



ДОРОГА
исцеления

Рудигер ДАЛЬКЕ

2
КНИГИ

ПОД ОДНОЙ
ОБЛОЖКОЙ

Dr. Ruediger DAHLKE



ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ
ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
25 УПРАЖНЕНИЙ

ДЕНЬГИ И ДУХОВНОСТЬ
БЕЗ ПРОТИВОРЕЧИЙ



ВЕСЬ

Дорога исцеления

Рудигер Дальке

**Исцеление души от негативных
эмоций. 25 упражнений.
Деньги и духовность без
противоречий (сборник)**

ИГ "Весь"

Дальке Р.

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений. Деньги и духовность без противоречий (сборник) / Р. Дальке — ИГ "Весь", — (Дорога исцеления)

Вы держите в руках две книги известного немецкого психотерапевта Рудигера Дальке, объединенные под одной обложкой. Книга «Исцеление души от негативных эмоций» поможет вам самостоятельно справиться с такими болезненными состояниями как нервозность, беспокойство, обида, разочарование, гнев, скорбь, упадок сил и многими другими. С помощью упражнений и медитаций, способов релаксации и самомассажа, которые предлагает автор, вы сможете обрести духовный покой и вернуть радость жизни. Книга «Деньги и духовность без противоречий» позволит вам по-новому взглянуть на отношение к деньгам. Деньги часто воспринимаются людьми как нечто грубое, низменное, и вместе с тем все признают их ценность и важность. Такое противоречивое отношение является причиной того, что деньги «не идут» к нам, а если приходят, то не приносят ожидаемого удовлетворения. В этой книге изложены законы денежного потока, ознакомившись с которыми, вы научитесь так выстраивать ваши отношения с деньгами, что они «потекут к вам рекой» и не потребуют компромисса с совестью.

© Дальке Р.

© ИГ "Весь"

Содержание

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений	6
Введение	6
Страх. Перейдите от стесненности к свободе	10
Улыбайтесь осознанно	10
Встречайте страх активно	11
Поймите суть страха	11
Уделите страху определенное время	12
Питание как средство от страха?	14
Еда для достижения хорошего настроения	14
Сердечная боль. Культивируйте открытость	16
Сердечная когерентность	16
Оскорбление. Войдите в резонанс с окружающим миром	18
Двойная стратегия	18
Шок и травмы. Исцелите глубокие душевные раны	19
Очарование первой пробуждающейся мысли	20
Рекомендации по применению медицинских препаратов	21
Нервозность, беспокойство и волнение. Испытайте глубокое расслабление	22
Расслабление души с помощью тела – решение проблемы бессонницы	24
Трудности при принятии решений. Прислушайтесь к вашему внутреннему голосу	27
Злопамятность. Избавьтесь от ненужного балласта	31
Ритуал отпускания	31
Обида. Замените тяжесть легкостью	35
Меры необходимой обороны от обиженного человека	36
Жизнь без злопамятности, обид и мести	37
Ярость, злости другие сильные эмоции. Найдите свой центр	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Рудигер Дальке

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений. Деньги и духовность без противоречий

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

Благодарю Веру за интересные идеи и дискуссии, Маргит, Кристу и Геральда – за дополнения.

Исцеление души от негативных эмоций. 25 упражнений

Введение

Эта книга окажет вам простую и действенную помощь, которая не заменит серьезную терапию души, однако поможет кораблю вашей жизни избежать крушения. Рекомендованные упражнения помогут обрести уверенность в своих силах и покажут, как много полезного можно сделать для себя своими силами. Тот, кто понимает язык своего тела, не игнорирует его сигналы и не пытается с помощью медикаментов «заглушить» его призывы о помощи, которые выражаются в виде тех или иных симптомов, может с помощью простых приемов построить более глубокие и гораздо более продуктивные отношения со своим организмом. В любом случае эта книга пробудит в вас интерес к упражнениям на восприятие, подарит радость познания самого себя и поможет сделать шаг в направлении собственного исцеления. В долгосрочной перспективе некоторые из наших рекомендаций предназначены для того, чтобы сделать ваше путешествие по жизни более волнующим, успешным, счастливым и прекрасным.

