ДИЗАЙН

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

БЕЗОБЛАЧНОЙ

БОЛЬШАЯ КНИГА
ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК
И МЕДИТАЦИЙ ОТ
ВСЕГО И ДЛЯ ВСЕГО

ЖИЗНИ

духовные технологии

Духовные технологии

Марина Маршенкулова

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

«Эксмо»

2018

УДК 133.3
ББК 86.42

Маршенкулова М. Б.

Дизайн безоблачной жизни. Большая книга практик и медитаций для всего и от всего / М. Б. Маршенкулова — «Эксмо», 2018 — (Духовные технологии)

ISBN 978-5-04-093430-0

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.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-093430-0

© Маршенкулова М. Б., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Введение от Четана Паркина 6
Предисловие от автора: О чем эта книга? 8
Глава 1 11
Глава 2 17
Осознанность и Еда 18
Осознанность и Тело 22
Осознанность и Время 25
Осознанность и Привычки 28
Осознанность и Взаимоотношения 30
Осознанность и Путешествия 33
Осознанность в Повседневной Жизни 36
Глава 3 37
Медитация «Кундалини» 38
Медитация Танца 39
Медитация «Динамическая Разгрузка» 40
Медитация Дервишей 42
Медитация «Мандала» 44
Медитация «Смеющиеся Барабаны» 45
Интуитивные движения 46
Что еще? 47
Глава 4 48
«Утренние Страницы» 49
Фрирайтинг или «Свободное» Письмо 51
Техника для «нерабочей» руки 52
Мантронаписание 54
Письма Прощения 55
Список Манифестаций 57
Сказкотерапия 59
Конец ознакомительного фрагмента. 60

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

© Соболь И.Н., иллюстрации, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

* * *

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

ПОСВЯЩАЕТСЯ КАЖДОМУ, КТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ЭТУ КНИГУ

Введение от Четана Паркина

Периодически жизнь ввергает нас в шок. Это может быть буксующая машина, громкий звук, падение, неожиданные новости, заразительная шутка или мимолетное, мгновенное осознание, что жизнь направляет нас не туда, куда бы мы хотели прийти … И, вдруг, в какое-то мгновение наш ум останавливается, наши эмоции утихомириваются. Ум не сразу понимает, что ему делать, что думать, как оценить то, что произошло. Эмоциональная волна как будто замерзает в неподвижности.

В такой момент мы все становимся присутствующими.

На короткий промежуток времени… Перед тем, как наш ум включится вновь и перекроет все, перед тем, как наши эмоции вернутся на круги своя… В этот короткий промежуток времени мы находимся в реальности. Мы являемся присутствующими, мы в ясности, в «промежутке».

После паузы, после этого спокойного мгновения, наш ум и эмоции возвращаются к тому, чем они занимаются постоянно: оценивают то, что только что произошло, просматривают выборку знаний и предыдущих жизненных опытов, пытаясь обнаружить что-то, что «подходит по размеру» тому, что произошло.

В большинстве случаев в нашей жизни мы неуклюже двигаемся от одной мысли к другой, и двигаемся по спирали – от одной эмоции к другой, осознавая, очень приблизительно, свое настоящее и то, что происходит в нем. Но чаще всего мы находимся совершенно в другом мире, проживая жизнь в некотором состоянии «невменяемости».

Поскольку каждый из нас в большинстве своем проживает жизнь в своей собственной реальности, разве удивительно, что жизнь является такой хаотичной? Как в этом мире все может работать, если каждый живет в своих собственных верованиях, пониманиях о том, что из себя представляет жизнь, решает свою жизнь, исходя из собственных предубеждений и суждений, которые имеют мало общего с истинной реальностью, а иногда и совсем не имеют?

В мире, который находится в подобном состоянии, рано или поздно, как минимум, происходят недопонимания. Но чаще всего это катастрофы, когда два или более «мира» сталкиваются между собой.

