членов правительства и армии. С конца 1994 года все армейские и полицейские новобранцы Мозамбика получили приказ медитировать два раза в день по 20 минут, и таким образом практика ТМ охватила 16,000 солдат. Согласно сведениям движения Махариши, к ним также подключились 30,000 мозамбикцев. В этом же году Антонио Хама, заместитель министра обороны страны написал в национальную военную школу с приказом о том, чтобы сделать Трансцендентальную медитацию обязательной для всех кадетов, если они хотят стать офицерами.

Что еще говорят знаменитости о медитациях?

Бенджамин Франклин

,

ученый, политик, дипломат, философ

:

«Чтение делает человека наполненным, медитация – мудрым, а рассуждения – вразумительным».

Брюс Ли

,

актер, режиссер, сценарист, продюсер, мастер боевых искусств

:

«Опустоши свой ум, будь бесформенным, как вода. А сейчас залей воду в чашку, и она станет той самой чашкой. Когда ты зальешь воду в бутылку, она станет той самой бутылкой, а когда ты зальешь ее в чайник, он станет тем самым чайником. Теперь вода может течь или она может разбиться. Будь водой, друг мой».

Ева Мендес,
актриса, модель, предприниматель:

«Медитация действительно помогает создать не только ощущение равновесия, но и безмятежность и спокойное состояние ума».

Эллен ДеДженерес
,
телеведущая
:

«Это улучшает самочувствие. Как когда вам нужно закрыть свой компьютер, если он вдруг слегка сходит с ума. Вы просто закрываете его, и когда вы вновь его включаете, с ним оказывается все в порядке. Вот что для меня медитация».

Рассел Брэнд
,
юморист, стенд-ап комик, актер, публицист, писатель, теле-, радиоведущий
:

«Я довольно таки невротичный мыслитель, человек, переполненный адреналином. Но после медитации я чувствую красивую безмятежность и бескорыстное соединение, контакт».

Доктор Оз
,
американский врач турецкого происхождения, ведущий популярной телепередачи
«Шоу Доктора Оза»
:

«Представьте рябь на поверхности океана. И я в гребной лодке, реактивно пытаюсь справиться с волнами, и вода наполняет мою лодку. Все, что мне нужно сделать – это нырнуть в более глубокое успокоение, то спокойствие, которое находится за поверхностью».

Пол Маккартни
,
певец, участник группы «Битлз»
:

«Медитация – это долгоиграющий подарок. Это нечто, к чему вы можете воззвать в любое время. Я думаю, что это прекрасная вещь».

Орландо Блум
,
актер
:

«Философии, которые стоят за медитациями, очень актуальны на сегодняшний день, и это способ найти хоть какое-то умиротворение».

Стинг
,
певец
:

«Йога познакомила меня с определенным стилем медитации. Единственная медитация, которой я занимался до этого, это было написание песен».

Хью Джекман
,
актер
:

«Медитация – это как наивысший отдых. Это лучше, чем самый лучший сон, который вы когда-либо имели. Он успокаивает ум. Он заостряет все, особенно то, как вы цените свое окружение. Она сохраняет жизнь в свежести».

Ринго Старр
,
певец, участник группы «Битлз»
:

«В конце дня я могу чувствовать себя паршиво, потому что превратил кротовые норы в горы. С медитацией я могу сохранять их кротовыми норами».

Сьюзен Сарандон
,
актриса
:

«Медитация помогает мне расслабиться и сконцентрироваться».

Джиллиан Андерсен
,
актриса
:

«Весь смысл в йоге и медитации заключается в соединении с высшей частью себя, и затем в видении, что все живое каким-то образом взаимосвязано».

Будда
:

«Медитация приносит мудрость: отсутствие медитации оставляет невежество. Знайте же, что ведет вас вперед и что вас сдерживает, и выберите путь, который ведет к мудрости».

Дик Ван Дайк
,
актер, комик, сценарист, продюсер
:

«Когда вы были ребенком, вы лежали на траве и наблюдали за облаками над головой, и вы в прямом смысле этого слова не имели ни одной мысли в голове. Это медитация в чистом виде, и мы ее теряем».

Чак Норрис

,
актер, каскадер
:

«Физические упражнения, молитва и медитация являются примерами успокаивающих ритуалов. Уже доказано, что они приводят к более счастливому настроению, предоставляют положительную траекторию через ежедневные жизненные разочарования и неудовлетворение».

Вольтер
,
писатель, историк, французский философ-просветитель
:

«Медитация – это растворение мыслей в Вечной осознанности или Чистом сознании без ошестствления; это знание без мышления, объединяющее ограниченное состояние с бесконечностью».

Дэвид Линч
,
режиссер, писатель, актер
:

«Медитация – это значит нырнуть очень глубоко внутрь, за пределами мыслей, к источнику мыслей и чистому сознанию. Она расширяет «сосуд», и вы каждый раз выходите за пределы. И каждый раз, когда вы возвращаетесь, вы наполнены энергией и энтузиазмом к жизни».

Гретхен Рубин
,
писатель, блогер, мотивационный спикер
:

«Если вы нетерпеливы, пока ждете автобус, скажите себе, что вы делаете «медитацию в ожидании автобуса». Если вы стоите в очереди в аптеке, которая очень медленно продвигается, вы делаете «медитацию ожидания в очереди». Просто факт того, что вы скажете себе эти слова, помогут вам почувствовать себя очень духовным, мудрым и высокоморальным».

Харрисон Форд
,
актер
:

«Фокус, концентрация и внимание к деталям, которые требуются в полете, является своего рода медитацией. Мне это кажется умиротворяющим и занимательным, и все остальное просто уходит».

Элис Уокер
,
писатель, феминистка
:

«В какой-то момент я обучилась Трансцендентальной медитации. Это было где-то 30 лет назад. Это вернуло меня в то состояние, которое было для меня естественным, когда я была еще ребенком, который рос в деревне и редко виделся с людьми. Я была в этом состоянии

единства с мирозданием, и это было так, будто я никогда не существовала иначе, чем как часть всего, что есть».

Джастин Теру

,
актер, режиссер, сценарист
:

«Мой дед, бывало, писал одно и то же предложение каждый день в своем дневнике: Я люблю Анну сегодня больше, чем когда-либо». Мне кажется, что это была его медитация, которая держала его в браке, и также поддерживала то, как он его ценил. Это было очень трогательно».

Селин Дион

,
певица
:

«Гольф – это поиски идеала, равновесия. Это медитация и концентрация. Вам нужно использовать свою голову и мозг».

Кайл Маклахлен

,
актер
:

«Мои тренировки и есть моя медитация».

Эдди Ван Хален

,
музыкант, продюсер
:

«Когда я дома на каникулах, я запираюсь в своей комнате и играю на гитаре. Через два или три часа я начинаю входить в настоящую медитацию. Это чувство, которое испытывает малое количество людей. Именно тогда обычно я придумываю что-то странное. Это просто идет в потоке. Я не могу себя заставить. Я не сажусь и не говорю, мол, мне нужно репетировать».

Оливия Ньютон-Джон

,
певица, актриса, активист, предприниматель
:

«Я использовала гомеопатию, акупунктуру, йогу и медитацию в сочетании со своей химиотерапией, чтобы это помогло мне вновь стать сильной после выздоровления. Я также пела мантры с буддистскими друзьями и молилась с христианскими. Я учла все варианты для подстраховки».

Ричард Гир

,
актер, последователь буддизма
:

«Медитация – это настолько более значительная реальность, чем то, что мы обычно называем реальностью... Внимательность – это качество, которое присутствует всегда. Это

иллюзия, когда мы говорим, что существует медитация и существует период после медитации. Я всегда нахожу это забавным; ты либо внимательный, либо нет».

Салма Хайек

,
актриса
:

«После очищения при помощи соков мне хочется есть более здоровую пищу, которая не связана с тем, что я испытываю эмоционально. Очистка – это для меня как медитация. Она делает так, что я останавливаюсь, концентрируюсь и думаю о том, что я кладу в свое тело. Я беру обязательства перед своим здоровьем и нажимаю на кнопку «обновить».

Ширли Маклейн

,
актриса
:

«Когда вы расслаблены, ваш ум отправляет вас в целостную реальность. Не существует такого понятия как время, когда вы полностью расслаблены. Вот почему медитация работает. Помните, что раньше все говорили о медитациях? А сейчас посмотрите – ведь все этим занимаются».

Миранда Керр

,
топ-модель
:

«Я обнаружила для себя, что практика йоги является очень духовной, и когда я провожу время так, чтобы просто быть и рефлексировать через медитацию и пение мантр, это помогает мне соединиться с более высокой энергией».

Лора Дерн

,
актриса
:

«Медитация – это практика, которая сейчас выдвигается на главный план. Национальная футбольная лига ею пользуется, Национальная баскетбольная лига ею пользуется, пациенты с больным сердцем ею пользуются».

Майк Олдфилд

,
музыкант
:

«Я также хорош в медитациях. Это включает в себя ничегонеделание и одновременно делание всего».

Клинт Иствуд

,
актер, режиссер
:

«Я не человек Нью-Эйдж, но я действительно верю в медитацию, и по этой причине мне всегда нравился буддизм. Когда я был в Японии, я ходил в буддистские храмы и медитировал, и обнаружил, что это вознаграждается».

Голди Хоун

,
актриса
:

«Медитация помогает людям сохранять равновесие и вносить поправки в левый-правый мозг».

Кристи Терлингтон

,
топ-модель
:

«Сидение в позе лотоса – это замечательный способ войти в медитацию, или просто потратить время на то, чтобы заземлить себя».

Шэрон Зальцберг

,
буддистский учитель, писатель
:

«То, что вы узнаете о боли в формальной медитации, может помочь вам установить с ней связь, поладить с ней в своей повседневной жизни».

Донна Каран

,
дизайнер-модельер
:

«Я начинаю свой день с практики для ума, тела и души – йоги, пилатес или медитации».

Глава 11

«Глазные» Медитации

«Красота – это то, как вы чувствуете себя внутри, и это отражается в ваших глазах. Это не что-то физическое».

Софи Лорен

Когда мы говорим о глазах, то подразумеваем душу, здоровье, настроение человека. Невозможно скрыть то, что находится в наших глазах, как бы мы ни пытались. И это касается не только человека, но и животных, – по глазам собаки, например, можно сразу понять, здорова ли она, не грустит ли. Практики осознанности, которые приведены ниже, могут приблизить вас еще ближе к состоянию, о котором мечтают многие, но порой просто не знают, как к этому приблизиться – к пробужденности, внимательности, хорошему зрению, – а также могут раскрыть в вас мистические способности.

«Эверест»

«Поскольку мы не можем поменять реальность, позвольте нам поменять глаза, при помощи которых мы эту реальность видим».

Никос Казандзакис

Откуда и для чего

: «Эверест» – это очередная замечательная техника, предложенная любимым Ошо, у которой есть еще другое название – Гуришанкар. Как говорит мастер, если вы будете правильно дышать во время первой стадии, в вашей крови образуется двуокись углерода, благодаря которому вы почувствуете себя, будто находитесь на вершине Эвереста (Гуришанкара). В практике используется элемент суфийской медитации Латихан.

Описание медитационной техники

: В Международном медитационном курорте мы делали Гуришанкар поздно вечером, но если у вас возникнет такое желание, в домашних условиях вы можете ее выполнять в любое время суток. Медитация длится один час и состоит из четырех стадий. Каждая стадия длится 15 минут. От того, как вы выполните первую стадию

, зависит выполнение всех остальных, поэтому обратите на нее особое внимание.

Найдите место, в котором вас никто не побеспокоит в течение часа. Сядьте в медитационное кресло или на коврик, спина прямая. Закройте глаза. Начните глубоко вдыхать через нос, таким образом наполняя свои легкие. Удерживайте дыхание при вдохе как можно дольше, затем выдыхайте через рот, опустошая легкие настолько, насколько это возможно.

Продолжайте дышать подобным образом на протяжении всех пятнадцати минут, пока не закончится эта стадия. Можно составить для себя плейлист (или приобрести его в Интернете) из медитативной и, в то же время, ритмичной музыки со сменой музыки каждые 15 минут, чтобы вы знали, когда будет сменяться стадия.

Во время

второй стадии

вам понадобится свеча либо мерцающий голубой свет (в медитационном курорте используется именно подобный свет – стробоскоп), поэтому подготовьте его заранее. Продолжайте сидеть на месте с прямой спиной, только на этот раз откройте глаза и начните смотреть на горящую свечу (мерцающий шар) спокойным взглядом. При этом тело остается неподвижным. Внимание: здесь существуют противопоказания! Если вы страдаете невралгическими расстройствами (эпилепсией, например), то ни в коем случае не стоит пользоваться стробоскопом! Вместо этого сделайте эту стадию с повязкой на глазах, либо смотрите на свечу. Если во время этой стадии возникнет какой-либо душевный дискомфорт, прекратите выполнение практики.

По истечении вторых пятнадцати минут наступает

третья стадия

. Закройте глаза и встаньте. Пусть ваше тело будет расслабленным, лишенным какого-либо напряжения. В то же время оно должно быть восприимчивым, в осознанности. Почувствуйте энергии, которые поднимаются в вашем теле, и над которыми вы не властны. Таким образом приходит Латихан, спонтанный танец, при помощи которого тело отдается потоку и движется вместе с ним, выполняя гармоничные и плавные

движения. Не надо совершать эти движения, просто следуйте за телом, оно само подскажет, как надо двигаться, легко и изящно.

Четвертая стадия

– это пятнадцать минут тишины, спокойствия, отдыха. Ложимся на спину, закрываем глаза и просто пребываем в этом состоянии. Ничего больше не надо делать.

Пальминг

«Откройте свои глаза, посмотрите вовнутрь. Вы удовлетворены тем, какой жизнью живете?»

Боб Марли

Для чего

: Если вы часто сидите перед компьютером, то эта техника окажется для вас как нельзя кстати. Благодаря ей мышцы ваших глаз расслабятся намного больше, чем от простого закрывания глаз, а это, в свою очередь, приведет к релаксации и сохранению зрения. С другой стороны, вариант, предложенный мастером Ошо, может стать для вас введением в тантру, поскольку он показывает тантрическую сторону этой практики.

Термин «пальминг» (от английского слова «palm» – ладонь) впервые появился благодаря врачу-офтальмологу Уильяму Бейтсу, который изобрел не медикаментозный метод восстановления зрения, который, даже несмотря на то, что не был признан наукой, широко используется во всем мире теми, кто не ленится избавиться от очков! Можно назвать эту технику методикой самоисцеления, которая помогает снять усталость, стресс, где инструментом выступают наши собственные ладони.

Версия от Ошо

: Тантрическую технику «Легкий, как перышко» Ошо описал в «Книге Тайн». Положите свои ладони на закрытые глаза, и позвольте им слегка коснуться ваших глаз, без надавливания и дискомфорта. Как говорит Ошо, если вы надавите на них, то вся суть упражнения пропадет. Пусть ваши руки будут легкими как перышко. Дело в том, что энергия, которая течет от ладоней к глазам, очень тонкая, а глаза – очень восприимчивы. И если вы будете надавливать на глазные яблоки даже чуть больше, чем нужно, эффект будет не таким, как это нужно нам. Поэтому поэкспериментируйте до тех пор, пока не получите именно тот самый нужный эффект. Как его узнать? Доверьтесь внутреннему знанию, оно не обманет. Вы почувствуете, как энергия будет течь вовнутрь вас, как она входит через ваши глаза. Практику можно делать в любое время дня, в любом месте, любое количество времени.

Версия от Норбекова

: Несмотря на то, что эту технику разработал и предложил Уильям Бейтс для исправления зрения, об этой технике я впервые услышала на курсах Мирзакарима Норбекова. У него это упражнение называется «Начихатто-наплеватто». В первую очередь разотрем свои ладони на уровне грудной клетки до тех пор, пока не почувствуем в них тепло и покалывание. Таким образом, мы пробуждаем в них исцеляющую энергию. Теперь мы будем складывать ладони ковшиком. Для этого прямыми пальцами одной руки перекрываем прямые пальцы другой руки, таким образом накладывая руки друг на друга, чтобы получилась своеобразная крыша

домика. Очень важно, чтобы свет не просачивался сквозь пальцы. Также важно, чтобы ладони не дотрагивались до глаз. Нужно, чтобы перекрещенные пальцы оказались по центру лба, а нос был также посередине, но на свободе, не был никак зажат, свободно дышал. Глаза закрыты и находятся как бы в ямочке, которая создалась благодаря «домику». Локти можно облокотить на стол, или держать в свободном полете в воздухе, если вы сможете расслабиться таким образом. Спина прямая.

Расслабьтесь, дышите, больше ничего делать не надо. Почувствуйте, как тепло, исходящее от ваших ладоней, постепенно расслабляет мышцы глаз все больше и больше. При этом можно говорить своим глазам комплименты, которые они, безусловно, заслуживают, потому что поддерживают нас так давно и так преданно. «Вы мои хорошие, вы мои любимые глазки, спасибо вам большое за вашу прекрасную работу... Я вас так люблю...» Подарите своим глазам как можно больше теплоты в виде комплиментов, которые вы, возможно, никогда им еще не говорили, не скупитесь на слова. Также во время выполнения этого упражнения можно пофантазировать о чем-нибудь приятном. Это как раз тот случай, когда можно позволить себе в мыслях улететь в приятное внутреннее путешествие! Для выполнения этой техники осознанности очень важен положительный настрой. Для этого, помимо прямой спины, улыбнитесь, даже если в этот момент не очень хочется. Можете вспомнить о чем-то приятном, или просто натянуть на себя улыбку, которая постепенно станет искренней по мере того, как вы будете все больше и больше расслабляться. Упражнение можно делать в любое время, в любом месте, любое количество минут. Главное, когда будете готовы выйти из практики, не торопитесь. Поскольку вы были в полной темноте какое-то время, позвольте вашим обновленным глазам привыкнуть к свету постепенно. Начните с того, что отведите ладони от глаз. Затем начните постепенно открывать глаза. Теперь поморгайте ими какое-то время, и когда будете готовы, можете полностью их открыть.

«Внутреннее Видение»

«Если вы смотрите глазами невинности, все божественно».
Федерико Феллини

Откуда

: Когда-то в прошлом у меня была другая жизнь с другой любимой профессией – преподаванием английского языка. Мне очень повезло, я попала в языковую школу, в которой изначально важно было не умение преподавать, а обладать «живым» английским, поддерживаемым при помощи просмотра фильмов, сериалов, прослушивания песен, чтения книг, газет, журналов – и все на английском языке. При приеме на работу мы с моим будущим работодателем 4 часа обсуждали... Гарри Поттера и его друзей, когда он, наконец, сказал «Вы приняты». Мы не разговаривали в стенах этой школы ни на каком другом языке, кроме как на английском, и вся корреспонденция с учениками, коллегами, начальством велась также на иностранном языке, иначе на нее просто не отвечали.

В конечном итоге, именно с этой работы я впервые уехала в Индию, и именно на эту работу я вернулась, пусть и ненадолго, после своей первой поездки. Любимой фразой шефа на тот момент в отношении меня была «Мы пересечем этот мост, когда до него доберемся» (we'll cross that bridge when we get there), и эта фраза оказалась очень значимой в моей жизни, поскольку она связана с осознанностью. Когда мы концентрируем свое внимание на близлежащий шаг, а не на все последующие одновременно, мы становимся более мобильными, гибкими, открытыми, и при этом максимум нашего внимания получает самый важный шаг – первый, что делает нас более эффективными.