Таким образом, «Исцеление души от негативных эмоций» одновременно является дорожной аптечкой для вашего путешествия по жизни. Предлагаемые в книге методики направлены на то, чтобы принести быстрое облегчение, не мешая поиску более долгосрочных и устойчивых решений; напротив, они способствуют их подготовке.

Практическим преимуществом «Исцеления...» является то, что все необходимое всегда находится под рукой, поэтому перед началом лечения вам не придется отправляться в магазин или консультироваться с врачом. В нашей душе есть все необходимое для того, чтобы сделать нас счастливыми. Нужно только предоставить ей свободу и время от времени оказывать помощь и поддержку. В этом вам поможет эта книга. При упражнениях по медитации рекомендуется оказывать друг другу взаимную поддержку и читать вслух соответствующие тексты.

Путешествие по жизни всегда предполагает движение; еще досократик Гераклит сравнивал жизнь с рекой и говорил о том, что все течет. Исследователи счастья и сегодня – несколько тысяч лет спустя – постоянно находят подтверждение его знаменитого изречения «Panta rhei» («Все течет») и в связи с этим говорят о Потоке жизни (Flow). Тот, кто, находясь в этом Потоке, следует течению жизни, чувствует себя спокойным и счастливым. Жизнь предъявляет к нему определенные требования, но ни в коей мере не завышенные или заниженные. Люди, к которым жизнь предъявляет завышенные требования, страдают от таких заболеваний, как «выгорание», повышенное давление, инфаркт миокарда, ушной шум и так далее; те, к кому предъявляются заниженные требования, движутся в направлении депрессии, ощущения бессмысленности жизни и даже суицидальных намерений. Разумеется, эта небольшая книга не может обеспечить полного излечения от тяжелой депрессии или склонности к самоубийству, поскольку в подобных ситуациях человек нуждается в более серьезном лечении, чем выполнение простых упражнений. В связи с этим рекомендуется обратиться к книге и CD-диску «Темная ночь души. Исцеление от депрессии»¹ и к теневой терапии².

Как правило, все неудачи и несчастья подстерегают нас как выше линии Потока, в области завышенных требований, так и ниже ее, в области заниженных требований (см. рис. 1). Там же, где способности совпадают с требованиями, и – в идеальном случае – и те, и другие раз-

¹ Dahlke R. *Depressionen – Wege aus der dunklen Nacht der Seele*. München 2006 (Дальке Р. Темная ночь души. Исцеление от депрессии. Мюнхен, 2006).

² Имеется в виду теневая терапия, которая проводится в Медицинском центре в Йоханнискирхене (см. раздел «Об авторе»).

виваются в течение жизни, находится счастье. Известная народная мудрость, не нуждающаяся в научных исследованиях, уже давно и определенно утверждает: «Слишком мало и слишком много – цель глупца». Нашей же главной целью является достижение середины жизненного Потока, в этом могут помочь специальные упражнения и медитации.