Остановитесь на мгновение, и задайте себе один простой вопрос: «Что я знаю?» **Действительно знаю.**

И, если вы остановитесь на достаточно долгое время, то обнаружите, что все, о чем вы думали, все, что вы думали, что вы знаете, проистекает из тех знаний, которые вы приняли за «правду» тем или иным образом, а также из чувств, которые возникли из-за людей, чье влияние было на вас очень сильным. Каждый из нас был тщательно обусловлен видеть жизнь через позаимствованные знания и опыты. И, до тех пор пока мы будем продолжать жить через позаимствованные опыты и знания, мы никогда не будет жить в реальности настоящего времени.

Медитация является ключом к настоящему, ключом к нашей реальности.

Медитация предоставляет многочисленные пути, при помощи которых мы можем натренировать свой ум, сделать его более спокойным, успокоить свои эмоции и быть присутствующими в нашей реальности. Медитация – это процесс наблюдения. Это процесс бесстрастного наблюдения за тем, что происходит в вашей жизни. Это включает в себя состояние непричастности или, по меньшей мере, состояние, когда мы не отождествляем себя с тем, что мы думаем и чувствуем.

С чего начать?

Один путь для начинания – это обнаружить то, кем вы *не* являетесь, сравнить свою жизнь с жизнью людей, которые находятся вокруг вас и попытаться выяснить, в чем между вами

разница. Да, конечно, подобный процесс может давать некую обратную реакцию, и, возможно, даже осуждение, но он предоставит вам несколько интересных идей.

Более целенаправленным местом, с которого вы могли бы начать – это обнаружить, кто вы есть *на самом деле,* будучи уникальной личностью в этом мире. Да, вы глубоко индивидуальны! И нет другой такой личности во всей Вселенной. Вы находитесь в центре своего самого великого приключения, которое только возможно, и единственным ограничением является то, что вы принимаете за правду в данный момент сами для себя! Обнаружьте, кем вы являетесь. И в процессе обнаружьте, как жизнь поддерживает вас в качестве бесценной личности, особенно когда вы проживаете свою жизнь в настоящем времени – не вчера, и не завтра.

В эти турбулентные времена нам несказанно повезло получить этот удивительный инструмент для самопознания: Дизайн Человека. Он с точностью показывает то, кем вы являетесь, рассказывая, как проживать свою жизнь по полной – от начала до конца. Он описывает с точностью, как использовать свою энергию наилучшим образом, кто люди, которые взаимодействуют с вами наилучшим образом, кто является вашей поддержкой, а кто – нет, и как принимать решения, которые работают для вас согласно вашей собственной идеальной природе, каждый раз.

Если вы знаете, кем вы являетесь, и как наслаждаться своей собственной уникальностью через Дизайн Человека, тогда наблюдение за происходящим предоставит вам кратчайший путь к тому, чтобы проживать свою жизнь в настоящем времени, в истинной реальности. Человечество приняло бесчисленное количество способов самопознания, начиная от временного голодания заканчивая полным голодом, от паломничества до полной изоляции, от повторения мантр до полной тишины. И все они на каком-то уровне требуют немалой жертвы с нашей стороны.

В книге Амары вы обнаружите призыв узнать свой Дизайн Человека, а также взглянуть на многочисленные, удивительные и простые пути привнести медитацию и техники осознанности в свою жизнь в качестве основного, важного компонента.

Благодаря инструментам, собранным в этой книге, вы увидите, что жизнь – не так серьезна, как, возможно, вы до этого думали. Амара расскажет вам, например, о том, что осознанное дыхание является самым близким и самым простым способом оставаться присутствующим когда бы то ни было; о том, как танец соединяет наши ум и тело в экстатичном присутствии; о том, как смех и катарсис открывают новые области возможностей в нас… Все многочисленные техники осознанности, собранные в этой замечательной книге, вы сможете с легкостью адаптировать в своей жизни.