Как-то раз, перед самой первой поездкой, шеф сказал, что у него есть одна интересная аудиокнига для меня и моих студентов, и что именно мне это должно понравиться. Это была «Чудесная история Генри Шугара», написанная Роальдом Далем. Он был прав, книга захватила меня мгновенно, и на это были свои причины. Во-первых, это история о преобразении неприятного богатого пижона в осознанного, страдающего человека. Во-вторых, это история в истории о докторе, который столкнулся с человеком, который мог видеть с закрытыми глазами. В третьих, это история в истории в истории об индийце, который рассказывает о своем удивительном преобразении. В-четвертых, это книга про Индию. В-пятых, эта книга про медитацию. И все эти истории связаны между собой в захватывающем и необычном повествовании.

Это долгое предисловие относится к той самой медитативной технике, о которой сейчас пойдет речь, и о которой я узнала из этой книги. Несмотря на то, что сама книга художественная, многие научились медитировать благодаря этой замечательной книжке, о чем свидетельствуют многочисленные Интернет-обсуждения поклонников. И у вас сейчас есть возможность присоединиться к числу этих счастливых. К слову, рекомендую «Чудесная история Генри Шугара» к прочтению (прослушиванию) всем!

Для чего

: Суть техники заключается в том, чтобы видеть с закрытыми глазами. Иными словами, чтобы видеть внутренним, интуитивным взором. Что произошло с Генри Шугаром в процессе практики этой медитации? В прошлом он был ленивым прожигателем жизни, которого ничего не интересовало в жизни, помимо азартных игр и собственного лица. После практики он изменился невероятным образом, и его жизнь приобрела новый смысл. Подробности – в самой книге!

Описание медитационной техники

: Как обычно, прочитайте инструкции полностью прежде, чем выполнять технику. Найдите место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Сядьте удобно, спина прямая, но при этом не напряжена. Подготовьте заранее свечу. Лучше всего эта практика делается поздно вечером. Зажгите свечу. Она, на самом деле, будет лишь вспомогательной частью этой техники. Немного о самом пламени свечи. Если пристально взглянуть, вы заметите, что у него есть несколько частей, как бы отделенных друг от друга: желтая верхушка, затем розовато-лиловая часть пониже, затем синяя часть, а внутри – черная. Сделайте так, чтобы пламя свечи стояло примерно в 15 сантиметрах от уровня вашего лица, не ниже, не выше. Таким образом мышцам глаз будет легче смотреть без напряжения.

Начните пристальным, и, в то же время, расслабленным взглядом, глядеть в самый центр пламени свечи. Это нужно для того, чтобы сконцентрироваться на своем сознательном уме и опустошить его от всего, что находится вокруг вас. Смотрите в черную часть пламени до тех пор, пока все вокруг вас не исчезнет, и вы перестанете видеть все остальное. Когда это случится, медленно закройте глаза и начните фокусировать свое внимание на одном единственном объекте, который вы для себя выберете заранее. Это может быть что угодно или кто угодно, главное, чтобы это был предмет (или человек), который вам очень нравится. Для Генри Шугара, например, это было его собственное лицо, а для индуса, от которого он узнал об этой практике – лицо его брата.

Практикуйте этот метод концентрации каждую ночь перед сном. Начните с минимального количества минут, которое вы сами определите для себя. Чем дольше вы сможете держать свое концентрированное внимание на том самом объекте, когда ваши глаза закрыты, тем лучше. Обычно советуют начинать с нескольких секунд, поскольку без практики довольно сложно удержать внимание дольше.

Когда ваша способность концентрироваться достигнет нескольких минут, можете выйти за пределы этой техники, и попрактиковаться уже на других предметах, чтобы проверить, можете ли вы видеть их с закрытыми глазами. Например, Генри Шугар практикует с игральными картами, и вы можете последовать его примеру: возьмите колоду карт,

вытяните одну карту рубашкой вниз, закройте глаза и посмотрите на нее внутренним взором. Способность видеть таким образом развивается постепенно, и зависит от частоты вашей практики. Возможно, вначале у вас получится увидеть внутренним взором лишь очертание карты, но постепенно эта способность расширится.

У каждого из нас без исключения есть два зрения, два чувства вкуса, два чувства запаха. В системе Дизайне Человека, например, интуиция идет от внутреннего ощущение запаха. Мы «нюхаем» людей, места, и исходя из этого внутреннего запаха, выбираем то, что подходит нам. И этому «нюху» очень важно доверять! Посмотрите сейчас на свою Карту Жизни: если у вас Центр Селезенки определен (стр. 116), то это как раз ваш случай. И если мы будем развивать эти способности, вскоре будем способны слышать свою интуицию намного четче и яснее.

И последний момент. Отнеситесь к этой технике с долей улыбки, доверия и игры. Иначе, сколько бы вы ни тренировались, результат будет отодвигаться все дальше и дальше. Генри Шугар сделал именно так!

«Пристальное смотрение»

«Существует фраза, мол, глаза являются окнами души. Это означает, в основном то, что люди могут видеть насквозь другого человека при контакте глаз за семь секунд. У меня есть привычка: если я встретила с кем-то, кого не знаю, я хочу специально посмотреть в ее или его глаза. Когда я это делаю, то мгновенно могу видеть истинный цвет человека».

Пенг Лиюань

Откуда

: Данную технику я впервые узнала от Ошо, но она используется во многих течениях и направлениях.

Для чего

: Мы живем в очень занятое время, когда сложно найти даже минуту для того, чтобы остановиться и посмотреть в глаза другому человеку. Эта техника особенно необходима тем, кто считает себя очень деловым человеком с минимальным количеством свободного времени. Только посмотрев в глаза другому человеку, мы можем по-настоящему увидеть его. Эта техника помогает установить большую близость между людьми, которые находятся в отношениях, развивает сострадание, открывает глубины сознания.

Описание медитационной техники

: Эта медитация практикуется с партнером. Это может быть кто угодно – ваш любимый человек, подруга, друг, знакомый... Выберите место, где вас никто не побеспокоит какое-то время. Сядьте друг напротив друга, спина ровная, поза комфортная. Посмотрите друг другу в глаза. Желательно, чтобы ваши глаза находились друг напротив друга, чтобы не напрягалась шея. Смотрите мягким взором, не надо напрягать глаза. Постарайтесь моргать как можно реже, но при этом не забывайте держать глаза расслабленными. На заднем фоне может играть спокойная, медитативная музыка. Смотрите в глаза другого человека, вглядываясь в их глубину. Не пытайтесь ничего понять, о чем-то думать. Просто смотрите.

Как говорит Ошо, если смотреть без мыслей в глаза другого человека, то вскоре «волны исчезнут и появится океан». Вы заметите, что когда вы глубоко всматриваетесь в человека,

в его глаза, в какой-то момент сам человек, его личность исчезают, и то, что находится глубоко под поверхностью открывается нам. Ведь каждый из нас содержит такие глубины, о которых и не подозревает. Просто у всех это проявляется по-разному. А если в вашей Карте Жизни есть Ворота 48 Колодца (рис. 16), расположенные в Центре Селезенки, то вас это касается особенно. Представители этих Ворот должны периодически «нырять» в собственные глубины, чтобы удостовериться в «чистоте воды собственного колодца» (читай, собственного сознания).

Рис. 16.
Ворота Колодца

Больше ничего не надо делать. Просто смотрите в глаза другого человека и увидите то, что будет открываться вам. Медитация может длиться от пяти минут до тех пор, пока вы сами не решите прекратить. По окончании практики можете обмениваться впечатлениями с партнером, если будет желание.

Медитация Темноты

«Свет рождается, и умирает; тьма просто существует. Она бессмертна».
Ошо

Откуда и для чего

: Существует несколько версий этой техники с небольшими изменениями. Я впервые ее практиковала в группе в Международном Медитационном Курорте. Для этого использовалось специализированное, шумоизолированное помещение, в которое не мог проникнуть и лучик света.

Эта техника хорошо работает со страхами темноты и клаустрофобии, особенно если они с вами возникают эпизодически, непостоянно. Также Медитацию Темноты тысячелетиями использовали мудрецы для того, чтобы раскрыть тайны жизни и получить глубокий духовный опыт. Вот только для этого представители древних цивилизаций сидели в крошечной тьме и в полной тишине днями, неделями, а иногда и месяцами, используя для этого египетские пирамиды, израильские пещеры, римские катакомбы. В нашем случае все будет намного проще, и, тем не менее, результат будет.

Как утверждает специалист по практике темноты Мантак Чия, данная медитация стимулирует производство диметилтриптамина в человеческом мозгу, ведущее к возвышенному состоянию измененного сознания. А это состояние, в свою очередь, манифестируется в виде ощущения вселенского сострадания и единства. К тому же только в темноте наступает полное, тотальное расслабление. И, наверное, самая главная причина практиковать эту медитацию – это справиться с основным страхом, который испытывает каждый представитель человечества: страх смерти, страх несуществования.

Описание медитационной техники

: Желательно найти комнату, в которой вы можете посидеть в крошечной тьме, либо подготовить ее самостоятельно. Для этих целей помогают двойные шторы – сначала надо занавесить сами окна, а затем можно повесить черные шторы на карниз. Можно также найти специализированное помещение в том месте, где вы живете, для практики данной медитации. Есть энтузиасты, которые используют для такой цели кладовку.

Если у вас клаустрофобия, этого не стоит делать. Также это может быть обычная комната без окон.

Нашли место? Сядьте в медитационное кресло, устройтесь в нем поудобнее. Если хотите, на заднем фоне можете поставить тихую, медитативную музыку, но это не обязательно. Желательно, чтобы позвоночник был прямой, но расслабленный. В комнате должно быть полностью темно, но ваши глаза при этом открыты. Через какое-то время ощущение открытости глаз может стереться, говорю по собственному опыту. Очень важно держать глаза открытыми на протяжении всей практики, которая длится от 45 минут до одного часа. Всматриваемся в темноту, больше ничего делать не надо. Если хочется моргать, моргайте. Глаза не напряжены.

Затем можете лечь на заблаговременно подготовленный коврик или одеяло и закрыть глаза. Таким образом полежите от 5 до 15 минут, по необходимости. Очень важно выходить из медитации постепенно и не шокировать глаза резким внезапным светом. Если вы одни, можете подойти к занавескам, предварительно закрыть глаза и лишь потом на ощупь открыть их. Затем прищурившись, направьте свой взгляд вглубь комнаты, но никак не на окно. Постепенно привыкайте к свету.

Лучше всего делать эту практику поздно вечером. Для работы с фобиями требуется регулярная практика; если есть возможность, практикуйте ее каждый день в течение трех месяцев, этого будет достаточно. Также, если ваш страх довольно силен, лучше всего выполнять ее под наблюдением инструктора, обученного в этой медитации. По собственному опыту могу сказать, что последнее мне помогло, когда я впервые попробовала эту технику, поскольку эпизодически со мной случались приступы клаустрофобии. Если вы почувствуете подобный приступ во время практики, не стоит закрывать глаза. Напомните себе, что вы находитесь в полной безопасности, начните дышать медленно и глубоко, осознавая каждый вдох и выдох. Заблаговременно откройте форточку, если в комнате есть окно, потому что наличие дополнительного кислорода может помочь.

Медитация с солнцем

«Солнце, несмотря на то, что все планеты крутятся вокруг него и зависят от него, может сделать так, чтобы созрели гроздь винограда, как будто у него нет более важных вещей во вселенной».

Галилео Галилей

Откуда и для чего

: Впервые я узнала о данной практике от Мирзакарима Норбекова. По версии этого суфийского мастера, практика осознанности с солнцем используется как часть комплекса упражнений для исправления плохого зрения. В древности любое глазное заболевание было принято лечить при помощи солнца. Помимо полезности для глаз, эта практика напитывает нас солнечной энергией, которой нам очень часто не хватает, особенно если вы живете в северных широтах.

Описание медитационной техники

: По технике безопасности, на солнце двумя глазами можно смотреть только

во время восхода или заката. Убедитесь в том, что на линии горизонта видна лишь половина диска, и оно еще полностью не встало над горизонтом. На солнце в зените смотреть ни в коем случае нельзя! Также нельзя смотреть на солнце неподвижно, уставившись в одну точку. Начните с одной минуты в день, и выполняйте это

упражнение каждый день в течение этого времени. Во время второй недели увеличьте время до двух минут. Во время третьей недели – до трех минут, и так далее. Самое большое количество минут, которое можно смотреть на солнце, это десять минут. Увеличивайте время постепенно. Также можете смотреть на солнце полузакрытыми глазами, постепенно приоткрывая их.

«Осознанное кино»

«Ты жив лишь пропорционально тому, насколько ты осознан».
Ошо

Для чего

: Мы уже говорили о том, что практически любое действие (и бездействие) может стать медитативным, если к нему правильно подойти. Если вы любите смотреть кино и сериалы, то эта техника подойдет вам как нельзя лучше. Сделав это занятие медитативным, вы не просто насладитесь просмотром любимого фильма, но и с пользой проведете время, расширяя свое сознание, повышая уровень осознанности. Совместим приятное с полезным?

Описание медитационной техники

: Для начала выберите фильм, который вы хотели бы посмотреть, – для этого можете обратиться к приложению в конце книги. Существует несколько вариантов использования данной техники. Один из способов, – это отключить звук и просто смотреть на экран, наблюдая за действиями героев. Можно при этом держать бумагу и ручку под рукой на случай, если вдруг к вам придут озарения, которые вы хотели бы записать. При просмотре обращайте внимание на лица героев, на эмоции, которые они проживают. Свои догадки также можно записать, чтобы потом, пересмотрев в обычном режиме, проверить, подтверждаются ли они. Для этого способа потребуется некоторая концентрация, но не забывайте периодически избавляться от накапливающегося напряжения через глубокий вдох и выдох.

Другой способ – это отключить экран и оставить звук, таким образом прислушиваясь исключительно к звуковой дорожке фильма. Для этих целей вы можете надеть наушники, чтобы меньше напрягаться при прослушивании. Для того чтобы усилить слуховые способности, можете закрывать периодически глаза. Также можно параллельно с прослушиванием визуализировать героев, представляя, где они могут находиться в данный момент, что делают при определенном диалоге, идентифицировать звуки, которые происходят меж диалогами. Впоследствии вы можете проверить, насколько точны оказались ваши предсказания, посмотрев фильм в обычном режиме. Оба вышеописанных способа направлены на увеличение нашей чувствительности, на раскрытие интуитивных способностей.

Третий способ – это просмотр фильма в обычном режиме, но при этом цель просмотра – это не узнать, чем закончился фильм, а использовать каждый кадр для работы над собой. Перед началом просмотра настройтесь со своими ощущениями, и тем, как вы себя чувствуете. Возможно, вам сложно идентифицировать свои чувства в данный момент, особенно это касается людей с неопределенным или открытым Эмоциональным Центром (стр. 81). Поскольку в этом случае мы проживаем чужие эмоции, а в нейтральном состоянии чувствуем себя безэмоциональными и, возможно даже, может показаться холодными, то вопрос «как я себя чувствую сейчас» может являться для таких людей вызовом. Если вы

принадлежите их числу, просто соединитесь со своим внутренним состоянием, какое бы оно ни было, не пытаясь определить, как оно может называться. Теперь во время просмотра вы будете наблюдать за тем, как эти ощущения внутри будут меняться. Для этого, возможно, вам придется периодически нажимать на паузу, чтобы отметить на листе бумаги, что вас зацепило. На этом этапе не обязательно отвечать, почему вас зацепило именно это, главное – отметить, что именно повлияло на сдвиг эмоционального фона. Отмечайте также моменты, которые в вас положительно откликаются, те моменты, которые отталкивают, сцены, в которых вы просто не верите героям, то, что притягивает, какие эмоции выходят на поверхность. Запишите их. И позвольте им быть. Мы не будем осуждать, разбирать их по полочкам. Нам не нужно знать, как происходит процесс расширения сознания, чтобы знать, что он происходит. Очень часто в кино встречаются сцены, которые откликаются в нас потому, что мы очень хотели бы испытать их в жизни, но не смогли, по тем или иным причинам. Это особенно касается сцен из прошлого, когда мы, например, хотели получить одобрение, признание, комплимент от своих родителей, но так и не получили. В этом случае можно сделать маленькое упражнение: закройте глаза, и представьте себя, маленького, стоящего перед своими родителями, от которых вы так жаждали получить одобрение, и визуализируйте, как вы получаете его. Прочувствуйте этот момент. Существует много исследований, говорящих о том, что когда мы виртуально погружаемся в какой-то опыт, визуализируем, проживаем их в своем внутреннем мире, наш мозг и тело вырабатывает одинаковые нейробиологические и биологические отклики, как будто этот опыт был в реальности. Таким образом, он оседает в наших клетках, и в действительности меняет нашу реальность. В связи с этим – маленькое отступление: из-за этого не рекомендуется фантазировать о каких-либо будущих событиях, потому что таким образом мы вырабатываем ожидания, которые чаще всего не оправдываются. С другой стороны, если мы не просто визуализировали определенное событие, но и прожили его эмоционально в фантазиях, для нашего мозга и тела это событие записывается как «уже произошло», а значит, мы можем не испытать их в реальности. Поэтому будьте осторожны с фантазиями, направляйте их в творческое русло, не привязывайтесь к ним.

Если вы смотрите фильм с друзьями, то всегда по окончании просмотра можно обсудить то, что вы увидели на экране и обменяться мнениями. Когда я училась в США, это было наше любимое пятничное времяпровождение: мы смотрели фильмы, затем обсуждали, с жаром спорили, обменивались инсайтами, впечатлениями. При этом, если фильм оставлял неприятное послевкусие, мы включали любую серию комедийного британского сериала 70-х годов «Следи за своим языком» [9], и он бесследно устранял любые неприятные ощущения.

Если вы смотрите фильм в одиночестве, по окончании просмотра можно записать по пунктам ту мудрость, которую вы почерпнули из данного фильма. Возможно, это будет шутка, которая произвела самое яркое впечатление. В конце концов, смех повышает нашу осознанность как нельзя лучше, о чем свидетельствует Глава 12 этой книги.

Глава 12 Смех как Медитация

«День без смеха – это день, который прошел впустую».
Чарли Чаплин

Мне показалось правильным и логичным отвести для смеха отдельную главу. И человек, к которому я обратилась в связи с этим, был мой учитель Четан Паркин, который прожил с просветленным Ошо 11 лет, и долгое время работал в «Департаменте шуток», подбирая в ашраме шутки для Мастера. Прежде, чем я перейду к описанию медитации смеха, мне хотелось бы рассказать о пути Четана Паркина, автора книг «Дизайн Человека» и «Книга Линий», о том, как он пришел к Ошо, и что значит смех в его жизни так же, как и в жизни нашего Мастера Ошо.

Когда я впервые столкнулась с Дизайном Человека, мне было многое непонятно. Прочитанная информация не проясняла ситуацию, и я быстро отложила ее в сторону. Только, когда мне совершенно случайно подвернулась книга Четана «Дизайн Человека», тогда еще на английском языке, у меня открылись глаза. Она была написана таким легким языком, с таким чувством юмора, что сразу легло на мое восприятие. К тому моменту я уже была глубоко знакома с работой Ошо, его отношением к смеху, которое совпадало с моим на все сто процентов.

Четан, что означает для тебя смех?