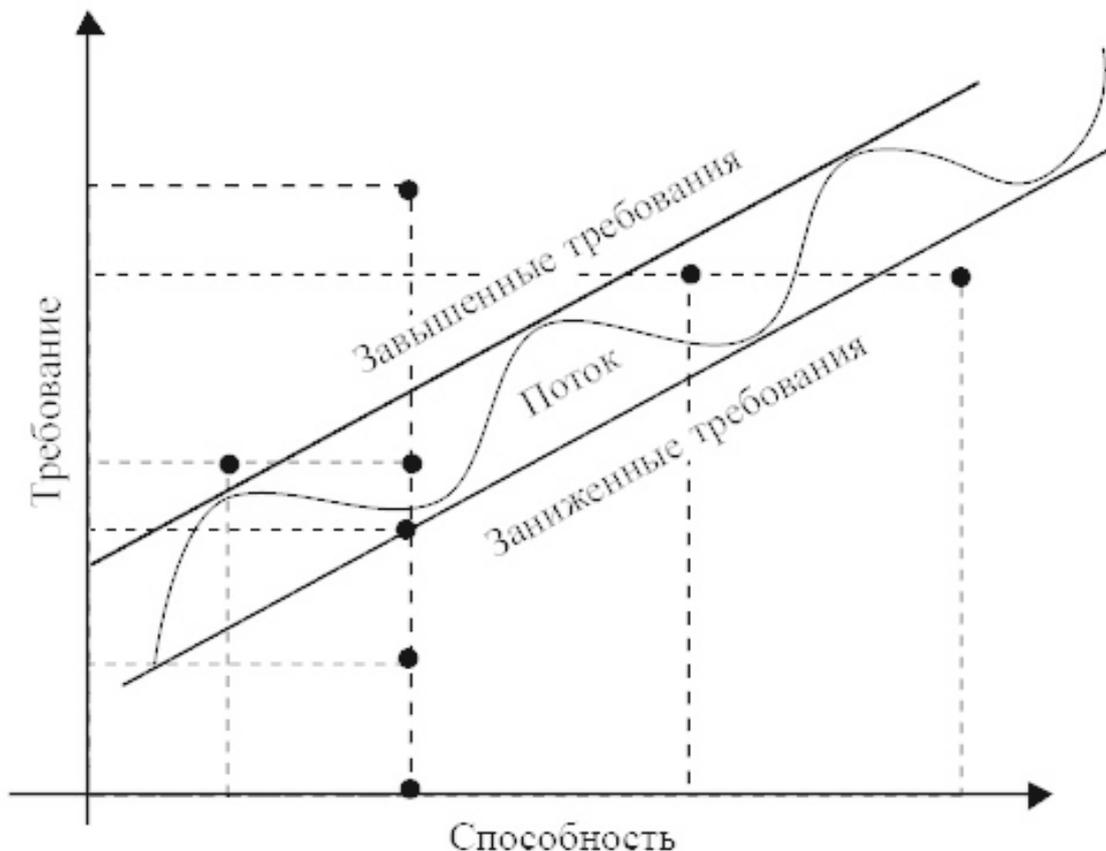


Рис. 1

Тот, кто пытается противостоять движению жизненного Потока, подвергает себя опасности перестать жить уже после сорока, но быть погребенным только после восьмидесяти – особенно печальный вариант жизни, при котором десятилетия тратятся напрасно. Решающим фактором в достижении счастья является умение следовать направлению жизненного Потока. Тот, кто сохраняет тенденцию этого движения и воспринимает жизнь как цепь возможностей для саморазвития и личностного роста, имеет все шансы на достижение счастья. В этом может помочь книга «Исцеление души от негативных эмоций», которая с помощью простых и доступных средств способна снять с мели ваш корабль и снова вывести его на большую воду.

Если жизнь является путешествием, о чем говорят многие традиции, имеет смысл отправиться в него хорошо подготовленным. Это значит, что под рукой обязательно должна быть дорожная аптечка для главного участника путешествия – нашей души. Разумеется, тело тоже играет важную роль; Тереза Авила, испанская святая, говорила о человеческом теле так: «Давайте будем добрыми по отношению к нашему телу, чтобы душа хотела жить в нем». Тот, кому приходилось сталкиваться с проблемами в ходе путешествия, хорошо знает, что душа всегда принимает участие в их решении. Мы можем ощущать себя несчастными, потому что не все идет так, как хотелось бы, наш партнер не так мил и предупредителен, как ожидалось, – в этих случаях мы испытываем именно душевные страдания. Однако даже при расстройстве желудка, когда неприятные ощущения испытывает наше тело, демонстрирующее определен-

ные симптомы, страдать от этой ситуации все равно в первую очередь будет душа, что найдет свое проявление в состоянии подавленности и грусти.