Медитация даст вам совершенно другой опыт проживания своего жизненного пути. Поэтому ныряйте поглубже, чтобы найти себя и свою настоящую реальность!

Четан Паркин,
Автор, спикер, учитель. Сан Диего, Калифорния, США
12 апрель, 2018 год

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 переведу 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, познаете 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 чувствуете, 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 привнести 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. присутствии 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 удается 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 осо-

бый 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 ненадобностью. 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 леность. Подобрав 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 душа сонастроены, 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 отметенным 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 грезила 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 завыла. 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 попробовать 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 однозадачности

Долгое время я любила есть в компании своих любимых американских сериалов. За поглощением пищи и кино я не замечала, как поедала 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, чревоугодие, 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, свежевыжатый 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 неверятной 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.

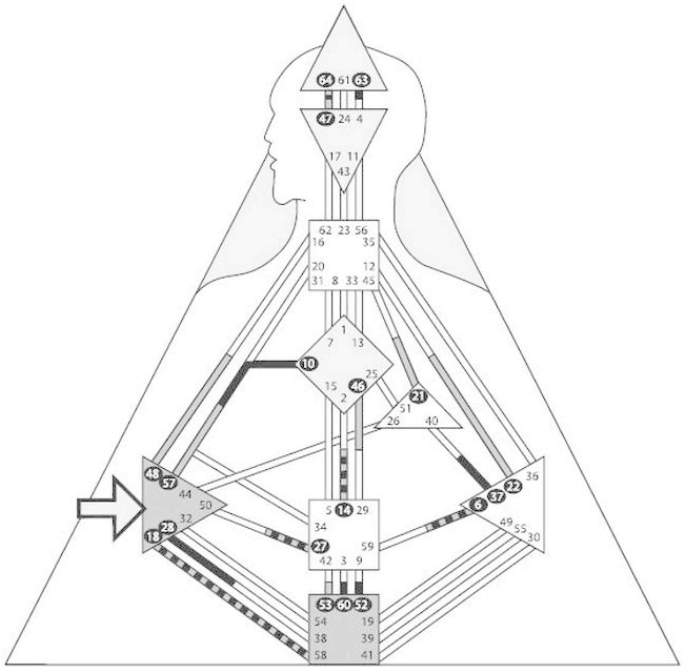

Рис. 1. Неопределенный центр Селезенки

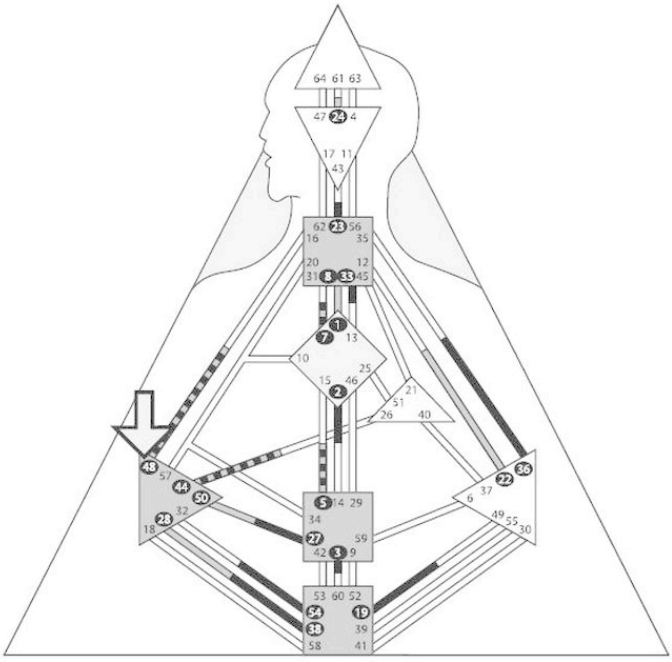

Рис. 2. Определенный центр Селезенки

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, умасливаем, 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 привнося 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 lуэхур Алыхьым бгъэдызолъхьэ, 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 лености 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).