«Так же, как вы не можете чихнуть и при этом держать свои глаза открытыми, также и вы не сможете смеяться и думать одновременно. Ум должен отключиться, пусть и ненадолго... И мы все знаем, какое приходит облегчение каждый раз, когда наш ум останавливает внутреннюю болтовню! Уже научно доказано, что смех, идущий изнутри, из живота, упражняет больше мышц в этой области, чем какое-либо другое упражнение! Сердцу дано только определенное количество стуков в этой жизни, поэтому смех – это простое и забавное упражнение, которое подходит мне как нельзя лучше. Благодаря научному обоснованию, а также из личного опыта я знаю, что смех является одним из самых важных даров, который нам дан в этом воплощении.

Помню, как я рос, ходил в школу, и постепенно превращался из ребенка с заразительным смехом и чувством юмора в более серьезного подростка, а затем – во взрослого. Каким-то образом становилось все сложнее и сложнее смеяться, и я обнаружил, что становлюсь просто-напросто несчастным. Когда я вновь обнаружил для себя смех, и нашел людей и ситуации, где к смеху заботливо относятся, это перевернуло всю мою жизнь, и из самого серьезного человека, с которым я когда-либо встречался, я превратился в того, кому теперь очень сложно найти серьезную сторону чего бы то ни было. Несомненно, смех является одним из волшебных ингредиентов!»

Как и когда началось твое путешествие в медитацию?

«Когда я окончил школу, у меня было несколько лет для того, чтобы попутешествовать и исследовать мир. После многочисленных приключений я поступил на инженерский факультет, и сразу же обнаружил, что мой ум вовлекся в формулирование и понимание массивного количества информации. Я был уже близок к тому, чтобы бросить учебу из-за ментальной перезагруженности, когда услышал о пользе медитации, которой обучал Махариши Махеш Йоги (стр. 181), благодаря группе «Битлз». Таким образом, я начал практиковать Трансцендентальную медитацию в течение 20 минут каждый день, и это однозначно помогло мне продолжить свое образование в сфере инженерии, получить по ней степень, а позже и стажировку по специальности. Впоследствии я испробовал всякого рода медитационные техники и мантры, но никогда не чувствовал, что они могут обойти или утихомирить мой чересчур активный ум и эмоции. Только познакомясь с Ошо, я смог к этому приблизиться».

А как ты оказался с Ошо?

«Степень по инженерии и знание подводного плавания с аквалангом, которому я обучился, пока получал степень в университете, дало мне доступ к определенному количеству работ по исправлению неполадок, начиная от археологических ныряний с журналом National Geographic в Эгейском море, заканчивая доставкой яхт по всему Атлантическому океану и нырянию у нефтепровода в Северном море.

После того как я выжил в определенных чрезвычайно опасных ситуациях, я вновь стал путешествовать за границу, и, таким образом, началась серия путешествий в «волшебном автобусе» из Лондона в Катманду, туда и обратно. Во время моей первой поездки половина автобуса ехала к Ошо. В то время я не понимал, что означают эти «поиски гуру», но когда

позже стал сталкиваться с некоторыми пассажирами, путешествующими в Индию, вновь и вновь, я осознал, что с ними происходит нечто глубокое, важное.

Год спустя, после интенсивного путешествия по Африке я обнаружил, что меня тянет провести время в компании Ошо. Я понял, что для того чтобы быть с Мастером, ты либо берешь на себя обязательства на все 100 процентов, либо вообще ничего не делаешь.

Поэтому, перед тем, как поехать в ашрам, я поехал туда, где точно мог получить ответ по поводу того, стоит мне быть с Ошо или нет. Это место было расположено в штате Махараштра в центральной Индии – это были буддистские Пещеры Аджанта. Я был там год назад, и знал, что в этом месте просыпается невероятная ясность и стремление к правде даже несмотря на то, что эти пещеры часто заполняли скорее туристы, чем искатели истины.

День, проведенный в спокойном сидении напротив пещер за наблюдением полнолуния, принесло мне глубочайшее понимание: мне не только надо было быть с Ошо, но надо было ехать туда немедленно. Я добрался частично автостопом и автобусом в ту же ночь; так я оказался в Пуне, в ашраме Ошо 11 апреля 1979 года».

Что такое «Департамент шуток», и как ты туда попал?

«Быть в сообществе «ищущих правды», в компании просветленного Мастера может быть волнующим и в то же время пугающим. Атмосфера была мощная, и все стремились к тому, чтобы достигнуть «просветления». Просветление может быть большой темой для обсуждения, воображения и духовной практики до тех пор, пока это на самом деле с тобой не произойдет. И в сообществе, где каждый участвует в «поисках», в среде медитаций и любовных взаимоотношений и где есть необходимость в организации, может происходить множество странных опытов и сумятицы. Поиски просветления могут стать очень «серьезным» делом, если только вы не получили руководство, как это делал Ошо, чтобы увидеть более забавные стороны жизни. С нами происходило множество вещей, которые могли бы показаться серьезными в то время, но позже, когда мы могли взглянуть на это под другим углом, мы видели в этом шутку... А когда мы шутим и заставляем себя и других смеяться, мы видим, насколько разум может отодвинуть нас от всех прошлых страхов, направив к более радостной и здоровой жизни.

Какова была самая лучшая «работа» в моей жизни? На это очень легко ответить: писать шутки для Ошо в «Департаменте шуток». Однажды старый приятель, который работал в библиотеке Ошо, и знал о моем специфическом чувстве юмора, попросил, чтобы я помог ему написать шутки для выступлений Ошо. Так все и началось. Каждый день, а часто дважды в день, Ошо выступал перед аудиторией, и своим определенным образом, как умел только Мастер, он рассказывал шутки, которые делали атмосферу всего, о чем он рассказывал, более легкой. Порой он мог рассказать анекдот в то время, когда кто-то задавал ему свой вопрос. Иногда вставлял шутку в конце ответа, как будто проливая свет на, казалось бы, сложную и серьезную ситуацию. А иногда рассказывал три или четыре шутки в конце своих встреч с саньясинами (последователями – прим. автора

), чтобы удостовериться в том, что все будут смеяться и расслабятся перед тем, как мы сделаем медитацию «отпускания»

[10]

Каждый день я и два моих друга сидели в библиотеке Ошо и писали по 12–15 шуток, которые, по нашему мнению, имели качественное содержание и, в то же время, были забавными. У нас было полное право включать все, что угодно. То есть нам не нужно было быть политкорректными. Политики и священнослужители были частыми героями этих шуток. Члены ашрама с пафосным ощущением собственной значимости также были любимыми героями. Как вы можете себе представить, довольно часто мы трое не могли удержать смеха. Мы сидели в мраморной библиотеке Ошо (в которой много лет спустя я переводила речи Ошо с английского на русский – прим. автора

), где находилась его персональная коллекция книг, и целая стена этой библиотеки была заполнена книгами, полными анекдотов, из которых мы могли позаимствовать забавных персонажей. Мы часто примеряли различные цитаты друг на друга, чтобы посмотреть, достигают ли они нужного эффекта...

Напротив холла находилась комната самого Ошо, и каждый день в послеобеденное время человек, который за ним ухаживал, собирал вопросы от последователей для будущей встречи вместе с шутками, которые мы записали. Мы предполагали, что Ошо выбирал шутки специально по темам, чтобы они не шли вразрез с вопросами, но потом выяснили, что сначала он выбирал шутки, и только потом подбирал к ним вопросы. Провели ли мы при этом очень весело время? Конечно... Как же иначе? Было очень весело записывать эти шутки, осознавая, что на этой самой встрече с Мастером мы будем слушать то, как он будет их рассказывать».

Как Дизайн Человека связан со смехом в твоём понимании? Есть ли она вообще?

«Одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать для себя, это не принимать себя слишком всерьёз. Дизайн Человека – это замечательный инструмент для четкой сонастройки со своей жизненной целью... Но это система... И вы не можете проживать свою жизнь согласно системе, если вы только не робот или фанатик. Никто не знает, чем является жизнь на самом деле. Культуры, религии, общества и мораль приходят и уходят, и, несмотря на все это, мы все еще хотим увидеть в жизни смысл. Реальность заключается в том, что жизнь не имеет смысла. А большая часть жизни так вообще бессмысленна!

Когда я рассказываю кому-то о его Дизайне Человека, я знаю, что у меня не получилось это правильно сделать, если я не могу их заставить смеяться над собой. Я чувствую, что мне нужно донести до них определенные характеристики, которые я вижу в их Дизайне, и которые являются уникальными... И они осознают эти характеристики, и юмористическую сторону этого в то время, как я это описываю. Смех отпускает все проблемы, которые связаны с чувствами, когда вы ощущаете себя «странным», «другим», «непохожим» когда вы чувствуете себя в разделении с жизнью. Осознание нашей уникальности является удивительной шуткой, которую мы разделяем с Создателем.

Над воротами к храму Аполлона в Дельфах было начертано изречение: «Познай самого себя» (Know thyself). Говорят, что Гаутама Будда сказал: «Будь светом для самого себя» (Be a light unto yourself). У Ошо было другое послание: «Будь шуткой для самого себя» (Be a joke unto yourself).

Медитация Смеха

«Смех – это кратчайшее расстояние между людьми».

Виктор Борж

Описание медитационной техники

: Медитация длится 1 час, и в ней три стадии.

Первая стадия

длится 30 минут. Начните смеяться, без причины. Здесь не нужно вспоминать что-нибудь смешное, сам факт того, что вы сидите на полу и хохочете просто так, уже может вызвать смех! Как советует Ошо, надо обнаружить свой собственный смех внутри себя. Просто позвольте ему прийти. Если нужно, помогите ему. Можно начать со смеха, который исходит из живота. Можно при этом помочь себе при помощи движения, раскачиваний корпусом тела. Позвольте смеху распространиться из живота на все свое тело, почувствуйте, как он достигает всех клеток. Будьте тотальны.

Можно использовать технику визуализации

: представьте, что сначала смеется ваш живот, потом смеются ваши пятки, следом к ним подключаются руки, спина... и постепенно хохот охватывает все ваше тело. Если получится, сойдите с ума в этом смехе, и под этой фразой я подразумеваю именно это: уход от ума

. Этот смех не о чем-то конкретном, это просто смех. И даже несмотря на то, что многие из нас росли под поговорку «Смех без причины – признак дурачины», побудьте «дурным», и смейтесь над собой, этой поговоркой, и людьми, которые когда-то думали, что смех – это признак дурачины. Если смех будет иногда тихим, пусть будет тихим, если он будет громким, пусть будет громким. Главное – не давите его, пусть идет так, как ему хочется, но при этом не забывайте ему помогать.

Для этой медитации найдите место, где вас никто не побеспокоит, а точнее, где вы никого не побеспокоите. А еще лучше – пригласите на эту практику всех, кто находится в вашем поле зрения. По собственному опыту могу сказать, что эта медитация делается лучше всего в группе. В тот момент, когда один человек устает смеяться, он слышит смех другого человека, подключается, и все начинается заново. Мы ведь знаем, насколько смех заразителен. Сколько раз я смотрела наисмешнейший выпуск игры КВН одна в комнате и не смеялась, несмотря на то, что шутки были искрометными. А все дело в неопределенном Эмоциональном Центре (стр. 122): когда мы находимся в одиночестве, у нас внутри штиль – тишь да гладь. Но стоило мне только оказаться в компании людей и смотреть тот же КВН, мы смеялись во весь голос над самыми примитивными шутками. Так работает смех. И так работает взаимодействие в Дизайне Человека: мы обуславливаем друг друга, и в отношении смеха – это очень здоровое обуславливание, как бы противоречиво это ни звучало.

Вторая стадия

длится 15 минут. Ложитесь на пол на заблаговременно подготовленное одеяло или коврик, животом вниз. Пребывайте лежа в тихом, спокойном состоянии, руки по сторонам. Позвольте себе соединиться с Землей, верните ей избыток своей энергии. Почувствуйте единение с землей, как будто вы ее ребенок, а она ваша мать... Почувствуйте благодарность.

Третья стадия

также длится 15 минут. Встаньте с пола и начните танцевать под энергичную музыку. Вы можете приготовить плейлист заранее. Во время первых двух стадий музыка должна быть очень тихой, чтобы она не отвлекала вас от собственного смеха. Также убедитесь, что каждый блок музыки отсчитывает нужное количество времени, чтобы вы не переживали, когда заканчивается очередная стадия и начинается следующая. Итак, третья стадия, танцуем и наслаждаемся. Это обязательное условие в данной практике! И заключительный момент: когда медитация закончится, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Обратите внимание на черты своего лица: вы будете приятно удивлены!

Для чего

: Если вы чувствуете, что жизнь стала слишком серьезной. Если вы чувствуете, что совсем не хотите смеяться, да и думаете, что в принципе, в вашей жизни нет причин для смеха. Если вы любите смеяться, но вам всегда говорили, что хохотать так громко – неприлично в цивилизованном обществе, и вам приходилось сдерживаться. Если вы просто хотите посмотреть на себя в зеркало и увидеть то, что вам понравится. Если вы любите смеяться в принципе. Если вы не помните, когда последний раз смеялись от души, не сдерживаясь. Как говорит Ошо, смех должен быть глубоким и тотальным. «Это лекарство, которое я прописываю для серьезных. Вы хотели бы, чтобы я дал какое-нибудь серьезное лекарство, но это не поможет. Вы должны быть немного глупыми. На самом деле высший пилотаж мудрости несет в себе глупость, и самые великие мудрецы были также и величайшими глупцами».

Обижающимся с Любовью

«Лучшее средство от обиды – прощение».

Сенека

Эта глава была бы не полной, если бы я не упомянула о мантре, которую Ошо советует повторять всем, кого раздирает обида. Одна из техник работы с любой негативной эмоцией – это доведение ее до крайней точки. То есть представить, что вы актер, и проиграть роль от души, от начала до конца. Чувствуете грусть? Посмотрите грустный фильм и порывайте уже от души, это поможет вернуться в чувство. Чувствуете обиду? Повторите эту мантру, желательно перед зеркалом, и повторяйте ее до тех пор, пока ваша обида не исчезнет без следа. И да, не забудьте посмеяться при этом!

Итак, мантра

: «Я настолько важный индюк, что я не позволю никому действовать согласно своей природе, если мне это не нравится. Я настолько важный индюк, что если мне кто-то что-то скажет такое, чего я не ожидаю или сделает то, чего я не ожидаю, я накажу его своей обидой. О, пусть он увидит, насколько важна она – моя обида, пусть он получит ее как наказание за свой проступок. В конце концов, я очень важный индюк!»

Можно эту мантру пополнить своими словами. Например, «Я такой важный индюк, что меня хлебом не корми, а дай пообижаться. Я настолько серьезный индюк, что обижаться – это мое главное и любимое занятие. Я упиваюсь своей обидой и никому ее не отдам». Повторяйте эту мантру перед зеркалом с серьезным выражением лица, и ни в коем случае не смейтесь. По крайней мере при первом повторении. А далее – по ощущениям!

Глава 13

Другие практики

«Самое главное в медитации – это то, что чем дальше, тем больше вы становитесь самим собой».

Дэвид Линч

В эту главу вошли медитационные практики, которые по той или иной причине не вошли в другие главы. Но это совсем не означает, что они менее важные. Возможно, именно среди этих техник вы найдете свою жемчужину, благодаря которой сможете ответить на свои многочисленные вопросы, раскроете потенциал и достигнете того умиротворения, о котором так давно мечтали. Любая техника осознанности, любая медитация, любая духовная практика принесет пользу, если вы ее практикуете. Иначе просто не бывает. В связи с этим очень хочется коснуться одной темы, о которой мало говорят, но с которой сталкивается каждый медитирующий, особенно если он практикует регулярно для повышения осознанности.

Когда мы начинаем медитировать, нашей целью является сделать свою жизнь более наполненной, более цельной, более счастливой. Мы хотим при помощи медитации оздоровить свое тело, исцелить свою душу, наполниться светом, любовью и распространять ее на других. Так оно и происходит. Поначалу. Очень многие начинающие получают

глубокий опыт с самых первых практик, и им кажется (и хочется), что так будет всегда. Мы привязываемся к состоянию высоты, полета, и это особенно касается тех, у кого по Дизайну Человека есть, по меньшей мере, один Эмоциональный Канал (стр. 43), что составляет примерно 50 % людей на планете.

Хотелось бы также обратиться к другой половине человечества, у которых Эмоциональный центр не определен (стр. 122). Как я упоминала раньше, в этом случае вашим естественным внутренним состоянием является штиль, спокойствие, умиротворение. Но это, в основном, случается только тогда, когда вы находитесь продолжительное время в одиночестве. Если же вы оказались в компании человека/людей с определенным эмоциональным центром, то при отсутствии осознанности вы можете «впустить» чужие эмоции в себя и вернуть их обратно миру (и тому, кто одолжил) в двойном размере. Хорошо, если это будут положительные эмоции. Тогда все вокруг благодаря вам испытают невероятное чувство восторга. Но представители Эмоциональной Карты проживают все спектры эмоций в течение дня. То есть не факт, что вам попадет в этот момент человек на вершине своей эмоциональной волны. Исходя из этого, ответственностью каждого из нас является отслеживание своих собственных эмоций, различать, где это наше, а где – невольно позаимствованное.

Это было небольшое отступление. Теперь вернемся к тому, о чем мы говорили выше. Таким образом, после первого уровня практик медитаторы привязываются к состоянию нирваны, полученного опыта, знаний, всплесков осознанности, пробужденности, просветления, пусть и на мгновение. Но, как я уже говорила не раз на протяжении всей книги, привязываться к результатам, которые с вами случились во время определенных практик – это практически свести на «нет» саму практику, потому что таким образом вы можете не заметить более тонкие изменения, которые с вами будут происходить впоследствии. Ведь поначалу мы освобождаемся от грубой шелухи, и эти изменения, этот процесс всегда более заметен. Когда мы от нее избавились, появляются более тонкие энергии, появляется новая чувствительность, и если ждать запредельных результатов, мы их можем просто-напросто упустить.

Вслед за новоприобретенной чувствительностью появляется то, чего пугаются многие медитаторы. Кто-то называет ее темной ночью души, кто-то темной стороной медитации. Да, наступает «темное» время. Время, когда вы медитируете, и не получаете запредельных эмоций. Время, когда вы танцуете «Натараж», и, вместо того, чтобы праздновать этот танец-медитацию, вы плачете и не можете понять, в чем дело. Время, когда вы сидите в випассане, и ваши мысли начинают разгоняться с новой силой вместо того, чтобы успокоиться. Что происходит? Как так? Вы же говорили, что медитация приносит счастье, что без осознанности век воли не видать, а тут такое, особенно после многочисленных практик?!

Именно на этом моменте хотелось бы остановиться. Когда эта пора достигнет вас, очень важно не прекращать практику медитаций, техник осознанности. Важно осознавать, что с вами происходит, и важно это принять. А происходит следующее: при помощи духовных практик вы расчищаете внутри пространство для настоящей работы, работы с самим собой, исцелении, принятии, прощения самого себя. Вы вдруг видите себя по-настоящему, и боль, которая была погребена глубоко-глубоко, показывает свою макушку, а потом и вовсе возникает во весь рост.

Важно не пугаться этого. Важно признать все, что будет возникать на поверхности; порой этого бывает достаточно для отпускания и исцеления. Важно понимать, что вы не одни в этот момент, что через это проходит каждый, кто находится на пути в поисках истины. Важно продолжать практиковать, несмотря ни на что, ежедневно уделять этому время, до тех пор, пока медитационное качество не станет постоянной частью вашей жизни, проникнув в любую деятельность, любое ваше взаимодействие. Важно признать, что есть страх, есть боль, посмотреть ей в глаза. Важно простить себя за все, что всплывает, позволив трансформации произойти, и поблагодарить себя за такую важную работу. Важно испытать сострадание к самому себе, поскольку оно исцеляет все, без исключения.