Вместе с тем, можно ощущать себя совершенно счастливым даже с вывихнутой ногой – я наблюдал это своими глазами в круизе на примере одного довольно робкого путешественника, который принимал сочувственные слова, втайне радуясь тому, что ему больше не нужно сопровождать жену в магазины и на прогулки, а можно спокойно читать. Каждый раз, когда мы страдаем или бодем, в этом процессе участвует душа, и поэтому она нуждается в особом внимании и уходе в течение всего путешествия по жизни. Тот, кто хочет совершить настоящее путешествие длиной в жизнь, должен взять с собой самое необходимое, но не слишком много, главное – никакого лишнего балласта. То, что на жизненном пути материальные блага и богатство могут превратиться в тяжелое бремя, известно из Библии, в которой говорится о том, что «легче верблюду пройти сквозь игольное ушко, чем богатому войти в царство небесное». Напряженная охрана ценностей и страх потерять их тяжелым грузом ложатся на нашу душу. Подтверждением этому служит маленькая притча. Один паломник отправился в далекое путешествие, чтобы встретиться с известным мудрецом. Оказавшись в его комнате, он выразил удивление спартанской обстановкой, включавшей только стол и стул.

«Почему у вас так мало мебели?» – спросил он. «У Вас при себе еще меньше вещей!» – возразил мудрец. «Но ведь я здесь проездом», – ответил посетитель. «Я тоже», – сказал мудрец.

Еще более серьезную проблему представляет ситуация, когда душа перегружена в переносном смысле и ее отягчают заботы, например, если ее владелец злопамятен. Он может освободиться, выбросив этот балласт в ходе путешествия, чтобы душе было легче двигаться. Не имеет никакого смысла носить в душе старые обиды на мелких или крупных врагов. Многие люди проявляют злопамятность по отношению к родителям, что также неправильно, потому что тот, кто отвергает родителей, отвергает и самого себя, а делать это в путешествии по жизни просто бессмысленно. Наш маленький ритуал по избавлению от балласта старых обид поможет в значительной степени облегчить душу и всю вашу жизнь.

Устранение препятствий – одна половина, достижение близости к счастью – другая. Еще Эпикур говорил: «*Не отказывайся ни от чего, что доставляет радость*». Некоторые упражнения в книге основываются на этой, проверенной временем, жизненной философии. Даже такие простые приемы, как послеобеденный сон или незначительное изменение рациона (например, прием одной ложки натурального продукта «Аминас»), могут значительно улучшить наши позиции и так изменить жизнь, что все экстремальные ситуации будут своевременно предвидеться и предотвращаться³.

Для того чтобы приблизиться к счастью, необходима «всего лишь» маленькая, но решающая переоценка ценностей. Многие люди на Западе отказываются от религии и жизненной философии и неосознанно придерживаются господствующего в обществе представления о том, что счастье приходит само по себе, как только человек получает все, чего хочет. Однако в действительности счастье – полная противоположность вышесказанному. Счастливым может стать только тот, кто хочет всего, что он получает. Надежда получить все, что хочется, вряд ли осуществится – даже в самом богатом и материалистичном мире. Но даже если бы эта иллюзия осуществилась, оправдались бы слова Оскара Уайльда:

«*В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна – это когда не получаешь того, что хочешь, а другая – когда получаешь. Вторая хуже, так как это поистине трагедия*».

Истинное счастье в первую очередь связано с нашим отношением к жизни.

Подобным образом обстоит дело и с благодарностью. Многие люди полагают, что они испытывали бы чувство благодарности, если бы нашли настоящее счастье. Однако действительность показывает, что счастье находит только тех, кто уже испытывает благодарность.

³ Dahlke R. *Die Leichtigkeit des Schwebens*. München 2002 (Дальке Р. Легкость парения. Мюнхен, 2002), карманный формат.

В связи с этим я желаю вам приобрести исключительно положительный опыт общения с самим собой и испытать чувство радости на дальнейшем жизненном пути с помощью упражнений из этой книги. Поскольку в определенном отношении все последующие упражнения основываются на предыдущих, я рекомендую придерживаться выбранной последовательности изложения материала. Если при первом прочтении вы поймете взаимосвязи между всеми упражнениями, то впоследствии сможете обращаться к определенным разделам книги вне зависимости от порядка, в котором они приводятся.

Ваш Рудигер Дальке

Страх. Перейдите от стесненности к свободе

Страх – симптом современного общества. Чем ограниченнее становится жизненное пространство, тем быстрее наступает реакция людей (и животных) в виде страха. В прогрессивном индустриальном обществе, живущем под знаком глобализации, появляются новые ограничения, многие вещи становятся ненадежными, непрозрачными, оказывающими давление; в результате значительно возрастает количество страхов и приступов паники у людей.