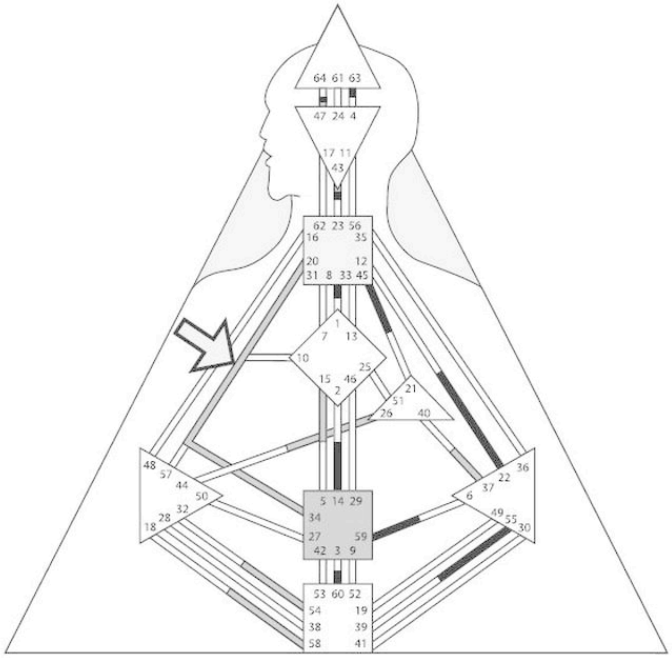

Рис. 3. Канал Харизмы

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 Манифестирующих Генераторов на Земле около 33 % населения. Здесь спасает общее правило для всех Генераторов: вспомнить о своем Внутреннем Авторитете. У некоторых Манифестирующих Генераторов это внут-

риутробный 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 чувствование 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!

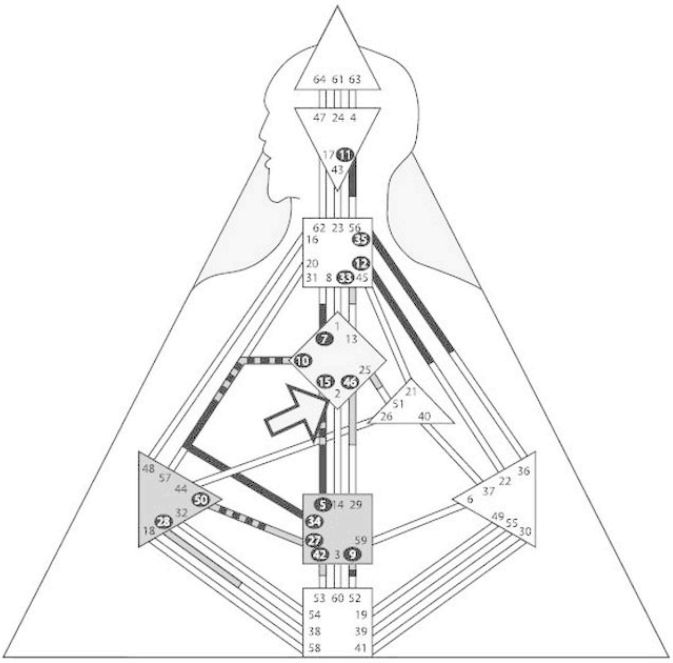

Рис. 4. Канал Ритма

Осознание, что единственное правильное для меня время – это «здесь» и «сейчас»

Признаюсь, списки из моей жизни не исчезли. Но сейчас я их пишу, чтобы разгружать 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 осознавания 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 неуютные сцены своей жизни и со временем стал упускать не только неуютные, 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 – осознавать 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 «шевелятся 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 впускаем 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 Ернесто Сиролли на Тед-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 двухярусовом чайнике, и при этом привезти этот чайник с собой в чемодане из другого конти-

нента. Только индиец 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 неимоверных 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 острого? 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 каждое 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 пропалы-

вание 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 достинуть цели, а просто ради самого процесса, мы можем позволить тихому, спокойному счастью прийти естественным образом. При помощи подобного осознавания 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, усмиряя ум и достигая просветления, особенно на Востоке. Современному же человеку, в котором клокочут 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.