Гинекологический Медитативный Массаж

«Характер и судьба – суть в одном и том же. Изменение характера приводит к изменению судьбы».

Мирзакарим Норбеков

Откуда

: Впервые я столкнулась с техниками суфийского мастера Мирзакарима Санакуловича в 2003 году, когда его ученица приехала в Нальчик с семинаром. До этого все мои медитационные практики были неосознанны и единичны. Именно с Норбекова начался мой путь в осознанность, духовные практики и искания. Эта медитация предназначена для женщин, она проста, как и все техники, приведенные в этой книге, и является уникальной по своей сути. Об этом виде медитативного аутомассажа впервые упоминается в древних восточных трактатах. Его применяли девочки, которые готовились к замужеству, а также взрослые женщины, чтобы держать в тонусе половые органы и, прежде всего, мышцы влагалища.

Для чего

: Распространенный во врачебной практике гинекологический массаж, разработанный еще в 1861 году Туре Брандтом, имеет очень много противопоказаний, не считая того, что массаж должен проводиться в гинекологическом кресле специально обученным гинекологом, и это не простая процедура. Медитативный же массаж, который предлагает Норбеков, отличается от обычного, в первую очередь, тем, что у него практически нет противопоказаний (кроме онкологических заболеваний и беременности) и возрастных ограничений. Как говорит сам Мастер со свойственным ему чувством юмора, данная техника подходит всем от полового созревания до момента, пока женщина ощущает себя женщиной, и единственным противопоказанием является полное отсутствие у женщины желания и стремления ощущать себя женщиной.

Если тренировать область матки по данной методике, можно избавиться от множества неприятностей, даже если у вас уже нет матки. Поскольку «органом любви» является именно влагалище, и если оно у вас есть, то этот медитативный аутомассаж станет мощным инструментом для омоложения организма или восстановления биологической молодости. При помощи нее излечиваются полностью такие гинекологические заболевания как киста, миома и пр., улучшаются интимные отношения в связи с повышением сексуальности у женщины, отмечается общеоздоровительный эффект, исчезают даже заболевания, которые могут быть никак не связаны с гинекологией (например, варикоз). Многими практикующими отмечается улучшение зрения, слуха и работы желудочно-кишечного тракта. При этом улучшается форма молочных желез: если грудь слишком маленькая и отвисшая, она подтягивается и увеличивается. Также нормализуется вес тела, повышается самоуважение, самооценка, меняется к лучшему взгляд на многие проблемы взаимоотношений в семье и отношении к мужчинам в частности.

Выполнять медитативный гинекологический массаж очень удобно: вам не надо никуда ходить, вы можете выполнять его сами в удобном для вас месте, в удобное для вас время, никаких специальных умений не требуется. Звучит заманчиво и убедительно? Тогда переходим непосредственно к практике!

Описание практики

: Лучше всего выполнять эту технику, сидя в удобной позе или лежа в постели, чуть согнув ноги в коленях. Прочитайте инструкции полностью прежде, чем приступить к технике. Закройте глаза, и пусть в вашей голове прокручивается постоянно мысли, подобные этому:

я красивая, я молодая, я привлекательная, я неповторимая.

Продолжайте дарить себе комплименты внутренне. Скажите себе, что вы уверенная в себе женщина, что вы уверены в своих женских чарах, и что после этой тренировки вы будете чувствовать себя еще более привлекательной, и мужчины будут обращать внимание на вас все больше и больше. Вспоминайте, представляйте себе все, что может вам сделать приятно и настроит на соответствующий лад. Это очень важно. Как говорит Норбеков, 10 процентов внимания мы уделяем самой технике, а 90 – созданию правильного внутреннего состояния. Поэтому не скупитесь на комплименты для себя.

Теперь немного о том, что означает аутомассаж. Для его выполнения вы должны сами себя настроить, а точнее, – попросить свой организм ощутить такое приятное состояние, какое бывает при половом возбуждении. Это необходимо для того, чтобы запустить сокращения матки, что как раз и является технической стороной практики. Обратите внимание, что матка всегда сокращается самопроизвольно, то есть независимо от вашего желания и воли. Если вам знакомо ощущение оргазма – вспомните его, ведь оргазм и есть сокращения матки, только он самопроизвольный, независимый от вашего желания. При оргазме матка обычно сокращается примерно 8–12 раз, а при этой практике она будет сокращаться в разы больше. И это ощущение, близкое к оргазму, мы будем вызывать в медитационном состоянии, создавая определенное настроение.

После того, как ваше настроение будет находиться на должном уровне, визуализируйте ощущение тепла в области мочевого пузыря, а также в поясничной области. Постарайтесь ощутить это тепло как можно ярче, пусть оно будет приятным, растекающимся по все этой области. Постарайтесь удержать это ощущение до 30–60 секунд. Затем увеличьте его, представьте еще ярче, усиливайте его настолько, насколько можете, не сдерживайтесь. При этом можно добавить ощущение покалывания в этих областях. Если сразу не получается, не переживайте, немножко практики и все получится.

Теперь, когда вы достигли ощущения

тепло плюс покалывание,

постарайтесь ощутить это еще ярче. Не забывайте «заправлять» это приятными воспоминаниями, они помогут вам достичь нужного эффекта. Это также в течение 30–60 секунд. Но не думайте о времени, не отвлекайтесь на это. Доверьтесь своим внутренним часам. Скоро наступит момент, когда вы будете чувствовать некоторое онемение в области мочевого пузыря, похожее на еле уловимую дрожь. Многие отмечают, что это довольно приятные ощущения. То есть, теперь мы достигли состояния

дрожание плюс онемение

...

Теперь наступает момент подготовки к сокращениям матки. Они начнутся самопроизвольно, просто обратите на это внимание. Мирзакарим Санакулович говорит, что в этот момент можно себе немного помочь. Для этого начните сокращение мышц промежности или брюшного пресса, но не больше 8 раз, а затем отпустите процесс, чтобы матка начала сокращаться самостоятельно. Можете создать ритм сокращений, и для этого начните считать про себя от 1 до 10. Продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока не испытаете чувство легкой, приятной усталости. Регулируйте свое состояние самостоятельно, количество сокращений не должно превышать 600 в день.

Очень важный момент: через какое-то время самопроизвольных сокращений на ощущении тепла, надо перейти на ощущение холода, и продолжить сокращения. Это очень важно, особенно если у вас миома. Сама практика также заканчивается на ощущении холода

. По завершении техники

обязательно

представьте ощущение холода без сокращений в области мочевого пузыря в течение одной – полторы минуты.

Выполняйте эту медитационную исцеляющую практику в течение 14 дней. В последующем, если у вас есть какое-либо гинекологическое заболевание, делайте упражнение не чаще 3–5 раз в неделю до полного излечения. Впоследствии можно делать аутомассаж по мере необходимости, по ощущениям. Но не забывайте, всегда надо доводить до чувства легкой усталости, а затем прекращать, и прекращать – на холоде. Аутомассаж – это приятная работа, практика должна быть в удовольствии, иначе и смысла нет ее выполнять. Подробнее ознакомиться с работой М. С. Норбекова можно на его сайте norbekov.com

Заземление

«Заземлитесь, и тогда вы сможете управлять любыми штормами в спокойствии и умиротворении».

Стив Гудиер

Есть один классный старый анекдот, который моя подруга назвала бы «баяном». Приходит пациент к доктору и говорит ему о своих проблемах. Доктор слушает, кивает и назначает ему грязевые ванны. «Это поможет?» с надеждой спрашивает пациент. «Помочь не поможет, но к земле быстро привыкнете», говорит оптимистичный доктор. Я люблю эту шутку. Она напоминает мне о той связи с землей, которая необходима каждому из нас для того, чтобы получать энергию и отдавать ее излишки обратно в землю. Ведь земле тоже требуется наша поддержка. Заземление возвращает нас к естественному, природному, истинному. Оно помогает нам не улететь в космос, а оставаться именно здесь, на планете Земля, чтобы и дальше проживать свою жизнь, а не убежать от нее. Каждый медитирующий, так или иначе, сталкивается с моментом в своей практике, когда надо сделать выбор в пользу заземления, чтобы получить максимум пользы от практик и при этом не потеряться в них. Когда мы заземлены, мы чувствуем себя в безопасности в своем собственном теле и жизни. Это означает, что у нас есть стабильная основа, которая помогает нам справляться с взлетами и падениями, противостоять ударам судьбы. Существуют различные способы заземлиться, и мы рассмотрим некоторые из них.

Ходить босиком

всегда, когда получается. Возможно, ваши пятки не всегда будут напоминать попку у младенца. В конце концов, для этих целей можно периодически носить носки и воспользоваться увлажняющим кремом, чтобы вернуть коже мягкость. Когда мы говорим о хождении босиком для заземления, мы подразумеваем любую природную поверхность, т. е. траву, песок, землю, камни. Помимо всего прочего, хождение босиком улучшает здоровье в нескольких направлениях: помогает при плоскостопии, массирует биологически активные точки на подошве, регулирует эндокринную и нервную систему, и многое другое.

То же самое касается танцев босиком

. Раньше мне казалось, что на умение и желание танцевать влияет одежда, музыка, окружающая обстановка, настроение. Но эта формула выручала очень редко. В какой-то момент пришлось даже сделать вывод, что танцы, наверное, мне не подходят. Только начав танцевать босиком, все встало на свои места. Эврика! Энергия, идущая от земли, и возвращающаяся обратно в землю, чтобы ее избытка не оставалось в нашем теле, таким образом создавая проблемы со здоровьем, дает столько сил, что танцевать можно бесконечно – в любой одежде, с любым настроением, в любой компании, в одиночестве, под любую музыку, тишину в том числе.

Мыть посуду без перчаток.

Воспользуйтесь этим способом, если ваши моющие средства не являются химикатами. Этот способ, помимо заземления, дает чувство удовлетворения от помытой тарелки, чью чистоту можно ощутить исключительно голыми руками. К тому же подобное монотонное занятие является временем для прозрений и идей. Не зря Агата Кристи получала свои идеи для детективов именно во время мытья посуды! То же самое касается ручной стирки. Данная практика является моим любимым способом заземлиться.

Сидеть на земле

везде, где получается. Это может быть пляжное кафе, песчаный берег, родительский огород или деревянный пол в вашей комнате. Я приучилась к этому в то время, когда училась в США; там люди очень любят сидеть на полу, даже если этот пол находится в здании суда. Помню, во время занятий по новостной фотографии на факультете журналистики профессор дал нам задание сфотографировать политику так, как мы ее видим. Мы дружной студенческой компанией отправились на местное заседание сената, представители которого были совсем не против оказаться под прицелом наших многочисленных фотокамер. Мы не просто сидели на полу. Мы практически на нем валялись, ползали, пытели, чтобы сделать удачные кадры.

Таким образом пришло привыкание сидеть на полу. Эта привычка быстро распространилась на родительский дом, а следом – и на мои семинары по Дизайну Человека, где все участники, и я в том числе, сидим на полу, либо в медитационных креслах, которые находятся практически на уровне пола. В Индии эта привычка усугубилась; я заметила, как сидение на полу успокаивает, замедляет и углубляет дыхание, центрирует, снимает стресс, направляет разговор в умиротворяющее русло. Так действует заземление.

Пользоваться не духами

,
а эфирными маслами, или ничем

. Все-таки одним из самых вкусных и притягательных запахов на земле является запах чистого тела. Он у нас у всех специфический, и на животном уровне благодаря ему мы либо сблизимся, либо наоборот, происходит неприятие, что также помогает избежать ненужных интеракций. В Дизайне Человека это особенно касается тех, кто обладает определенным Центром Селезенки (стр. 180). Они особенно реагируют на запахи, и их сильное интуитивное чутье связано именно с обонянием. А искусственные добавки препятствуют этому интуитивному чутью.

Что еще можно делать, чтобы заземлиться?

Есть

хичины, пиццу, пироги

руками,

даже если вы находитесь в «приличном» обществе.

Делать йогу босиком,

а не в носках. Если есть возможность, стоит п

ерестать,

хотя бы на время,

делать укладки для волос

, не пользоваться утюжком, гелями и другой продукцией для волос, да и феном –

только в редких случаях. Это можно практиковать особенно, когда вы уезжаете куда-

нибудь на каникулы, хотя бы просто для того, чтобы почувствовать разницу. Природе, а значит Земле, нравится все, что естественно.
Забыть наушники дома, бегая на природе,
таким образом вбирая в себя звуки природы, окружающего.
Забыть о депиляции
, хотя бы на время. Ведь волосы на теле нам были даны не просто так.

Дышать животом

, возвращаясь к нашему источнику энергии. Три пальца вниз от пупка – и вы найдете хару, тот самый источник. Когда ночью мы спим глубоко, тело начинает самостоятельно дышать животом, таким образом восстанавливая наш организм.

Забыть про перчатки в огороде

, и пусть будет грязно, ощущения при этом – незабываемые. Это является любимым занятием моей мамы, например.

Снять купальник в море

, когда есть возможность.

Прикасаться друг к другу

.

Встречать с улыбкой

.

Забыть о декоративной косметике, маникюре, педикюре,
хотя бы на время.

Умываться горной водой

... Все, что вам покажется естественным, природным, натуральным, можно включить в этот список. А земля всегда благодарит, возвращая сторицей, в этом нет сомнений. В некоторых медитационных практиках, описанных в этой книге, заземление присутствует тогда, когда после практики мы ложимся на пол на живот, таким образом соединяясь с Землей.

Еще могу предложить одну из медитационных техник заземления, которую мы использовали во время прохождения 48-ми Шагов Крайона. Крайон – это ангельская сущность из высшего измерения, которая говорила через Ли Кэрролла, автора многочисленных книг, знаменитого популяризатора ченнелинга и термина «дети индиго». Очень часто, когда люди только начинают заниматься духовными практиками, они слегка «отрываются» от реальности. С этим, возможно, столкнулся каждый из нас. Получение межпланетных опытов во время медитаций, безусловно, является бонусом, ради которого многие, собственно, и стремятся практиковать. При этом не учитывается (или забывается) то, что все опыты, полученные в духовных практиках, нам необходимо заземлять, иначе смысла в их использовании в нашей жизни мало. Вспомним, для чего мы практикуем медитации. Чтобы улучшить качество жизни – той жизни, которая была нам дана при рождении. А для этого необходимо заземляться. Также мы заземляемся для того, чтобы не остаться во время медитации в межпространственных мирах, даже если вы любите в них путешествовать. Мы нужны Земле, каждый из нас.
Также часто в своей практике я замечаю, что даже в тех людях, кто не занимается духовными практиками, часто отсутствует заземление. Они рассеяны, не слышат друг друга, не смотрят друг другу в глаза, отсутствует какая-либо осознанность. Это возникало и в моей жизни. Приходишь к доктору, например, а он одновременно общается с несколькими пациентами, при этом забывая, зачем и почему ты к нему пришел. Быть заземленным – значит осознавать свое тело, свое окружение, то, что происходит вокруг нас. Только тогда мы можем использовать свой потенциал, взаимодействовать с другими наилучшим образом, слышать сигналы, которые нам подает тело и Вселенная. Иметь соединение с Землей – значит получать от нее поддержку, а также предоставлять эту поддержку ей, ведь она тоже в этом очень нуждается. Моя подруга, например, каждую свою духовную практику посвящает Земле.

Итак, теперь о самой медитационной практике заземления от Крайона. Ее можно делать перед каждой медитацией, после каждой медитации, и просто утром, когда вы просыпаетесь, даже если вы ничего больше пока не практикуете. Она занимает пару секунд, но при этом является очень мощным инструментом. Ее можно выполнять в любое время, в любом месте. Закройте глаза, и визуализируйте канат, который идет из вашего копчика и проникает в самое сердце земли, и представьте, как он цепляется за ее ядро. Можно даже услышать в своем воображении щелчок того, как это происходит. Не имеет значение, если вы «точно не знаете, как это все выглядит». Одного намерения это увидеть будет достаточно. Вот и все, вы заземлились! Откройте глаза, и продолжайте свой день, или начинайте свою медитационную практику.

Хо'опонопоно

«Не бери все, что ты хочешь. Возьми то, что тебе нужно. Когда у тебя избыток, верни обратно или раздели с другими».

Нана Виари, гавайская мудрость

Все, что мы видим вокруг себя, – это реальность, созданная нами при помощи наших мыслей, слов, действий. Сложно в это поверить? Представьте на мгновение, что это правда. Откройте сознание, пусть на пять минут, и продолжайте читать дальше. Кейти Байрон, Эстер Хикс, Джо Витале, и все здравомыслящие, просветленные, любящие духовные мастера говорят об одном, просто разными словами: все, что возникает в нашей жизни, направлено на то, чтобы пробудить нас. И в тот момент, когда мы не можем поменять реальность, порой достаточно отпустить внутреннего контролера и принять то, что происходит, с доверием, с пониманием, что это для чего-то нужно. Например, идет дождь, а крыша протекает. Есть ли у нас возможность остановить дождь? Нет. Есть ли смысл из-за него расстраиваться? Нет. А вот с крышей можно что-то сделать.

Всегда есть что-то, что мы можем сделать, в любой ситуации, при любых обстоятельствах, даже в моменты самого сильного отчаяния. Именно об этом сейчас пойдет речь. Практика, описанная ниже, поражает своей простотой. Сразу возникают мысли: как ЭТО может влиять на наш мир, сознание? Если бы я предложила замысловатую практику, которую надо делать в течение десяти часов, думаю, сомнений было бы меньше. Но как мы уже говорили с техникой Джасмухин, самое простое часто оказывается самым действенным. У вас есть выбор – верить или не верить. У вас есть выбор – в каждый момент своей жизни – изменить ее в лучшую сторону или продолжать на нее жаловаться. У вас есть выбор прямо сейчас – проверить эту древнюю технику на себе, представить, что гавайские шаманы знали, что говорят, также, как знали многие другие, практиковавшие эту технику и изменившие свою реальность в лучшую сторону. У вас есть выбор. Раз вы это читаете, значит, где-то там внутри что-то откликнулось.

Техника «Хо'опонопоно» распространилась на весь мир благодаря гавайскому психотерапевту Ихалеакалы Хью Лену, который, в свою очередь, узнал об этой древней шаманской технике от Моррны Наламаку Симеоны, гавайской целительницы. А познакомились они при весьма загадочных обстоятельствах в то время, когда дочь Лена болела больше десяти лет тяжелым кожным заболеванием. Благодаря процессу Хо'опонопоно Моррна вылечила ее, и с тех пор Лен стал ее самым страстным последователем и учеником.

Однажды Ихалеакалы отправили работать в клинику для душевнобольных мужчин, да не просто душевнобольных, а опасных пациентов, с которыми боялись общаться даже профессиональные врачи. Этой клинике повезло: доктор Лен практиковал к этому времени Хо'опонопоно уже год. Попав в это неблагополучное место, Лен сразу понял, что это случилось не просто так (помните, каждый из нас создает свою реальность), и начал менять. Но не пациентов. Себя. При этом он не выходил из своего кабинета, чтобы встретиться с пациентами-заклоченными. Вместо этого он изучал их медицинские файлы, и работал с

исцелением самого себя при помощи Хо'опонопоно. В результате все пациенты излечились, а клинику пришлось закрыть в связи с отсутствием пациентов. Позже мотивационный автор и спикер Джо Витале популяризировал технику, написав о ней в своей книге.