От страха у человека захватывает дух и появляется ощущение давления в груди. В большинстве случаев люди реагируют на это явление одинаково: они пытаются сжаться и стать еще меньше, чтобы количество мест, уязвимых для внешних угрожающих явлений, максимально сократилось. Но тот, кто пытается уйти в себя и делает ставку на ограничение собственного пространства, тем самым способствует усилению и резкому обострению чувства страха. Все попытки спастись от страха бегством только усиливают его.

Имеет смысл действовать противоположным образом: раскрыться, мужественно шагнуть навстречу страху и принять его. Когда вы начинаете «любовно обнимать его, подобно матери, обнимающей своего плачущего ребенка, тогда вы начинаете преобразовывать его», – утверждает вьетнамский буддист Тич Нхат Ханх. На открытом пространстве страх растворяется подобно тому, как тьма растворяется при свете. Бессмысленно противостоять темноте; решение проблемы заключается в том, чтобы зажечь свечу. Борьба со страхом также не имеет смысла. В этом случае гораздо лучше позаботиться о пространстве и открытости. Но как этого добиться? Существует очень простой и эффективный метод.

Улыбайтесь осознанно

Каждому известно, что улыбка избавляет собеседника от страха. Поэтому мы спонтанно улыбаемся младенцам и маленьким детям, а также незнакомцам, если благожелательно к ним настроены. Дружелюбие, отражающееся на лице, действует подобно бумерангу, который спонтанно возвращается к нам. Улыбающееся лицо выражает открытость и свободу и передает эти ощущения собеседнику, естественной реакцией которого становится ответная улыбка. Таким образом, мы приводим других людей в состояние резонанса, они раскрываются и начинают думать на одной волне с нами. Не существует более легкого и приятного способа избавиться от страха.

Итак, наше стремление заключается в том, чтобы научиться создавать в себе самих резонанс с широтой и открытостью. Самым простым способом достижения этого результата является собственная улыбка.

Как только вы прочитаете предыдущие строки, закройте глаза на несколько мгновений.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя настолько комфортно и были так счастливы, что непроизвольно улыбались. Пусть это будет первая ситуация, которая придет вам в голову.

Если не удастся спонтанно вспомнить ни одну такую ситуацию, просто вообразите ее. Какими были бы ваши ощущения, если бы вы чувствовали себя абсолютно счастливым, а из глубины ваших глаз поднималась улыбка? Вы сразу же или мгновение спустя ощутите, что выражение вашего лица начнет изменяться, когда представите себе, что ваши глазные яблоки изнутри наполняются улыбкой. Может произойти так, что все ваше лицо станет

не только более мягким, но и более теплым и открытым; вы будете более осознанно ощущать его.

Представьте себе улыбку, почувствуйте, как она наполняет вас.

Затем снова откройте глаза, сохраните улыбку в себе и почувствуйте, как энергия улыбки преобразует пространство вокруг ваших глаз, а затем все лицо, которое начинает казаться более мягким и нежным.

Постоянно выполняя упражнение «Внутренняя улыбка», – а для этого есть бесконечное количество возможностей в течение самого обычного дня, – вы вскоре почувствуете, что в ситуациях, вызывающих страх, улыбка появляется быстрее и проще, чем раньше. При этом важно, чтобы вы сознательно выбирали в качестве источника улыбку глаза. Только такая улыбка имеет магическое воздействие на страхи. Когда вы находитесь в окружении приятных людей, улыбка является вашей абсолютно естественной реакцией. С этого момента возьмите за правило в качестве источника улыбки использовать глаза. Для этого достаточно лишь мысленно произнести: «Улыбка» и подумать о ваших глазах; сразу же после этого эти чудесные шары мандалы почувствуют сигнал улыбки и начнут излучать его в окружающее пространство.

Когда-нибудь на вас начнут обращать внимание благодаря вашим сияющим глазам. К этому времени страхи давно потеряют свою власть над вами.

Убедитесь в этом сами: страх и улыбающиеся глаза не могут сочетаться, они избегают друг друга, как акулы и дельфины. Поэтому чем чаще вы улыбаетесь, тем проще будет жить, а у страха будет оставаться все меньше шансов спонтанно ворваться в вашу жизнь.