[1] *to do list* – список дел.

[2] *bucket list* – список опытов или достижений, которые человек надеется испытать в течение жизни.

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 леность, 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, самим 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 приступать. 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 Трупа (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, под-

ходит 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 попалась 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 поприсутствовать, 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 замирать, 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 состояние 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 сонастройка 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 превысят 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 засечь 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:

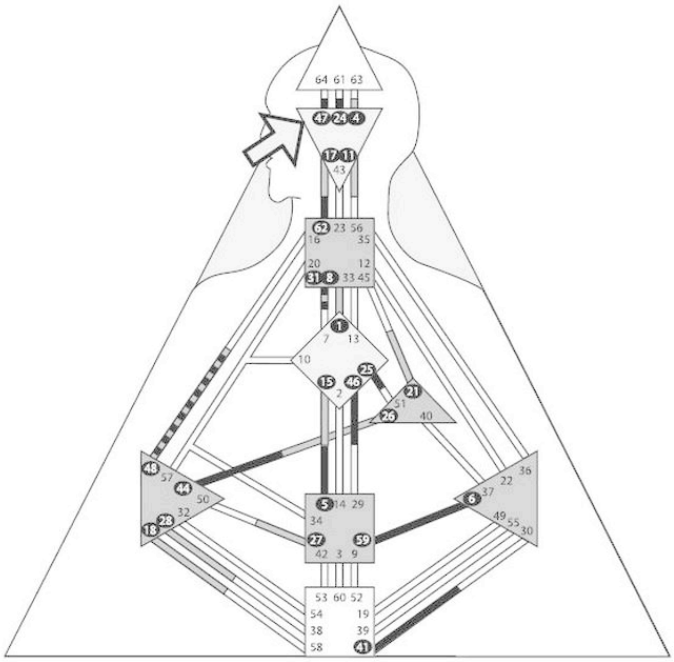

Рис. 5. Определенный центр Ума

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, испробуйте оба варианта, и выберите тот, который подходит именно вам.

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

[3] *freewriting* в переводе с английского «свободное письмо», «писать свободно».

Техника для «нерабочей» руки

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

Описание техники: Эта практика осознанности связана с написанием при помощи нерабочей руки. То есть, если вы правша, то пишите 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.

[4] О технике осознанности с внутренним ребенком вы можете ознакомиться на странице.

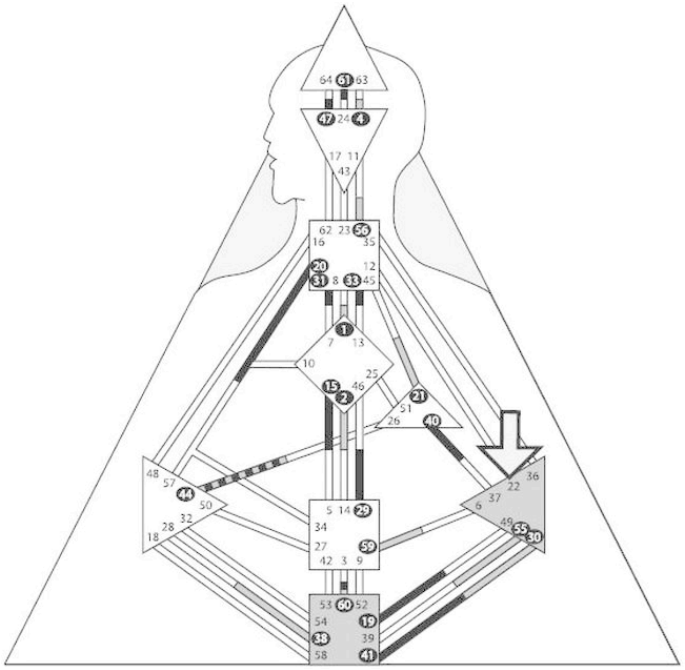

Рис. 6. Определенный центр эмоций

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 благости, 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 севу (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, прочитает 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 «резолюции 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».