Для чего

: Для того, чтобы улучшить взаимоотношения, исцелить их, устранить проблемы даже тогда (особенно тогда), когда не понимаешь причины возникшего, исцелить себя и других, гармонизировать пространство, мир. Для принятия ответственности за свою жизнь на себя и таким образом для прекращения жалоб на мир, себя, людей, погоду и пр.

Описание практики

: Она заключается в повторении четырех предложений-аффирмаций – вслух или про себя – как можно чаще, во всех ситуациях, когда нам плохо, или плохо кому-то из наших близких:

Мне очень жаль!

Прости меня, пожалуйста!

Я люблю тебя!

Я благодарю тебя!

Теперь давайте рассмотрим каждое предложение отдельно.

Мне очень жаль.

Поскольку мы являемся творцами реальности вокруг себя, то в любой сложной ситуации, особенно тогда, когда мы не в силах что-либо изменить, раскаяние спасает нас от раздувающегося эго, которое жалуется на «жестокый мир и людей, живущих в нем». Да, возможно, мы не виноваты в том, что сейчас идет дождь, но, возможно, мы виноваты в том, что экологическая ситуация в мире меняется не в лучшую сторону, и в связи с этим ухудшаются погодные условия. Как часто мы думаем о том, какие моющие средства мы покупаем, сколько пластиковых пакетов используем, и как бездумно расходует воду, которая во многих странах является роскошью, оправдываясь фразой «от меня одного ничего не изменится»? И сколько раз в истории мы видели подтверждение тому, что один человек может поменять ход событий?

Теперь важно понять другое: эта фраза не имеет ничего общего с взращиванием чувства вины. Это просто раскаяние, – чистое, искреннее, что бы ни происходило вокруг нас, с нами, с нашими близкими, с посторонними людьми. Наше коллективное сознание ответственно как за плохое, так и за хорошее. Усмирение эго помогает нам перестать указывать пальцами друг на друга, сбрасывает доспехи со всех одновременно и открывает наше сознание вместе с уязвимым и, в то же время, сильным сердцем для следующей фразы.

Прости меня, пожалуйста.

Я уже писала о том, что техника Прощения является одной из самых сильных. Даже если вы не чувствуете себя виноватыми. Даже если вы чувствуете, что виноват другой человек, весь мир, но не вы. Если проблема является треугольником, то когда мы изначально просим прощения, мы заходим в треугольник, становясь ее частью. Тогда у нас есть шанс решить ее. Каким-то образом, – мыслями, действиями, словами, – мы создали эту проблему сами для себя. Не нужно разбирать ее по пунктам, чтобы знать, что этот закон Вселенной работает. Мы просим прощение не из чувства вины, а из чувства сострадания, смирения.

Я люблю тебя.

Наверное, это самая главная фраза из всех четырех, потому что в ней содержится сострадание, раскаяние, прощение, благодарность, исцеление всего. Любовь трансформирует все, без исключений. Как сказал один мудрый человек, нет плохих людей, есть люди, которые страдают. Любовь – то самое, простое, волшебное лекарство, которое исцеляет все на своем пути. Любовь бывает разной, и в данном контексте мы имеем в виду высшее проявление любви – сострадание.

Я благодарю тебя.

С этой фразой у меня связано много историй, расскажу одну из них. Как-то раз я была в индийском ашраме, и в нашу семиместную комнату подсадили женщину пожилого возраста. С первого мгновения я почувствовала неприятие. При этом лично мне эта женщина ничего не сделала, но я видела ее не впервые, и каждый раз при столкновении с ней что-то внутри меня неприятно сокращалось. Я ощущала себя виноватой за подобные чувства, и пыталась прояснить для себя, откуда они взялись.

Сделаю небольшое отступление в пользу Дизайна Человека: Если у вас, как и у меня, в Карте Жизни Центр Эго (Личности, Джи) не определен или открыт (стр. 104), то вы будете практически мгновенно чувствовать «внутри», личность человека, с которым сталкиваетесь, пусть даже случайно и ненадолго.

В контексте жизни мы не можем каждый раз избегать людей, которые нам неприятны. Нам не нужно знать причины, по которым у нас возникают подобные чувства, там их может быть клубок, уходящий в прошлые жизни. Но есть кое-что, что мы можем сделать в подобной ситуации. Я расскажу вам, что сделала я. Я понимала, что переезжать в другую комнату – бессмысленно, поскольку неизвестно, какие соседи будут там, да и пришло понимание, что эта ситуация была дана мне неспроста. Я поделилась своей проблемой со знакомой из соседней комнаты. К тому моменту моя соседка постоянно чинила мне препятствия, пугала по ночам, и прояснился тот факт, что она была психически нездорова. В общем, было несладко. Мне сказали: каждый раз, когда видишь ее, или думаешь о ней, посылай ей благодарность, говори про себя «я благодарю тебя».

Как говорят Сакральные люди – Генераторы и Манифестирующие Генераторы, – у меня был отклик. Я стала так и делать. Каждый раз, когда эта женщина делала мне и другим пакости, я благодарила ее. Не вслух, а про себя. Так продолжалось три дня. И ситуация поменялась, не только с ней, но и с остальными жительницами нашего номера. Каким-то чудесным образом напряжение в комнате спало, и, несмотря на международную компанию (Германия, Польша, Англия, Россия, Индия, Словения, Мексика), мы стали говорить на одном языке. Всего-то и потребовалось – благодарить, не за что-то, а просто так. Вам не обязательно даже верить в эту благодарность. Просто выполняйте технику. То, на что ваше внимание направлено, разрастается, и со временем это чувство станет частью вас.

В своей книге «40 правил любви» Элиф Шафак описывает правила, по которым живут суфии, и одно из сорока правил гласит: «

Наш мир подобен горе, которая эхом отражает твой голос. Что бы ты ни сказал хорошего или плохого, все так или иначе возвращается к тебе. Поэтому если у некоего человека – злые мысли по отношению к тебе, и ты тоже будешь говорить о нем плохо, то сделаешь еще хуже. Ты замкнешься в порочном круге злой энергии. Вместо этого в течение сорока дней и ночей говори и думай об этом человеке только хорошее. По окончании сорока дней все изменится, потому что ты сам изменишься внутри».

Это также может стать хорошей практикой осознанности, подходящей вам именно в этот момент жизни.

Открытие чакр

«Каждая из семи чакр управляется духовными законами, принципами осознанности, которые мы можем использовать для того, чтобы культивировать гармонию, счастье и благополучие в нашей жизни и во всем мире».

Дипак Чопра

Для чего

: Существует много техник для того, чтобы разблокировать наши чакры, чтобы энергия в нашем теле протекала свободно, без утечек, без застревания, не создавая таким образом в нем болезней. В этой книге мы уже говорили о двух техниках – «Дыхание Чакрами» и «Звучание в Чакрах» (стр. 102). Данную медитацию можно делать в любое время, по необходимости, по ощущениям, особенно если у вас мало времени. Весь процесс займет всего пару минут. Эта техника пришла ко мне в родительском доме во время утреннего чаепития, и не было ни минуты сомнения в том, что она работает.

Описание медитационной техники

: Самое главное в этой технике – внутренне сонастроится со своими чакрами, визуализировать их. Для этого, если возникнет желание, можете предварительно изучить, как выглядит каждая чакра, какого она цвета, как она ощущается. Самое главное – чтобы вы знали, где каждая чакра находится. Об этом можете прочитать на стр. 102.

Итак, вы внутренне сонастроились. Теперь, начиная с первой чакры, начните делать круговые движения пальцами, можно по часовой стрелке, можно против часовой стрелки, можно то в одну, то в другую сторону. Просто делайте круговые движения пальцами напротив этой чакры, при этом ощущая, как она открывается, очищается, как стекло, которое до этого было мутным. Возможно, вы увидите нити, которые вы снимаете пальцами, одну за другой. Когда наберется много подобных нитей, их можно стряхнуть в пол, в землю. В тот момент, когда процесс завершен с этой чакрой, вы увидите внутренним взором, как она «включилась». Возможно, вы представляете это в виде лампочки, которая внезапно включилась.

Теперь переходите к следующей чакре и проделайте ту же процедуру. Не забывайте стряхивать в землю избытки нитей, заблокированной энергии. Когда все семь чакр засияют (в моей визуализации это происходит в белом цвете), проведите рукой от первой чакры к последней и обратно, таким образом объединяя все чакры в одну общую энергетическую систему. Увидьте внутренним взором, как они объединились. Помните, что часто в визуализации одного внутреннего намерения достаточно для того, чтобы донести до клеток нужную информацию.

Пробуждение Изобилия

«Нет места, куда бы вы могли пойти и не встретить любви, и нет места, которое вы могли бы покинуть, не оставив любви за собой».

Дипак Чопра

Откуда

: Писатель, врач, популяризатор альтернативной медицины Дипак Чопра родился в Индии, но иммигрировал в США в 1968 году вместе с женой и детьми. Он находится на

четвертом месте в списке сотни самых влиятельных духовных лидеров современности по версии журнала Watkins Mind Body Spirit за 2012 год. Данная визуализация переведена с английского языка специально для вас. Вы можете записать ее текст на диктофон и практиковать в удобное для вас время. За оригиналом на английском языке обратитесь на официальный сайт Дипака Чопры deepakchopra.com

Для чего

: Если вы чувствуете, что в вашей жизни не хватает изобилия, то эта простая визуализация может направить вас на правильный путь. Очень часто мы не осознаем, что отсутствие изобилия может являться результатом наших мыслей, которые мы сформировали еще в детстве благодаря своему окружению, родителям, а иногда и влияниям из прошлых жизней. Мы можем сидеть и обвинять в этом весь мир, а можем сесть в медитацию и исправить ситуацию. Все вот так просто.

Текст Визуализации

: «Давайте привнесем больше изобилия в свою жизнь. Мы используем все свое внимание, намерение и дыхание, чтобы соединиться заново с нашим изобилием, самой универсальной частью себя. Поэтому давайте закроем глаза и какое-то время просто подышим. Почувствуйте свое дыхание, которое вы делаете через нос, почувствуйте, как оно продвигается по вашему горлу, а затем почувствуйте, как оно движется к вашему животу в то время, как ваши легкие наполняются воздухом. Задержите это дыхание на какое-то время, а затем выпустите его как шар, который наполнен гелием, и который набирает высоту в небе. Во время медленного выдоха, подумайте обо всем в своей жизни, что вас ограничивает. Вы можете подумать, что это какой-то человек, но вместо того, чтобы называть это чьим-то именем, лучше подумайте о взаимоотношении с этим человеком. Или это может быть что-то, за что вы держитесь.

Вспомните о чем-то в своей жизни, что ограничивает вас, или то, что вы сами себе навязали, создали, привлекли. У вас есть выбор обратить внимание на то, что есть в вашем мире – на людей, работу, взаимоотношения, деньги, родственников, здоровье. Это все формы энергии. Мы направляем нашу энергию, наше внимание, нашу осознанность на эти вещи, и они расцветают, распускаются, становятся все больше и больше, поглощают нас полностью своим вечным присутствием до тех пор, пока не становятся нами. Когда мы не открываемся для возможностей в каждый момент своей жизни, это является знаком ограничения, страха, отсутствия, того что «чего-то недостаточно», того, что вы не видите всего того, что предлагает жизнь в каждое мгновение. Это сужает наш диапазон мышления до тех пор, пока мы не увидим только то, что уже знаем. В чем смысл? Нам нужно двигаться за пределы своей зашоренности и расширять сознание. Если бы мы на самом деле увидели подлинных себя, тех себя, кем мы являемся, за всем тем, что мы уже знаем, если бы мы увидели, что мы чисты и совершенны, целостны и полны... Да, мы изобильны. Тогда откуда появляется это замешательство? Почему мы иногда чувствуем нехватку в то время, как мы настолько наполнены? Почему мы чувствуем себя ограниченными в то время, как у нас есть столько всего, за что мы можем быть благодарны?

Подумайте о трех вещах прямо сейчас, за что вы испытываете благодарность. Всего лишь три вещи. Может, это связано со здоровьем, а может, связано с взаимоотношениями, с улыбкой, с чем-то, что возникло в вашей жизни, когда вы о чем-то попросили. Это могло быть что-то, что было для вас полным сюрпризом: разговор, объятие, результат упорной работы или результат полной сдачи. Просто перечислите три вещи, за которые вы можете быть благодарны прямо сейчас в этот момент.

А сейчас держите свои глаза закрытыми, глубоко вдохните благодарность, а затем выдохните ограничение. Вдохните силу, и выдохните страх... Вдохните то, где вы находитесь сейчас, и выдохните то, где вы находились раньше... Вдохните любовь, и выдохните одиночество... Вдохните безмятежность и выдохните свое обуславливание...

Вдохните тишину, и выдохните болтовню... Вдохните неопределенность, и выдохните боль... Вдохните комфорт, и выдохните дискомфорт... Вдохните изобилие и выдохните нехватку... Вдохните изобилие и выдохните ограничения... Вдохните изобилие и выдохните привязку к чему-то или кому-то... Дайте себе время подышать подобным образом, не торопитесь.

А сейчас просто дышите. Просто вдыхайте и выдыхайте, почувствуйте это расширение, поток с каждым вдохом. И с каждым выдохом отпускайте что-то еще из того, что ограничивает вас. Просто вдыхайте, и просто выдыхайте. И когда вы не будете чувствовать в душе ощущение праздника, остановитесь, просто остановитесь, вдохните три раза и просто медленно отпустите все, что вас ограничивает. Просто отпустите и почувствуйте это изобилие, которое течет через вас. Почувствуйте это расширение, которое идет за пределы этих ограничений. Осознайте, что вы изобильны в каждый момент своей жизни. Просто иногда вы не осознаете, насколько вы близки к гениальности.

Вы родились совершенными, чистыми и целостными, и вас просто унесло ветром от этого состояния. Поэтому просто будьте терпеливы с самим собой и соединитесь заново со своим изобилием в любое время, найдите возможность в течение дня остановиться, подышать и почувствовать изобилие Вселенной, которая протекает через вас. Каждый день вы можете осознавать все больше и больше, что являетесь сосудом, проводником для безусловной любви и света».

Исцеление внутреннего ребенка

«Любые наши отношения с миром отражают наше восприятие себя. Если вы не любите себя и постоянно чувствуете вину— Вселенная не замедлит подбросить вам поводов для огорчений и недовольства».

Луиза Хей

Откуда

: Луиза Хей является одним из самых читаемых авторов в эзотерическом пространстве. Она была одной из первых, кто открыто заявил о связи между нашими болезнями и деструктивными убеждениями, предложив инструменты для изменения нашего мышления и исцеления тела. Подробнее с ее работой вы можете ознакомиться на ее сайте louisehay.com

Для чего

: Наш внутренний ребенок, кто он? Вспомните себя, когда вы были маленькими. В те времена наша жизнь зависела от других людей, от их помощи и поддержки. Именно исходя из того, какое у нас было детство, в нашей жизни сформировалось очень многое. Чего мы не осознаем, так это того, что этот ребенок никуда не делся. Он все еще здесь, он все еще с нами, просто, возможно, мы забыли о его существовании и о том, что самую лучшую поддержку он может получить именно от нас, от нас-взрослых. Ведь теперь мы можем ему сказать, что все в порядке, что он под защитой, что это была не его вина тогда, давно, что бы это ни было. Наш внутренний ребенок – это взгляд внутрь самого себя, это взгляд на прошлое глазами будущего, это то бесценное ядро, которое мы носим внутри себя, и которое так часто не получает от нас должного внимания. Пора это исправить. Работа со своим внутренним ребенком – это работа со своими страхами и фобиями, неудачами и фиаско, травмами отвержения и чувства вины, это работа с болью и депрессией. Это безусловная любовь к себе, к своим мечтам, которые мы, возможно, отложили на неопределенный срок. Это наша возможность вспомнить, о чем мечтал «маленький я», и увидеть, что эти мечты никуда не делись, и что их воплощение находится в наших руках, именно сегодня, сейчас.

Текст Визуализации

: «Закройте глаза, и вдохните глубоко и медленно через нос, и выдохните через рот, позволив всему напряжению в теле растаять. Вновь вдох, медленный и глубокий через нос, и теперь считаем до четырех, чувствуем воздух, который входит в ваши легкие и расширяет диафрагму. Теперь ваши легкие наполнены. Задержите дыхание на две секунды, а затем отпустите медленно, также считая до четырех. Продолжайте это циклическое дыхание, вдыхая и при этом считая до четырех, задерживая, считая до двух, и выпуская воздух через рот, считая до четырех. Делайте это примерно на протяжении следующей минуты. И помните, что в то время, как вы выдыхаете, вы выпускаете все напряжение в вашем теле.

А теперь дышим нормально, замечая, что наше тело становится более расслабленным, а руки и ноги чувствуют, как становятся все более тяжелыми. Почувствуйте заднюю спинку своего стула или матрас, на котором лежите, как он поддерживает ваше тело в то время, как вы отпускаете все напряжение. Представьте теперь, что вы можете увидеть свое любимое место, место, в котором вы себя чувствуете наиболее комфортно, свободно, расслаблено. Этим местом может быть пляж, лес, пустыня, ваш задний двор или, возможно, ваша спальня. Любое место, где вы чувствуете себя наиболее комфортно...

Своим внутренним взором посмотрите на это место, почувствуйте его. Осмотритесь вокруг. Что вы там видите? Что находится вокруг вас? Продолжайте приближаться к этому особенному месту, и по мере приближения, вдалеке от вас, вы увидите слабые очертания ребенка. По мере приближения к этому ребенку, вы замечаете, что этот ребенок вам знаком, и что вам очень хочется подойти к нему еще ближе. Подойдя еще ближе к этому ребенку, вы видите, что он очень похож на вас. Он – это вы, только уменьшенная копия. Это более молодая версия вас. Как выглядит этот ребенок? Посмотрите, чем он занимается. Этот ребенок веселый или грустный? Смотрит ли он вниз в землю или вверх, где горизонт? Сейчас вы приближаетесь еще ближе к этому ребенку, здороваетесь с ним. Поздоровайтесь с ним так, как вы считаете нужным, именно так, как вам хотелось бы поздороваться со своим внутренним ребенком. Спросите малыша, можете ли вы провести это время вместе. И уважайте желания этого ребенка. Если он предпочитает быть один, проявите к этому уважение, и просто порадитесь, даже если эта радость заключается в том, чтобы наблюдать за ним на расстоянии. Может быть, этот ребенок счастлив находиться просто рядом с вами. Если это так, приблизьтесь к нему еще ближе, посидите с ним рядом, постоит за ним. Посмотрите на то, куда смотрит этот ребенок. И, как будто бы вы сами являетесь этим ребенком, посмотрите в том же направлении. Просто посмотрите на это взглядом этого ребенка, увидите то, что видит он. Услышите те звуки, которые слышит он. Почувствуйте то, что этот ребенок чувствует.

А сейчас спросите этого ребенка, каково это – быть ребенком. Что ему больше всего нравится делать? Что он больше всего любит? Что его больше всего беспокоит? Какие у него страхи? Помните, что ни один из страхов и беспокойств не является маленьким. Поощряйте ребенка, чтобы он говорил с вами откровенно, и вы тоже слушайте открытым сердцем и умом. Дайте ему почувствовать, что он в безопасности. Последующие несколько минут просто будьте со своим внутренним ребенком. И слушайте сердцем. Не торопитесь, дайте этому произойти естественным образом.