Встречайте страх активно

Имея в своем багаже такую улыбку, вы можете активно противостоять любому возникшему страху.

Поймите суть страха

Вместо того, чтобы мысленно убежать от страха, как вы это делали раньше, сражайтесь с ним его же методами. Это приведет к немедленному изменению качества страха: вместо того, чтобы преследовать вас, страх будет отступать, и вы можете сыграть с ним веселую шутку, начав самостоятельно преследовать его. Попробуйте осознанно отыскать ваши страхи в самых далеких уголках души. Страх, скрывающийся в глубинах вашей психики, разумеется, больше не является мощной и угрожающей силой, а представляет собой жалкий призрак или тень самого себя.

Встретьте эти остатки страха с той же открытостью и улыбкой. Пойдите им навстречу, чтобы почувствовать, как эти последние следы страха растворяются в пространстве вашего сознания, в то время как ваше мужество и сила возрастают.

Мысленно объедините себя с улыбкой.

Одновременно с улыбкой подумайте о ваших глазах, которые при этом широко раскроются и, так сказать, поприветствуют страх.

Почувствуйте, что страх больше не может преследовать вас, как обычно, а сам обращается в бегство. Собственно говоря, происходит смена ролей.

Когда ваши страхи разрушаются в прямом смысле этого слова, они теряют при этом свою силу и опасность.

Вероятно, даже на этой стадии распада страхов вы еще сможете понять, что было их истинной причиной. Так, страх тесноты связан с теснотой родового канала, страх перед змеями – с неосознанным стремлением к соблазнам, страх перед пауками – с неосознанной скрытностью и так далее. Отдельные виды страха подробно описаны в моей книге «Болезнь как символ». Программа «Жизнь без страха» (CD-диск и небольшая книга) поможет вам справиться с наиболее опасными страхами вышеописанным способом.

Уделите страху определенное время

Было бы хорошо, если бы вначале вы могли ежедневно уделять себе и своему страху определенное время, как минимум четверть часа, чтобы он действительно не испытывал недостатка в вашем внимании. Раньше он мог постоянно и в любое время вторгаться в вашу жизнь, теперь же ему отводится определенное время, в которое он играет главную роль. Такое распределение времени имеет два преимущества. Во-первых, весь остальной день будет свободен от страха, во-вторых, у вас появится время для психотерапии, в ходе которой страх получит то, что он хочет, а именно – внимание, хотя и в соответствии с новыми обстоятельствами. Вы почувствуете, что, следуя этому сценарию, вам придется затратить немало усилий и времени на то, чтобы вообще увидеть тот страх, который раньше выступал в вашей жизни в качестве тирана.

Ваш главный девиз – активное противостояние вместо бегства. На первый взгляд это изменение позиции может показаться незначительным, однако это небольшое различие меняет все. Страх сразу же лишится своей господствующей роли и превратится из преследователя в преследуемого и в объект вашего интереса. Вы же, напротив, из жертвы превратитесь в охотника и станете своим собственным психотерапевтом. Теперь вы будете определять, что и когда должно происходить, и если в какой-то день вам не удастся увидеть свой страх – у вас в любом случае будет прекрасное время, которое вы сможете посвятить внутренней улыбке. Еще более простое решение – посвятить это время «управляемой медитации»⁴ на определенную тему.

Управляемая медитация

Сядьте на стул или на подушку, лежащую на полу, или лягте.

- Если вы сидите, обратите внимание на то, что спина должна быть прямой, а подбородок слегка откинут назад.

Расслабьтесь, перенесите вес вашего тела на стул или на пол. Только голова должна активно балансировать в центральной позиции – между позой высокомерия, когда она откидывается назад, и позой упрямства, когда она наклоняется вперед.

- Ладони должны быть открыты и спокойно лежать на бедрах либо быть вложены одна в другую.

- Закройте глаза.

- Обратитесь к вашему дыханию и почувствуйте разницу между вдохами и выдохами – что происходит с вами при вдохе, что – при выдохе? Сознательно глубоко вздохните, вдыхая воздух, как перед серьезным и важным экзаменом, и почувствуйте, как вдыхаемый воздух наполняет вас и даже оказывает на вас определенное давление.