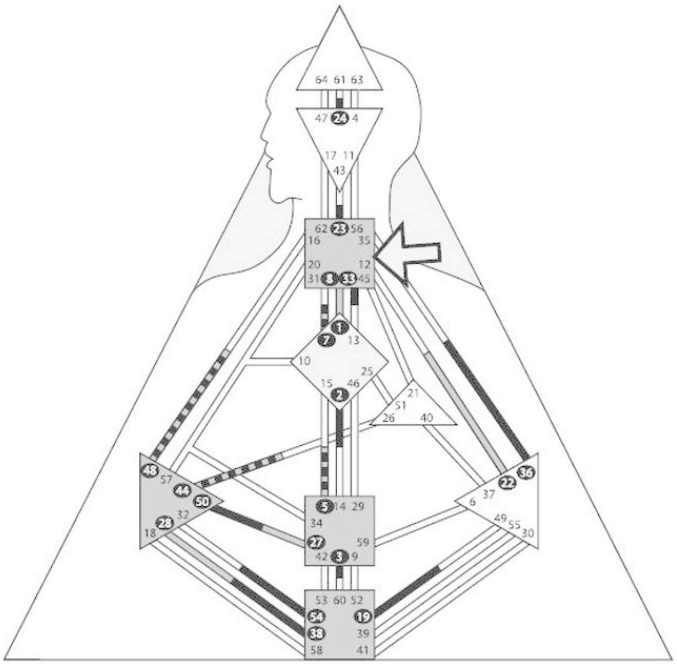

Рис. 7. Определенный центр горла

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, отсечения 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 вероятна 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.

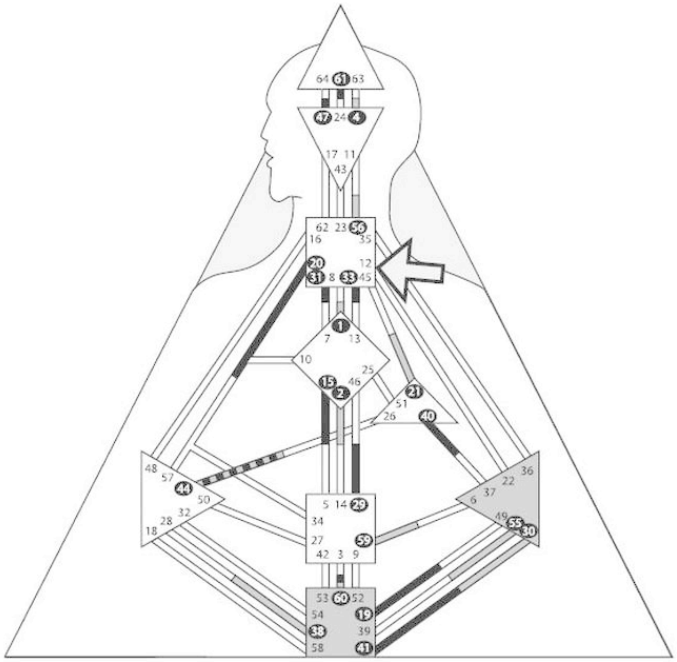

Рис. 8. Неопределенный центр сердца

Кому рекомендовано: Эта техника для всех, кто верит в силу мысли и слова. Вера здесь важна, но при этом важно (как всегда!) отпускать 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 взращивание 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.

[5] *happy end* – счастливое окончание.

[6] *happy middle* – счастливая середина.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.