Спросите его, нужно ли ему что-то от вас. Дайте своему внутреннему ребенку возможность пообщаться с вами так, как наиболее комфортно ему самому. Может, он будет общаться с вами посредством рисунков, может, он будет открыто говорить с вами, а может, он будет петь, или общаться с вами в молчании. Приободрите его, чтобы ему было с вами комфортно. Если ваш внутренний ребенок хочет чего-то, и вы можете это ему дать, дайте. Возможно, он захочет, чтобы вы просто его подержали на руках. Этому может быть достаточно. Если это так, обнимите его. Если ваш внутренний ребенок просит у вас чего-то, что вы не можете ему сейчас дать, но, возможно, вы можете ему дать это в будущем, скажите ему об этом. Будьте с ним честны. Это также может быть хорошей возможностью сказать «прости меня» за те времена, когда вы, возможно, оставляли его одного, и когда ему

было больно... Пообщайтесь со своим внутренним ребенком сейчас, скажите ему, что вы всегда будете защищать и подпитывать его...

А сейчас пришло время оставить своего внутреннего ребенка. Спросите его, хочет ли он вернуться сегодня вместе с вами. Если ребенок соглашается, дайте ему возможность попрощаться с тем, что его окружает и пообещайте ему, что вы можете вернуться всегда, когда ему будет нужна ваша поддержка. Если ваш ребенок захочет остаться, позвольте ему это, и дайте ему знать, что ему достаточно просто позвать вас, и вы к нему вернетесь. Дайте знать своему внутреннему ребенку, что однажды, в будущем, было бы здорово, если бы вы снова воссоединились. Пришло время возвращаться обратно. Сделайте глубокий вдох, потянитесь всеми мышцами, и начните свое возвращение в настоящее. Откройте глаза».

Полная Спонтанность

«Это очень важный момент – признать, что весь мир свободен – все имеет право быть таким, какое оно есть. До тех пор, пока вы не дадите всему миру свободу соглашаться или не соглашаться с вами, пока вы не дадите каждому человеку свободу любить или не любить вас, одобрять или не одобрять вас, смотреть на вещи так же, как вы, или по-другому – до тех пор, пока вы не дадите миру причитающуюся ему свободу, вы и сами никогда не освободитесь».

Адьяшанти

Откуда

: Американский духовный учитель Адьяшанти является приверженцем Дзен-философии. Его многочисленные сатсанги посвящены пробуждению и его природе. Он живет в Калифорнии со своей женой и, помимо всего прочего, возглавляет Open Gate Sangha, некоммерческую организацию, целью которой является распространение его учения, делая его доступным для многочисленных последователей из различных традиций. Данный сатсанг был переведен мною на русский язык, он находится в свободном доступе на английском на официальном сайте adyashanti.org

Для чего

: Как часто мы не планируем свой день, свою жизнь? Как часто мы отпускаем свою организованность на «будь что будет» и «посмотрим, как сложится»? Как часто мы бываем легки на подъем? Спонтанность – это качество нового человека, осознанного человека, который живет в моменте, и который открыт тому, что предлагает ему жизнь. Говоря терминами Дизайна Человека, эта визуализация особенно полезна тем, у кого активированы 20-е ворота в Центре Горла (рис. 17), а также всем с Селезеночным Авторитетом. Также, если вы привыкли планировать всю свою жизнь и без органайзера не представляете свое существование, то этот сатсанг-медитация поможет взглянуть на организованность и тайм-менеджмент с другой стороны.

Рис. 17.
Ворота 20

Текст Визуализации

: «Мы всегда начинаем период медитации как путь для того, чтобы дать новую ориентацию нашему вниманию, просто направляя его с легкостью на дыхание, исходящее из нижней части нашего живота. Это просто путь для того, чтобы сфокусировать наше внимание, потому что дыхание не является умозрительным, это нечто очень конкретное. Обратите сейчас внимание на то, что дыхание случается само по себе, совершенно спонтанно... Вам ничего не надо для этого делать. Простое действие дыхания происходит само по себе, точно также, как и сердцебиение, циркуляция крови... Мы просто обращаем внимание на то, что те самые механизмы, которые поддерживают наше тело в живом состоянии, являются сами по себе полностью спонтанными, они происходят практически без нашего осознанного намерения. Просто обратите на это внимание. Возможно, было бы более аккуратными сказать, что «нами дышат», а не то, что «мы дышим». Даже малейшее внутреннее движение к расслаблению также является спонтанным происшествием. И любая форма мысли, которая может появиться, просто обратите внимание, что она попросту происходит. Даже мысли, которые, как вам кажется, вы производите, они на самом деле просто происходят. Они просто случаются. Они полностью спонтанны...

И когда приходит более глубокое состояние спокойствия, оно тоже пребывает само по себе. И если вы просто обратите свое внимание, что каждый момент опыта, каждый способ, которым вы откликаетесь на шум или звук моего голоса, каждая мысль, каждое чувство, дыхание, все это происходит само по себе. Нет никакой сущности, стоящей за всем этим, которая указывает на то, что это все произошло. И даже осознанность, которая все это осознает, даже эта осознанность просто спонтанно находится там. У вас нет никакого намерения для того, чтобы она там была. Она просто там есть, и все. Вы ее не производите, не привносите, она просто там присутствует сама по себе... И в эти очень тонкие, почти неуловимые моменты мысль просто появляется и исчезает. Нет времени для того, чтобы решить, решить и подумать. Думание просто происходит, или не происходит. Поэтому в этой медитации мы не пытаемся что-то делать. Мы просто обращаем внимание на природу всего того, что вы в настоящий момент испытываете. Даже если вы на мгновение потеряетесь в мысли, эта потеряность просто происходит. Также замечать то, что вы потеряны, является само по себе спонтанным моментом. Спонтанность просто возникает... Вы можете заметить, когда в вас спонтанно возникает контролер. Вы можете попытаться быть более неподвижным. Вы можете попытаться меньше думать. Но даже эти усилия меньше думать или быть более неподвижным, это усилие, эта идея сама по себе является спонтанным возникновением. Она в прямом смысле этого слова возникает из ниоткуда. А затем исчезает... Поэтому в то время, как вы обращаете глубокое внимание на тот факт, что каждая часть опыта возникает из ее собственной спонтанности, и также тот факт, что каждая часть спонтанного опыта является самоосвобождающей, она просто приходит и уходит сама по себе. Каждая мысль, каждое чувство освобождает само себя, оно просто проходит. И это также является спонтанным, оно случается с или без вашего намерения.

Поэтому у этой медитации нет цели, нет никакой правильной вещи, которая должна случиться. Есть простое обнаружение каждого мгновения опыта, которое просто спонтанно возникает и также спонтанно исчезает. А осознанность сама по себе является частью развивающегося момента. На самом деле за этим нет «вас». Это простое осознание этого момента. Мы не только видим спонтанность каждого момента, каждого опыта, каждой мысли или окончания мысли, которое просто возникает, мы также в каждый момент испытываем и освобождаемся, когда оно просто проходит, когда оно спонтанно отпускает себя... Каждая часть опыта является самоосвобождающей. Она исчезает сама по себе, без какого-либо намерения, без усилия вообще.

И когда мы выйдем из медитации через какое-то время, я бы посоветовала в течение дня просто замечать, обращать внимание на то, что всякого рода опыты всего лишь спонтанно возникают. Прогулка, то балансирование, которого требуют наши ноги... Каждый момент опыта своего рода наделен качеством спонтанности, простого возникновения. Даже если есть какого-то рода борьба, она тоже просто возникает. Если есть какое-то глубинное

спокойствие, оно тоже спонтанно возникает само по себе. Просто обратите внимание в течение дня на все, что разворачивается само по себе».

«Работа» Кейти Байрон

«До тех пор, пока ты думаешь, что причина твоей проблемы находится «где-то там», до тех пор, пока ты думаешь, что кто-то или что-то ответственен за твоё страдание, – ситуация безнадежна».

Кейти Байрон

Откуда

: Кейти Байрон – единственный человек в моей жизни, который показал, что таракан может стать если и не причиной, то свидетелем и непосредственным участником просветления одного человека. А ведь как только я не работала со своей неприязнью к тараканам: написала о них сказку (

Приложение: «Маленький Ти», стр. 278

), пыталась решить эту проблему через ум, объясняя себе, что глупо вот так бояться этих невероятно живучих и непривлекательных существ. В конечном итоге, жизнь отправила меня жить в Индию, в которой тараканы в разы больше российских, и к тому же они еще и летают. А однажды я попала в автобус, кишаший тараканами. Он точно был из моих кошмаров. В общем, судьба у меня такая.

Но вернемся к Кейти. Ее жизнь не всегда была безоблачной и простой. Она не всегда была влюбленной в жизнь, с такими яркими, пронзительными, голубыми глазами, излучающими свет, тепло и любовь. Более 30 лет назад Кейти находилась в невероятной депрессии, которая едва не лишила ее жизни. Морально она была уже мертва, а физически держалась на таблетках, наркотиках, алкоголе, а рядом с кроватью лежал заряженный пистолет. У нее было трое детей и второй муж, который заботился о ней как мог, но после четырех сердечных приступов он не выдержал и оставил ее на попечении других людей. Последние дни Кейти спала на полу, а не на кровати, потому что чувствовала себя недостойной спать на ней. И в одно утро случилось перерождение. Она открыла глаза, как обычно, будучи лежа на полу, и увидела таракана, который бежал по ее ноге. По необъяснимой причине это наполнило ее восхищением и радостью, которую она не испытывала уже так давно. «Я увидела то же самое – тот же пол, ту же комнату, но как будто я все это видела впервые – это было чувство полного экстаза, раскрывшейся радости», вспоминает она.

Так начался путь Кейти наверх, с этой самой точки дна. Многим из нас знакомо это ощущение достижения низшей точки эмоциональной волны. Некоторые используют ее для того, чтобы оттолкнуться наверх, а другие отправляются на поиски дальнейшего дна. Выбор всегда за нами, даже тогда, когда нам кажется, что его нет. В следующие семь лет Кейти получила многочисленные внутренние озарения, которые впоследствии вылились в простой, мощный и уникальный процесс – в то, что она назвала «Работой» (The Work). Посредством него, а также благодаря ее безусловному принятию жизни в том виде, в какой она есть, она примирилась с каждым ее элементом, будь он в прошлом или в настоящем. С тех пор ее «Работа» распространилась по всему миру, преображая жизнь всех, кто ее практикует. Подробнее можно ознакомиться на ее сайте thework.com

Описание техники

: Предположим, в вашем окружении есть человек, который вам «портит жизнь». Это может быть сосед, который вечно паркуется на вашей площадке, или продавщица в магазине, которая часто вас обчитывает. Или это может быть ваш самый близкий человек, который, как вам кажется, не уделяет вам должного внимания. То есть в самом

начале техники необходимо выбрать человека, который, как вам кажется, доставляет вам больше всего хлопот. Важно на первой стадии выполнения этого упражнения не выбирать себя, это должен быть именно другой человек – нам ведь часто кажется, что причиной наших проблем являются другие люди и посторонние обстоятельства, и что весь мир настроен против нас.

Теперь идем в Приложение, которое расположено в конце книги, находим «Работу» Кейти Байрон и Рабочий лист, который Кейти с любовью называет «Осуди своего ближнего». «

Нам всегда говорили о том, чтобы мы не осуждали других, но давайте будем честными перед самим собой: мы всегда это делаем. При помощи Работы мы позволим себе не только, наконец, высказаться, но и удостовериться в том, что даже наши самые неприятные мысли могут быть трансформированы в безусловную любовь», – говорит она. Теперь письменно заполняем Рабочий Лист. После того, как вы заполните 6 пункт, вернитесь сюда и читайте дальнейшие инструкции.

Заполнили Рабочий Лист от 1 до 6 пункта? Теперь «пропустите» каждое утверждение через четыре вопроса:

1. Это правда?

Ответить надо коротко – «да» или «нет». Если «нет», то сразу идем к третьему вопросу.

2. Вы точно уверены, что это правда?

«Да» или «нет». Никаких рассуждений на данном этапе не должно быть по этому поводу.

3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту свою мысль?

Здесь можно порассуждать на эту тему. Для начала закройте глаза, соединитесь мысленно с этой ситуацией, с этим человеком, с этим местом, чтобы ответить на данный вопрос. Не торопитесь, этот этап очень важен, как и все предыдущие, поэтому уделите ему должное время.

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Также можете закрыть глаза и представить, что было бы с вами, вашей жизнью, если бы вы не думали об этом своем суждении. Важный момент: этот этап не о том, что было бы с нами, если бы данной ситуации или человека не было бы в нашей жизни. Мы не устраним никого, все остаются на своих местах. Мы меняем свои мысли, свое восприятие, таким образом меняя реальность. Как говорит Кейти, и я с ней полностью согласна, «
когда вы перестаете спорить с реальностью и любите то, что есть, перестаете сопротивляться боли и чему бы то ни было и любите то, что есть, все волшебным образом меняется
».

После того, как вы ответите на эти 4 вопроса, последний этап Работы заключается в следующем:

Переверните ситуацию.

Переворачивать ситуацию мы будем тремя способами

.

Первый

: если наше изначальное утверждение было «Петя никогда не уделяет мне внимания», но здесь это будет «Я никогда не уделяю себе внимания». Теперь спросите себя, правда ли то, что вы никогда не уделяете себе внимания. Найдите примеры в своей жизни, когда вы не уделяли себе должного внимания. Например, шли на встречу с друзьями тогда, когда хотелось побыть одной, или заботились о ком-то вместо того, чтобы позаботиться о себе. Побудьте в этом, примеры обязательно придут, надо им просто позволить всплыть на поверхность.

Второй

: «Я никогда не уделяю внимание Пете». Найдите хотя бы три примера, когда вы не уделяли ему должного внимания. Например, вчера Петя попросил меня купить вкусный хлеб, а я была такая уставшая и не купила. Или Петя очень любит смотреть футбол вместе со мной, а я вечно переключаю канал, потому что футбол мне не нравится. Вы удивитесь, сколько примеров может прийти на ум в этот момент.

Третий

: «Петя уделяет мне внимание». Задержитесь также на этом этапе и вспомните те случаи, когда Петя действительно уделял вам внимание. Например, выносил мусор, когда вам было некогда; забирал ребенка из детского сада, когда вы его попросили об этом; встречал вас с работы, когда вы задержались... Случаи обязательно найдутся, не сомневайтесь. С каждой перевернутой ситуацией вы обнаружите, насколько каждая из них правдива в вашем случае. Не забывайте, что все пункты этого упражнения надо записывать!

Последним пунктом этого упражнения является

Принятие реальности

. Теперь продолжите фразу «Я хотел (а) бы...» и «Я с нетерпением жду момента, когда...». Например, «Я с нетерпением жду момента, когда мы с Петей будем проводить больше времени вместе».

Результат

: «Работа» Кейти Байрон и ответы на Четыре Вопросы

могут полностью изменить наше восприятие практически любой ситуации. А когда меняется наше восприятие, то и ситуация тоже меняется в лучшую сторону. Жизнь преобразовывается чудесным образом, когда мы перестаем осуждать других. Когда мы осуждаем других, то находимся в позиции жертвы, а из этого никогда ничего путного не выходит. С «Работой» мы исследуем все элементы ситуации, находясь в ее центре вместе с ее «виновником». Следуя данным инструкциям, шаг за шагом, мы распутываем клубок своего недовольства, получая озарение и, таким образом, помогая себе и другому человеку.

Важные моменты

: Когда вы отвечаете на вопросы, важно уделить каждому из них должное внимание. Другой момент: даже если вам кажется, что вы можете сделать все устно, записывайте все ответы, это очень важно. Как говорит Кейти, когда утверждение записано, оно стабильно, и с ним можно что-то сделать. Для того чтобы ознакомиться с «Работой» Кейти Байрон более подробно, рекомендую ее сайт thework.com

Кому рекомендовано

: Всем, кто верит, что при помощи ума можно разрулить любую ситуацию. В любом другом случае я бы утверждала, особенно опираясь на Дизайн Человека, что ум не расположен к решению собственных проблем, но в случае с «Работой» Кейти Байрон это работает. Проверено на себе! В Приложении можете прочитать некоторые выдержки из ее высказываний, которые я выписала из просмотренных с ней телепередач, сделанные специально для вас.

Послесловие

Жил-был один старик, который выращивал мудрость на дереве. Это было обычное столетнее дерево с толстым стволом и длинными ветками, широкими корнями и зелеными овальными листьями. Плоды мудрости, как спелые яблоки свисали с веток, готовые к тому, чтобы их собрали и с удовольствием съели. Однако мудрость созревала, но никто не приходил, чтобы собрать ее с дерева. Старик все больше и больше беспокоился, разочаровывался, а время все шло и шло. Один за другим плоды мудрости падали с дерева и исчезали в земле, возвращаясь в лоно своей матери. Старик ронял слезы, и они падали на ту же землю, а корни дерева вбирали всю влагу в себя, что приносило еще больше плодов.

Поскольку никто не приходил собирать фрукты, старик решил срубить дерево под корень и покинуть это место, которое было явно забыто Богом. Быть может, он мог бы посадить семена дерева в другую землю, в другое лоно, где мудрость смогла бы найти свое новое, более счастливое пристанище. Старик был бы очень счастлив, если бы это произошло.

Когда он, наконец, решился срубить дерево, Луна появилась в небе.

«Мой дорогой старик, – сказала Луна. – Прости меня, но я не могу сегодня для тебя светить, я нужна больше в другом месте. Пожалуйста, прости меня».

Старик сказал, что он прощает.

Затем в небе появилось Солнце.

«Мой дорогой старик, пожалуйста, прости меня – сказала Солнце, – но я не могу сегодня для тебя светить. Я больше нужен сейчас в другом месте».

Старик простил и Солнце, а что было делать.

Затем звезды появились в небе, одна за другой.

«Наш дорогой старик, – сказал они в унисон, – мы не можем составить тебе компанию сегодня...»

«... потому что вы сейчас нужны в другом месте», – закончил за них старик.

Звезды моргнули и исчезли. Старик подумал какое-то время. Есть ли на свете место, где дереву мудрости было бы лучше? Почему не здесь?... Сколько потребуется времени, прежде чем у него снова вырастут такие глубокие корни? А мудрость... Какова она на вкус?

Старик сорвал один плод и откусил. Сок был освежающим, а семена – маленькими и твердыми. И пока мудрость просачивалась в его вены, старик почувствовал нечто странное – то, чего он раньше не чувствовал никогда. Он внезапно осознал, каким дураком был все это время. Срубить дерево?! На котором растет столько мудрости?! И которое было в его распоряжении все это время...

Старик остался.

Он сорвал все фрукты, положил их в корзину и пошел в ближайший город. Он встал на базаре и продал каждый плод мудрости, один за другим, прося за него цену, которую не все себе могли позволить – жизненный опыт.

Эта сказка была первой из целой серии, которую я написала в Индии. И именно в Индии я заканчиваю написание последней страницы этой книги, хотя начата она была в родном Нальчике, в Кабардино-Балкарии. И так же, как старик из этой сказки, обладающий деревом мудрости, вы держите в руках мудрость, которая собиралась, совершенствовалась, практиковалась тысячелетиями. Что делать с этими знаниями, – решать вам. Вы можете предлагать их другим в попытках изменить, улучшить их жизнь, и потерпеть при этом неудачу,

как и этот старик. Или вы можете сами попробовать «плоды на вкус», а другие, воодушевившись вашим примером, ему могут последовать – из собственной воли. Ничто не может заменить собственный опыт, собственную мудрость.