- Теперь представьте себе, что вы – как всегда – сдали экзамен и преисполнены радости; сознательно выдохните воздух с облегчением. На этот раз вы почувствуете, что при выдохе можете освободиться и расслабиться. И вы действительно сделаете это в момент следующего выдоха. Так, вздох за вздохом, вы будете все глубже погружаться в состояние расслабления.

⁴ Dahlke R. *Angstfrei leben* (CD). München 7. Aufl. 2002 (Дальке Р. Жизнь без страха (CD-диск). Мюнхен, 7-е изд., 2002).

- Теперь вспомните ситуацию, в которой вы испытывали страх. Пусть это будет первая ситуация, которая пришла вам в голову; внимательно следуйте за всеми возникающими мысленными образами, пока перед вашим внутренним взором не предстанет полная картина.

- Почувствуйте, в какой части вашего тела сконцентрирован страх. Как он ощущается в этом месте? Позвольте страху быть таким, каким он хочет, и полностью растворитесь в восприятии. Если вы заметите, что страх совсем не хочет показываться, последуйте за ним – вспомните, как вы ощущали его, когда он еще выступал в роли преследователя. Дайте ему все шансы, пригласите его прийти, и вы почувствуете, как страх будет сопротивляться вашему приглашению.

- Обратитесь к той части тела, где вы лучше всего можете почувствовать страх, и уделите ему все ваше внимание.

- Делайте это до тех пор, пока будете продолжать чувствовать страх – сохраняйте это ощущение и сознательно выдерживайте страх и стесненность, пока не почувствуете, как страх уступает вашей внутренней широте и внутри вас что-то раскрывается.

- Возможно, вы даже почувствуете, как стесненность внутри вас преобразовывается, будто развязывается узел, и вы начинаете свободно дышать полной грудью... Что бы ни происходило, примите и поприветствуйте эти изменения.

- Заканчивайте медитацию постепенно, снова сознательно объединив себя со своим дыханием; при выдохе избавьтесь от того, что вам больше не нужно, а при вдохе возьмите то, что важно для вас в данный момент.

- Представьте себе, как вы заполняете новой энергией пространство, освободившееся после исчезновения страха. После нескольких осознанных вздохов вы можете начать шевелиться и потягиваться, не открывая глаз.

- Только после этого вы можете открыть глаза и сознательно сориентироваться во времени и в пространстве.

Такая ежедневная медитация – чудесное упражнение, которое поможет вам лучше узнать себя и защититься от неожиданных приступов страха. Если страх попытается появиться в незапланированное время, как он делал это раньше, и вмешаться в вашу жизнь, сначала улыбнитесь глазами, а затем просто и с любовью, но вполне определенно укажите страху на то время, в которое он теперь может являться к вам.

Возможно, в это время страх совсем не захочет показываться, но в этом нет ничего страшного: вы можете посвятить это время другим упражнениям, например, научитесь успокаиваться и находить страх. Вы должны и можете одержать победу в этой небольшой битве за власть. Страх может и даже должен появляться, но только на ваших условиях и определенное время.

После того, как в течение некоторого времени вы будете придерживаться такого режима, вы, в конце концов, даже сможете сознательно восстанавливать ситуации, которые раньше вызывали страх. Если вы будете делать это с новой открытостью и широтой, возможно, страх вообще не появится.

Тогда вы можете просто наслаждаться своим мужеством и использовать возможность порадоваться своей новой открытости и широте и немножко поиграть со страхом.

Если вы хотите дальше заниматься страхами и с их помощью изучить важные жизненные вопросы, то можете воспользоваться программой «Жизнь без страха»⁵. С аэрофобией, экзистенциальными страхами и страхом перед экзаменом следует работать по той же методике. В моей книге «Болезнь как символ» подробно рассказывается об особом значении различных форм страха.

⁵ Dahlke R. *Angstfrei leben* (CD). München 7. Aufl. 2002 (Дальке Р. Жизнь без страха (CD-диск). Мюнхен, 7-е изд., 2002).