Наша единственная задача в этой жизни – это развитие самого себя, это проживание своей истинной природы, проживание своего уникального Дизайна. Все остальные, все остальное синхронизируется, подстраивается, разворачивается, благодаря тому, что вы идете к свету. Пусть плоды этой мудрости окажутся для вас приятными на вкус, мой дорогой читатель.

С любовью и благодарностью,

АВТОР.

Приложение 1

Клад Люси

Сказка о маленькой девочке со свежим взглядом на жизнь

В одной далекой предалекой стране жила-была девочка по имени Люси. Детство у нее было относительно безоблачным, шалости – как и у всех девочек ее возраста. А было ей десять лет. Все началось с того, что Люси нашла клад. Она сразу решила, что это клад, как только увидела ручку сундука, торчащую из-под земли под развесистым дубом. Ведь все клады хранятся в сундуках, ведь так?

Мама, бабушка и тетя узнали про клад на следующий день и принялись расспрашивать Люси о том, где она его нашла и что собирается с ним делать.

– Я нашла его в лесу, – сказала Люси. – Я построю зоопарк и приглашу всех животных в нем пожить.

А что еще делать с кладом, как не строить зоопарк? Этот вопрос для Люси не требовал ответа, она и так все знала и понимала.

Для того, чтобы собрать всех зверей, она пошла снова в лес. Первой ей навстречу выползла Змея. Люси объяснила ей ситуацию, получила письменное разрешение у Змеи и пошла дальше. Следующими стали Крокодил и Ворона. Поскольку Ворона не умела ни писать, ни читать, пришлось Голубю расписываться и за себя, и за нее. С Медведем пришлось задержаться надолго и объяснять, что такое зоопарк, и почему ему там надо жить. Наконец, уговорив и косолапого, Люси пошла дальше в чащу.

Тем временем клад стоял под кроватью в детской комнате у Люси, и мама с бабушкой и тетей ходили вокруг да около, пытаясь набраться смелости и открыть сундук. Ведь никто до сих пор не видел его содержимого, даже сама Люси. Девочка сделала надпись на сундуке: «Клад. Посторонним вход воспрещен».

– Так мы не посторонние, – сказала тетя.

– Да и входить мы никуда не собираемся, – поддакнула бабушка.

– Мы быстро посмотрим и закроем сундук, – решила мама.

Кот наблюдал за всем этим и качал головой. Эти взрослые вечно все усложняли. Ведь написано – нельзя. С другой стороны, Кот любил скандалы, а тут пахло горяченьким, поэтому он устроился поудобнее на кушетке и продолжил свои наблюдения.

Вернемся же к Люси. Она собрала подписи двадцати зверей и была очень довольна собой.

Дольше всего ей пришлось уговаривать Волка.

– Я не хочу жить ни в каком зоопарке, – безапелляционно заявил он. – Моя свобода мне важнее, чем удобства, которые ты мне обещаешь.

– Так ведь ты будешь не один, – сказала Люси. – Рядом с тобой будут друзья – Лиса, Медведь, Заяц...

– С каких пор Лиса, Медведь и Заяц стали мне друзьями? – усмехнулся Волк. – Вот надеру я им шею, будешь знать, как держать нас вместе в клетке.

– Так в нашем зоопарке не будет клеток, – не унималась Люси. – У тебя будет своя просторная комната с телевизором и плюшевой игрушкой.

– У меня аллергия на плюшки, а от телевизора портится зрение. Да и свобода, понимаешь ли, мне дороже, чем все предложенные удобства, – повторил Волк, но уже с меньшей уверенностью.

На это Люси не знала, что ответить. Она уже почти отчаялась, когда Волк вдруг спросил:

– А с бабушкой меня своей познакомишь?

– Зачем? – удивилась девочка.

– Хочу ей объяснить, что не все волки такие подлецы, как тот, что нехорошо обошелся с Красной Шапочкой.

– Так это же была сказка, – рассмеялась Люси. – Кто же верит в сказки?

Сказать по секрету, Люси верила, но Волку об этом было знать не обязательно.

– Тем не менее, моя репутация была основательно подмочена. И в пирожковой мне больше не продают ватрушки, – не сдавался Волк.

– Обещаю! – воскликнула Люси. Она была уверена, что бабушка будет не против знакомства. Таким образом Волк стал последним обитателем будущего зоопарка. Когда Люси вернулась домой, первым ее встретил Кот. Он странным образом ластился к ней и прижимался боком, мурлыкал и требовал повышенного внимания. Что это с ним? Обычно Кот терпеть не мог проявления нежностей и убегал при их малейшем возникновении. Нехорошее предчувствие закралось в ее детское сердечко. Что-то с кладом!

Она побежала в свою комнату и заглянула под кровать. Сундук стоял на месте. В доме было непривычно тихо и безлюдно. Мама, бабушка и тетя не казали носа. Ой не к добру было все это. Люси наклонилась к сундуку и вытащила его на свет. Тряпочкой стряхнула пыль и погладила твердую поверхность. Этот клад даже представить себе не мог, сколько всего он собирался сделать. Она приготовилась открыть крышку, но тут в комнату вбежали мама, бабушка и тетя.

– Люси! Солнышко, ты уже вернулась? – Мама была подозрительно мила.

– Пора обедать, я напекла наивкуснейших пирожков! – Бабушка была подозрительно подвижна.

– Какая ты у нас умница! – Тетя была просто подозрительна.

– Вы открывали мой клад? – спросила Люси инквизиторским тоном, совсем не свойственным десятилетним девочкам.

– Конечно же, нет! Как ты могла такое подумать? Ведь написано – посторонним вход запрещен! Люси переводила взгляд с одного лица на другое и не могла понять, что же такое происходило с ее родственниками. Тут Кот прыгнул на крышку сундука и разлегся на нем. Происходящее его забавляло, но скандал был каким-то вялым и неинтересным. Что ли к соседям пойти и сметану у них умыкнуть? Идея взволновала Кота, и он поспешил ее осуществить.

Наконец, Люси решила, что все в порядке. День был тяжелым, общение со зверьми в лесу утомило ее, да и поделиться очень хотелось. Она рассказала маме, бабушке и тете все, что произошло за день и попросила бабушку быть поласковее с Волком. Бабушка быстро согласилась и даже обещала испечь для него пирожки с брусникой.

Люси снова посмотрела на сундук. Взяла за ручку и медленно стала открывать. Что же было в сундуке? Клад. Клад, вот только построить на него зоопарк было невозможно. Но это был самый настоящий клад. Сто тридцать бабочек выпорхнули из сундука и закуружили по комнате. Люси побежала за ними, а они все летали по комнате и смеялись от удовольствия. Наконец, одна из бабочек опустилась на нос Люси.

– Спасибо тебе за то, что ты нас освободила! – сказала Бабочка.

– А как же клад? – расстроилась Люси.

– А клад мы съели, – смущенно сказала Бабочка.

– Как же можно съесть клад?! Ведь он... несъедобный.

– Может, твой клад и несъедобный, а наш был очень даже ничего, до сих пор вспоминаем его мускусный запах, – сказала другая Бабочка, опустившаяся Люси на ладонь.

– Так ведь зоопарк... Животные ждут... Что мне теперь делать?

– Зачем тебе зоопарк? – спросила Бабочка. – Со зверьми ты можешь общаться и в лесу, незачем их в клетки сажать.

– Так ведь это были бы не клетки! – в отчаянии вскрикнула Люси. – Там было бы красиво и просторно!

– То, что для тебя просторно, для других не очень, – сказала третья Бабочка, севшая Люси на макушку.
Люси ненадолго было расстроилась, но вскоре ее грусть прошла, потому что четвертая Бабочка стала щекотать ее за ухо, и она побежала ее догонять. Да и не могут десятилетние девочки расстраиваться надолго.

Приложение 2 Знаменитые Мантры Мира

1.
Ом нама шивайа.

Одна из древнейших и важнейших мантр в индуизме
[11]

2.
Ом.

Звук Вселенной. Считается самой главной мантрой из всех.

3.
Ом бхур бхувах сваха

Тат савитур вареньйам

Бхарго девасья дхимахи

Дхийо йо нах праचодайат.

Гаятри мантра. Считается основой всего индуизма.

4.
Асато Маа Сат Гамайа

Тамасо Маа Джйотир Гамайа

Мритйор Маа Амритам Гамайа.

Всеобщая ведическая мантра.

5.

Хари Кришна Хари Кришна

Кришна Кришна Хари Хари

Хари Рама Хари Рама

Рама Рама Хари Хари.

Самая популярная мантра за пределами Индии. На Западе существуют исследования, говорящие о том, как улучшается жизнь тех, кто пользуется этой мантрой на регулярной основе.

6.
Ом мани падме хум.

Знаменитая трансформационная буддистская мантра.

7.
Ом Хрим Шрим Лакшми

Бйо Намаха.

Мантра, посвященная Лакшми, привлекает богатство и процветание.

8.
Ом Шанти Шанти Шанти.

Защищает от зла, умиротворяет.

9.
Ом Таре Тутаре Туре Сваха.

Для того, чтобы противостоять соблазнам.

10.
Ра Ма Да Са Са Сэй Со Ханг.

(стр. 91)

Приложение 3
50 фактов обо мне

1. Поменяла свое имя «Марина» на «Амара» в 2015 году во время мистического опыта в Индии.

2. Впервые познакомилась с Интернетом в 1998 году в США будучи студенткой по обмену, и было стыдно признаться в том, что я знать не знаю, что это такое. Пришлось познавать все методом «тыка».
3. С 2014 живу между Индией и Россией.
4. Не умею кататься на велосипеде. Три попытки научить меня не увенчались успехом. С тех пор тихо завидую тем, кто умеет, и считаю их очень крутыми людьми. Но. Говорю себе, что я и не должна все уметь. Все хорошо.
5. Получила два высших образования в России и в США, которые совершенно не имеют никакого отношения к моей деятельности и Работе Жизни. Училась на преподавателя английского языка как иностранного и переводчика, а стала обучать медитациям, Дизайну Человека и Генным Ключам и переводить книги – сначала чужие, теперь только свои. Училась на международного журналиста, а стала писать сказки, книги, статьи, связанные с моей деятельностью.
6. Я всегда пишу – в тетради, компьютере, на салфетке, в книге, огрызках бумаги и пр.
7. Английский язык был и остается моей страстью с детства.
8. Когда-то писала роман на английском языке, но как только две главы были опубликованы на одном иностранном сайте, передумала.
9. Была собирателем стипендий, наград, конкурсов. «Была» – ключевое слово. Теперь сертификаты и бумажки не имеют для меня никакого значения.
10. Не считаю себя путешественником, хотя все вокруг считают именно так. Путешествия для меня – не цель, а средство распространить свою работу жизни.
11. Пишу сказки с самого детства. Теперь на двух языках.
12. Родной язык – кабардинский. Хотите стать непревзойденным оратором? Тренируйте дикцию на кабардинском; если сможете читать на этом языке, то у вас не будет конкурентов!
13. Ошо поменял мою жизнь на 360 градусов.
14. Любимый цвет – все оттенки синего.
15. Любимая писательница Лиз Гилберт сказала: «Есть три категории женщин – те, которые рождены быть матерями, те, которые не должны и близко подходить к детям, и те, кто рождены быть тетями». Как и Лиз, я принадлежу к третьей категории, будучи счастливой тетей трех удивительных личностей – Алекса, Идара, и Алии.
16. В одной из прошлых жизней была Фениксом. В настоящей жизни – Спящий Феникс (согласно Теме Жизни в Дизайне Человека).
17. Верю в то, что все уже хорошо, и будет становиться только лучше. Несмотря ни на что.
18. Мотивацией может быть что угодно. Нестерпимое желание поехать в США у меня возникло после прочтения книги Джекки Коллинз «Американская звезда». Да-да...
19. После пятнадцати лет осознанных медитаций пришло четкое понимание, что это панацея от всего и для всего. На самом деле.
20. Всегда думала, что в ашрамах живут только высокодуховные люди. Прожив в различных индийских ашрамах довольно долгое время, поняла, что порой это совсем наоборот.
21. Люблю готовить еду, когда этого делать не обязательно. И когда не по рецепту.
22. Самый ценный предмет в моей жизни – персональный компьютер.
23. Стремлюсь к минимализму – в одежде, в обстановке, украшениях, суждениях... Сложно, но необходимо.
24. Горы люблю больше, чем море. Но так получилось, что живу у моря.
25. Считаю, что все, что происходит с нами, – это реальность, созданная нами самими, и она необходима для нашего развития.
26. Я не считаю себя ни бунтарем, ни революционеркой, хотя такой меня видят многие. Просто делаю то, во что верю, то, что люблю, то, без чего не могу представить свою жизнь.
27. Старбакс – мой любимый офис. Хотя когда жила в Америке, ходила в какой угодно кофе шоп, но не в Старбакс.
28. Путешествия меняют сознание, и эту фразу не сказал только ленивый. Но этой мой список, поэтому пишу в нем то, что хочу. Впервые я выехала в 16 лет – и сразу в США – из маленького городка на юге России. И больше никогда не была прежней.
29. Не верю в историю, она субъективна. Верю в личный опыт, и в личную интерпретацию.

30. Самое любимое «звездное» интервью в журналистском прошлом – общение по телефону с голливудским режиссером Полом Верховеном. Удивительный, простой и легкий в общении человек.
31. Разочаровалась в профессии «журналист», но никогда – в профессии «писатель».
32. В подростковом возрасте мне хотелось писать как Франсуаза Саган. При этом я боялась стать зависимой от наркотиков и алкоголя, как она, т. к. мне казалось, что дурман и творчество должны идти рука об руку. Да здравствуют медитации, которые навсегда вычеркнули из моего словаря такое понятие, как «ступор писателя» и всякую другую дурь.
33. Моим первым духовным учителем, который познакомил меня с медитациями, был Мирзакарим Санакулович Норбеков.
34. На момент написания этой книги, медитационные техники, которые я практикую, – это медитации Ошо, Тета-Хилинг, Работа Байрон Кейти, Эстер Хикс и созерцание. И, конечно же, работа с Генными Ключами, дальнейшее исследование Дизайна Человека, его практика, но это уже стало неотъемлемой частью жизни. Практикую, так сказать, «без отрыва от производства».
35. Меня невероятно вдохновляют люди.
36. Мне очень повезло с людьми, которые мне встречаются по жизни.
37. Как-то справилась самостоятельно с приступами клаустрофобии, окунувшись в свой страх.
38. Песни Селин Дион заряжают меня положительной энергией, идущей откуда-то из детства.
39. Готовлю к выпуску свой первый сборник сказок, написанный в ашраме Ошо в Индии.
40. Недавно обучила и «выпустила» свою первую ученицу по Дизайну Человека.
41. Самые любимые танцы – африканские. Чувствуется зов предков!
42. В каждой стране, в которой я жила или навещала в качестве гостя, я чувствую себя комфортно.
43. Одно из моих самых любимых мест на планете – острова Ки Уест во Флориде, США.
44. Не люблю предаваться воспоминаниям. Настоящее мне всегда нравится больше, чем прошлое. «Настоящая» я всегда мне импонирует больше, чем я в прошлом.
45. Иногда я не могу объяснить, почему. Я просто знаю, и все.
46. На сегодняшний день самыми трансформационными практиками для меня стал ребефинг и Ошо-медитации.
47. Люблю все времена года. Даже тогда, когда забываю об этом...
48. Одно из любимых хобби из прошлого – сочинять музыку на пианино.
49. Считаю, что каждый день – хороший день.
50. Верю в чудеса, и много раз видела им подтверждение.

Приложение 4 Список Духовных Лидеров

Каждый из этих духовных гениев может находиться на первом месте. Но начну я со своего любимого мастера. Вы, конечно же, можете составить свой список, и постоянно пополнять его новыми именами.

1.
Ошо (Osho)

2.
Далай-лама (Dalai Lama)

3.
Амма (Ammaji)

- 4.

Адьяшанти (Adyashanti)

5.
Элизабет Гилберт (Elizabeth Gilbert)

6. Кришнамурти (Krishnamurti)

7.
Муджи (Moоji)

8.
Паоло Коэльо (Paolo Coelho)

9.
Опра Уинфри (Oprah Winfrey)

10.
Кейти Байрон (Katie Byron)

11.
Сатъя Саи Баба (Satya Sai Baba)

12.
Ширди Саи Баба (Shirdi Sai Baba)

13.
Мехер Баба (Meher Baba)

14.
Шри Багаван (Sri Bhagawan)

15.
Джасмухин (Jasmuheen)

16. Луиза Хей (Luisa Hay)

17. Лиз Бурбо (Liz Bourbeau/Liz Burbo)

18. Кришнананда (Krishnananda)

19. Экхарт Толле (Eckhart Tolle)

20. Будда (Buddha)
21. Лао Цзы (Lao Tsu/Laozi)
22. Патанджали (Patanjali)
23. Лууле Виилме (Luule Viilma)
24. Валерий Синельников
25. Ра Уру Ху (Ra Uru Hu)
26. Четан Паркин (Chetan Parkyn)
27. Георгий Гурджиев
28. Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda)
29. Майкл Ньютон (Michael Newton)
30. Брайан Уайсс (Brian Weiss)
31. Дорин Верче (Doreen Virtue)
32. Тит Нат Хан (Thich Nhat Hanh)
33. Дипак Чопра (Deepak Chopra)
34. Кларисса Пинкола Эстес (Clarissa Pinkola Estes)
35. Кен Уилбер (Ken Wilber)
36. Ричард Бах (Richard Bach)
37. Дон Мигель Руис (Don Miguel Ruiz)

38. Владимир Мегре
39. Роберт Ли Кэмп (Robert Lee Camp)
40. Нил Доналд Уолш (Neale Donald Walsch)
41. Друнвало Мельхисидек (Drunvalo Melchizedek)
42. Джек Кэнфилд (Jack Canfield)
43. Вадим Зеланд (Vadim Zeland)
44. Джек Корнфилд (Jack Kornfield)
45. Виана Стайбал (Vianna Stibal)
46. Гангаджи (Gangaji)
47. Руми (Rumi)
48. Ли Кэрролл, Крайон (Lee Carroll, Kryon)
49. Руперт Спира (Rupert Spira)
50. Эстер Хикс, Абрахам (Esther Hicks, Abraham)

Приложение 5 Маленький Ти

Сказка о любви вопреки своей природе

Он родился на свет в маленьких штанах на подтяжках. Это был обычный безоблачный день в квартире номер 2, и о его рождении почти никто не знал. Только мама, но и она забыла о его существовании через пять минут. Ей надо было дальше выживать, копаться в мусоре и бегать от хозяев.

Его звали Маленький Ти. Точнее, его никто не звал, он сам пришел на этот свет и решил себя так назвать. Подумал, что, может, таким образом люди будут относиться к нему получше и, может, даже полюбят его.

Ведь он так любил людей! Ему казалось, что не существует прекраснее существ, и даже тогда, когда они попытались его раздавить у холодильника, он не переставал их любить. «Они подумали, что я Жук», – сказал про себя Маленький Ти и быстро заполз под холодильник. Что такое Жук, он узнал как-то, подсмотрев телепередачу у хозяев.

Он так любил людей, что наблюдения за ними были его единственной радостью. Он мог смотреть из-под крана, как хозяйка моет посуду, наблюдать из-под стола, как малыш дергает ногами. Ему казалось, что каждое движение, делаемое людьми, имело высший смысл и неземную грацию.

Самая большая трагедия в его маленькой жизни случилась тогда, когда он узнал, что он таракан. Однажды, прогуливаясь по залу, он наткнулся на большое зеркальное отражение. Взглянул. Вздрыгнул. И разразился рыданиями. Конечно, как они могли его полюбить! Он сам не мог себя любить, и ожидать подобное от других было бы верхом самоуверенности и безрассудства! Эти длинные усы! Это безобразное коричневое тельце! Эти бесконечно цепкие, уродливые лапки!

Первая попытка преобразования не увенчалась успехом. Маленький Ти залез на печку в то время, когда хозяйка кипятила чай и попытался поджечь себе усы. Было больно. Да и потом, он стал спотыкаться обо все углы и попадал в опасные глупые передрыги на каждом повороте.

В другой раз Маленький Ти решил окунуться сначала в мед, а потом в муку, чтобы таким образом поменять цвет. Идея была хорошей, но помощи ждать было не от кого. Мало того, что он чуть не утонул в меде, так после муки он чихал три дня и три ночи. И никто не сделал ему чай с малиновым вареньем. Никто не подоткнул его одеяльце перед сном.

Последней попыткой стали позитивные утверждения, которые он читал перед тем же самым зеркальным отражением, которое и стало причиной его маленькой депрессии. Он стоял перед ним часами, когда любимых хозяев не было дома, и говорил: «Я самый обаятельный и привлекательный. Я – Ти, любимец всех людей». Каждый раз его маленький тоненькой голосок набирал все больше уверенности в себе, и он даже решил проверить действие аффирмаций на деле. Он просто выполз как-то на обеденный стол во время трапезы всего семейства, зажмурил глазки и замер в нетерпении.

Чего он ожидал? Что они возьмут его на руки и пощекочут его брюшко. Что они поиграют с его усиками и дадут облизнуть палец, обмакнутый в сметану.

Но вместо этого ему снова пришлось спасать свою жизнь. И на этот раз сомнений не было – люди его не любили. И никогда не полюбят. Эта мысль причинила ему столько боли, что он решил, что такая жизнь ему не нужна. А как быть без жизни – он тоже не знал. Мама его не научила, отца он никогда не знал, старших братьев и сестер у него не было. Все тараканы этого дома вымерли, и Маленький Ти был один одинешенек в маленьком царстве под названием «квартира номер 2».

И, наверное, он так бы и умер в одиночестве, если бы в другой безоблачный день к нему в окошко не постучалась Фея Тараканов. Оказалось, что она давно следила за Маленьким Ти, и, в конце концов, видеть его страдания она больше не могла.

– Чем тебе не нравятся твои усики? – спросила она. – Я, вот, своими наслаждаюсь. Они мне помогают не только прелестно выглядеть, но и отпугивать врагов. – Потом добавила: – Люди – это враги.

– Как они могут быть врагами, когда они так прекрасны? – спросил Маленький Ти, ибо он действительно не понимал, как так.

– Они – причина того, что нам приходится бегать туда-сюда, – сказала Фея. – Они, в конце концов, причина твоей депрессии!

– Я просто хочу, чтобы они меня также полюбили, как и я их, – сказал Маленький Ти. – Это же не так сложно – полюбить?

Фея задумалась. Ей приходилось выручать сородичей не раз, но этот случай, судя по всему, был запущенным.

– А ты знаешь, что такое любовь? – спросила она малыша.

– Конечно! Это когда я смеюсь, и они смеются, и мы вместе смеемся и кушаем малиновое варенье.

– Почему малиновое?

– Я смотрел «Ежика в тумане». Вместе с ними, – покраснел Маленький Ти. Как будто это все объясняло.

– Но они же пытались тебя раздавить, много раз, я видела.

– Они подумали, что я Жук, так бывает, – снова покраснел наш герой, и тон его звучал совсем неуверенно.

– Я видела тебя у зеркала, и у холодильника, и на обеденном столе, – Фея была непоколебима.

– Ты можешь меня изменить? Убрать эти жуткие усы, превратить меня в бабочку или журавля. Мне очень нравятся журавли! Тогда, быть может, они меня полюбят?

– Ты таракан, родился тараканом, и должен научиться быть им, несмотря ни на что, – жестко сказала Фея, и тут же осеклась. Ведь малыш был слишком мал еще, чтобы смотреть правде в глаза.

– А что такое – быть тараканом?

– Быстро бегать, ловко ползать, много есть и сделать все возможное, чтобы продлить свою жизнь до следующего Рождества.

– А люди?

– А что люди? Они... враги.

Фея вытянула лапки и легла на спину. Что-то внутри ей подсказывало, что сегодня никого спасти не придется.

Приложение 6
«Работа» Кейти Байрон

Рабочий Лист «Осуди Своего Ближнего»

Представьте стрессовую ситуацию, которая часто повторяется в вашей жизни, или ситуацию, которая действительно вас беспокоит, несмотря на то, что она произошла только один раз в вашей жизни. Пока вы будете отвечать на вопросы внизу, вернитесь мысленно в то время и место, когда случилась эта стрессовая ситуация. Закройте глаза, чтобы воссоздать эту ситуацию, если потребуется. Для ответа используйте короткие, простые предложения.

1. В этой ситуации кто вас злит (печалит, разочаровывает), и почему?

Я _____ (эмоция) _____ на _____ (имя) _____, потому что _____.

Например, Я злюсь на Петю, потому что он не уделяет мне внимание.

2. В этой ситуации как бы вы хотели, чтобы этот человек поменялся? Что бы вы хотели, чтобы он (она) сделал(а)?

Я хочу, чтобы _____ (имя) _____ (сделал(а)) _____.

Например, Я хочу, чтобы Петя понял, что он неправ. Я хочу, чтобы он перестал мне лгать. Я хочу, чтобы он увидел, как мне не хватает его внимания.

3. В этой ситуации какой бы вы предложили совет этому человеку?

_____ (имя) _____ должен/не должен _____.

Например, Петя должен успокоиться. Он должен увидеть, что его поведение причиняет мне боль. Он должен понять, как это важно для наших отношений.

4. Чтобы вы были счастливы в этой ситуации, что бы вы хотели, чтобы этот человек сказал, почувствовал, подумал или сделал?

Я хочу, чтобы _____ (имя) _____ (сделал) _____.

Например, Я хочу, чтобы Петя услышал меня, когда я с ним говорю. Я хочу, чтобы он заботился обо мне так же, как и о себе. Я хочу, чтобы он признал, что я прав.

5. Что вы думаете об этом человеке в данной ситуации? Сделайте список. Помните, что надо быть как можно более правдивым и осуждающим, ничего не упускайте.

_____ (имя) _____.

Например, Петя несправедлив, самоуверен, сварлив, нечестен, неосознан, привередлив, невнимателен.

6. Что в этой ситуации есть такого, чего бы вы никогда больше не хотели испытывать?

Я никогда бы не хотел(а) _____.

Например, Я никогда не хотела бы, чтобы Петя мне лгал. Я бы никогда не хотела, чтобы он был таким неосознанным.

А сейчас исследуйте каждое свое утверждение, используя Четыре Вопросы (стр.). Дайте себе время, чтобы погрузиться глубоко в каждый вопрос, таким образом позволив ответам проявить себя. Затем переверните каждую мысль. Для того чтобы перевернуть утверждение 6, поменяйте выражение «Я никогда не хотела бы» на «Я бы хотела». До тех пор, пока вы не сможете посмотреть на все аспекты жизни без страха, ваша Работа не выполнена.

Говорит Кейти Байрон

1. Тот мужчина, который есть сейчас в вашей жизни – это то, с чем вы сейчас можете справиться. Ни больше, ни меньше.

2. В замужестве вы выходите замуж (женитесь) на себе. Все остальное – сертификат, другой человек, – является бонусом.

3. Если мне нужно, чтобы мой муж сделал Работу, значит, это мне нужно сделать Работу.

Если мне нужно, чтобы он сделал

еще

Работу, значит, это мне нужно сделать

еще

Работу. Именно так обстоят дела.

4. Нет никаких случайностей в жизни, в мире. Все происходит

для нас

, а не

с нами.

5. У смерти такая ужасная репутация. Но она такая милосердная. Жизнь является подарком, и смерть тоже является подарком.
6. Счастье – это опыт вне чувства вины.
7. Каждая история в вашей голове уводит вас от себя. Вы не являетесь этой историей.
8. Основная причина, по которой я больше не страдаю – это потому что я больше не верю в свои стрессовые мысли.
9. Когда вы перестаете спорить с реальностью и любите то, что есть, перестаете сопротивляться боли или чему-то еще и любите то, что есть, все волшебным образом меняется.
10. Если я слушаю с открытым умом, то я постоянно являюсь просветленной личностью.
11. Не требуется двух людей, чтобы установилась между ними связь. Достаточно одного из них.
12. Есть только одно взаимоотношение, которое надо исцелить, и это взаимоотношение ума с самим собой.
13. Если моя мама говорит «Ты проблемная», то проблемы не существует. Но если она говорит «Ты проблемная», и я в это верю, тогда становится больно. Поэтому моя мама не причинила мне боль, но в тот момент, когда я поверила в эту ее мысль «Со мной что-то не так», это и есть то, что причинило мне боль. Таким образом, это я причинила боль себе.
14. Я не испытала в жизни ничего, что не пришло сюда для того, чтобы просветить меня.
15. Если существует проблема, значит существует решение этой проблемы.
16. Чтобы выйти из ситуации, надо в нее войти. (Игра слов в английском языке: The way out is to go in.)
17. Люди, с которыми ты живешь, являются твоими Учителями.
18. Все в жизни происходит для того, чтобы пробудить тебя.
19. Защита – это первый акт войны.
20. Когда ты знаешь, что Вселенная благосклонна, тебе никогда не нужно будет знать ничего другого. Это красивый ум, ум, который «не знает ничего». Ему никогда не надо переживать.

Приложение 7
50 Фильмов, расширяющих сознание

1. Человек дождя.
2. Полианна.
3. Форест Гамп.
4. Область Тьмы.
5. Люси.
6. Другая Земля.
7. Аватар.
8. Твин Пикс.
9. Люди Икс.
10. Голодные Игры.
11. Амели.
12. Игры Разума.
13. Мосты Округа Мэдисон.
14. Город ангелов.
15. Мирный воин.
16. Вечное сияние чистого разума.
17. Зеленая Миля.
18. Ешь, молись, люби.
19. Бойцовский клуб.
20. Человек с Земли.
21. Куда приводят мечты.
22. Запах Женщины.
23. Весна, лето, осень, зима... и снова весна.
24. Господин Никто.
25. Эффект бабочки.

26. Фонтан.
27. Солярис.
28. Шоу Трумана
29. Матрица
30. Самсара.
31. Я.
32. Разговор с Богом.
33. День сурка.
34. Заплати Другому.
35. Знакомьтесь, Джо Блэк.
36. Киндзадза.
37. Поколение «П».
38. Адаптация.
39. Шестое чувство.
40. Фонтан.
41. Револьвер.
42. Пепел и снег.
43. Игра.
44. Неуместный человек.
45. Август Раш.
46. Ангел А.
47. Семьянин.
48. Сладкий ноябрь.
49. Хороший год.
50. Целитель Адамс.

Полный список медитаций, практик, систем в алфавитном порядке

1. 40 вопросов к себе, стр. 78.
2. 50 положительных фактов о себе, стр. 77.
3. «Вавилонская башня», стр. 95.
4. Випассана, стр. 113.
5. «Внутреннее видение», стр. 213.
6. Генные Ключи, стр. 83.
7. Гештальт-медитация, стр. 99.
8. Гинекологический Медитативный Массаж, стр. 234.
9. «Групповой Звук», стр. 101.
10. Девавани-медитация, стр. 104.
11. Дизайн Человека, стр. 34.
12. «Десять утренних минут», стр. 197.
13. Дза-дзен, стр. 191.
14. «Динамическая Разгрузка», стр. 51.
15. «Дыхание в третий глаз», стр. 118.
16. «Дыхание любовью», стр. 121.
17. «Дыхание Харой», стр. 114.
18. «Дыхание Чакр», стр. 112.
19. Заземление, стр. 238.
20. «Зазор в дыхании», стр. 116.
21. Звучание Чакр, стр. 102.
22. Игра в Осознанность, стр. 176.
23. «Избавление от привычки курить» самогипноз, стр. 153.
24. Интуитивные движения, стр. 59.
25. Искусство слушать, стр. 109.
26. Исцеление Внутреннего Ребенка, стр. 250.

27. Каллиграфия, стр. 83.
28. «Караоке», стр. 98.
29. Кундалини-медитация, стр. 48.
30. «Любовь к себе» самогипноз, стр. 147.
31. Мандала-медитация, стр. 55.
32. Мантранаписание, стр. 69.
33. Медитация Дервишей, стр. 53.
34. Медитация Молчания, стр. 93.
35. «Медитация одной карты», стр. 166.
36. Медитация Смеха, стр. 229.
37. Медитация с солнцем, стр. 220.
38. Медитация Танца, стр. 49.
39. Медитация Тарабарщины, стр. 106.
40. Медитация Темноты, стр. 218.
41. Метод Абрамович, стр. 185.
42. Метга-медитация, стр. 108.
43. Молитва-благодарность, стр. 197.
44. «Музыкальное» письмо, стр. 85.
45. Надабрама-медитация, стр. 88.
46. «Нади Шодхана», стр. 120.
47. Обижающим с любовью, стр. 231.
48. «Облака отпускания», стр. 117.
49. «Осознанное кино», стр. 220.
50. Осознанность в Повседневной Жизни, стр. 45.
51. Осознанность и Взаимоотношения, стр. 38.
52. Осознанность и Время, стр. 32.
53. Осознанность и Еда, стр. 24.
54. Осознанность и Привычки, стр. 36.
55. Осознанность и Путешествия, стр. 42.
56. Осознанность и Тело, стр. 28.
57. Открытие Чакр, стр. 246.
58. Пальминг, стр. 211.
59. Письма Прощения, стр. 70.
60. «Полная Спонтанность», стр. 253.
61. Предсказания по Книге Перемен, стр. 171.
62. «Пристальное смотрение», стр. 216.
63. Пробуждение Изобилия, стр. 247.
64. «Работа» Байрон Кейти, стр. 256.
65. Рамадаса, стр. 91.
66. Раскрашивание мандал, стр. 188.
67. Расшифровка Сатсанга, стр. 81.
68. Регрессия-1, стр. 129.
69. Регрессия-2, стр. 135.
70. «Сама Врити», стр. 119.
71. Сказкотерапия, стр. 75.
72. «Смеющиеся барабаны», стр. 57.
73. Список Манифестаций, стр. 72.
74. «Стоп!», стр. 37.
75. Техника для «нерабочей» руки, стр. 67.
76. Тонглен-медитация, стр. 198.
77. Трансцендентальная медитация (ТМ), стр. 181.
78. «Уверенность при публичных выступлениях» самогипноз, стр. 159.
79. «Улыбающаяся печень», стр. 194.
80. Утренние страницы, стр. 63.
81. Фрирайтинг, стр. 65.
82. Хара-медитация, стр. 114.

83. Хо'опонопоно, стр. 242.

84. «Эверест», стр. 209.

Полный список Духовных Учителей в алфавитном порядке, чьи практики указаны в книге

1. Абрамович Марина
2. Адьяшанти
3. Байрон Кейти
4. Гилберт Элизабет
5. Гурджиев Георгий
6. Джасмухин
7. Йоги Бхаджан
8. Кемерон Джулия
9. Крайон/ Кэрролл Ли
10. Махариши Махеш Йоги
11. Моррна Наламаку Симеона
12. Норбеков Мирзакарим
13. Ньютон Майкл
14. Ошо
15. Паркин Четан
16. Пир Мариса
17. Пифагор
18. Ра Уру Ху
19. Роббинс Тони
20. Тит Нат Хан
21. Уайсс Брайан
22. Хей Луиза
23. Чопра Дипак

Дизайн Человека: Указатель рисунков

Неопределенный центр Селезенки, стр. 30.

Определенный центр Селезенки, стр. 30.

Канал Харизмы, стр. 34.

Канал Ритма, стр. 35.

Определенный центр Ума, стр. 65.

Определенный центр эмоций, стр. 68.

Определенный центр горла, стр. 73.

Неопределенный центр сердца, стр. 74.

Неопределенный центр горла, стр. 92.

Неопределенный центр Ума, стр. 102.

Неопределенный центр эго-личности, стр. 104.

Неопределенный центр корня, стр. 107.

Неопределенный центр эмоций, стр. 122.

Каналы Ума, стр. 193.

Канал Мыслителя, стр. 196.

Ворота Колодца, стр. 217.

Ворота 20, стр. 254.

Благодарность

Эта книга родилась благодаря цепочке событий и группе замечательных людей, которые поверили в меня, в мою работу и поддерживали на протяжении всего пути. Это мои родители Борис и Муаминат, которые с доверием предоставили мне пространство и время для многочисленных часов, проведенных в медитациях, написании этой книги, путешествиях, без которых не случилось бы опыта, заложенного в нее. Это моя сестра Наташа, которая вычитала эту книгу, несмотря на невероятную занятость, и ни разу не высмеяла ее (надеюсь). Это мои племянники Алекс, Идар и Алия, которые меня постоянно вдохновляют и подозреваю, что знают о медитациях больше, чем я, делая проживание своего Дизайна веселой игрой. Это мой партнер и любимый человек Ананд Прем, который открыл для меня понятия «жизнь в медитации» и «празднование жизни», а также привел в мир Ошо. Это мой учитель Четан Паркин, который поддержал мой проект с самого начала, став его частью. Это ведущий редактор издательства «Эксмо» Анна Мясникова, которая поверила в меня и мою работу как новоиспеченного автора. Это мои друзья Ирина, Наталия и Сесилия, чья помощь и поддержка во время написания книги были неиссякаемыми. Я благодарна всем вам за то, что вы читаете, экспериментируете, медитируете, преобразовывая свою реальность в лучшем направлении.

Об Авторе

Амара

(

Марина Маршенкулова

) – международный специалист в системах Дизайна Человека и Генных Ключей, учитель медитаций, писатель. Она консультирует, проводит чтения, сессии, семинары и ретриты, обучает в России и в Индии, работает с клиентами со всего мира. Амара также консультирует и дает сессии в Международном Медитационном Центре Ошо в Пуне (Индия). Подробнее с ее работой можно ознакомиться на сайте humandesigntyou.com

Примечания

1

to do list

– список дел.

2

bucket list

– список опытов или достижений, которые человек надеется испытать в течение жизни.

3

freewriting

в переводе с английского «свободное письмо», «писать свободно».

4

О технике осознанности с внутренним ребенком вы можете ознакомиться на странице.

5

happy end

– счастливое окончание.

6

happy middle

– счастливая середина.

7

Генные Ключи

– система, вышедшая из Дизайна Человека, и глубоко исследующая гексаграммы И-Цзин, раскрывающие высший потенциал человека, заключенный в его ДНК.

8

Внутренний Авторитет в Дизайне Человека – это встроенный механизм, который помогает с точностью принимать правильные решения каждому из нас.

9

«Mind Your Language»
– это оригинальное название сериала.

10

Медитация «отпускания» является частью мероприятия «Вечерние Встречи с Ошо», которые проходят в Международном медитационном курорте Ошо в Пуне ежедневно.

11

Все мантры являются вне религий и конфессий, даже если изначально относятся к одной из них.