Питание как средство от страха?

Долгосрочной и эффективной мерой в борьбе со страхом является изменение рациона питания. Если мы задумаемся о том, насколько увеличилось количество страхов в наше время, которое внешне дает все меньше поводов для страха, станет очевидно, что существует какой-то неизвестный нам источник страхов. На обеспечение безопасности тратятся огромные суммы денег; вне всякого сомнения, за последние десятилетия рабочие места, детские площадки, дороги и автомобили стали более безопасными. Вместе с тем, количество приступов паники и синдромов страха лавинообразно возрастает. Почему же во времена, которые отмечены ростом благосостояния и продолжительности жизни, все больше людей страдают от экзистенциальных страхов и страха болезней? Что может быть причиной увеличения приступов паники, когда мы практически победили природу вместе с ее старым богом Паном или как минимум полностью приручили ее?

Растущее благосостояние многое изменило в нашей жизни. Например, все мы сегодня питаемся как короли; это значит, что мы ежедневно и в неограниченных количествах употребляем в пищу мясо. Если вы когда-нибудь окажетесь на бойне, то сможете увидеть, как животные в страхе и в панике встречают собственную смерть. Так, теленок наблюдает, как перед ним под нож идут десятки его сверстников. Кроме того, животные более тонко ощущают атмосферу, окружающую их, чем современные люди. Зачастую случается, что они подвергаются длительным мучениям во время перевозки, прежде чем оказываются в кровавом кошмаре бойни, который они также ощущают. При этом в их организме вырабатываются все возможные гормоны стресса. Они остаются в мясе и попадают в наш организм. Тот, кто ежедневно и регулярно ест мясо, получает с ним огромное количество гормонов стресса. Вместе с мясом мы «едим» страх и панику.

Решение этой проблемы заключается в соответствующем питании. Природа задумала человека не как хищника, а как всеядное существо, которое в основном употребляет растительную пищу. Это подтверждается формой его челюстей и строением желудочно-кишечного тракта. Если вы значительно сократите употребление в пищу мяса или хотя бы замените его рыбой, количество страхов в жизни соответственно уменьшится. В наше время и рыбы умирают ужасной смертью, но с точки зрения происхождения мы менее близки им, чем млекопитающим, поэтому их гормоны стресса не оказывают на нас столь ощутимого воздействия.

Еда для достижения хорошего настроения

Люди во всем мире стремятся к счастью. Поэтому пятьдесят миллионов жителей США принимают «Прозак», антидепрессант из семейства стабилизаторов серотонина, чтобы повысить уровень серотонина в крови. Юные завсегдатаи дискотек по этой же причине принимают экстази. Серотонин, который также называют «гормоном счастья», лежит в основе нашей любви к бананам и шоколаду. Однако ни наркотики, ни шоколад не являются решением проблемы.

Организм вырабатывает серотонин из аминокислоты триптофана. Аминокислоты – основные составляющие наших белков. Тот, кто пытается достичь счастья, употребляя в пищу мясо, скорее всего, добьется обратного эффекта в силу вышеназванных причин. Прием триптофана также не принесет ощутимых результатов. Лучшим средством являются аэробные виды спорта в сочетании с растительной пищей. Один нотариус «случайно» раскрыл тайну. В Китае он приобрел средство для снижения аппетита, которое повышало его настроение. Анализ этого препарата вызвал прорыв в области здорового питания. Комбинация растений – топинамбур,

амарант и киноа – приносила потрясающе «радостные» результаты; в настоящее время эта смесь продается под названием «Аминас».

Секрет в данном случае прост. Триптофан, поступающий в организм вместе с пищей, как правило, не попадает в мозг, поскольку на пути туда он не выдерживает конкуренции с другими аминокислотами. Но если дополнительно принять какой-либо углеводный препарат, произойдет выделение инсулина, который направит все аминокислоты, кроме триптофана, в мышцы. Таким образом, неожиданно триптофан избавится от всех конкурентов на пути к мозгу. Аналогичным образом действуют аэробные виды спорта, которые повышают уровень серотонина в мозгу и улучшают настроение.

Путь от страха и паники к еде, повышающей настроение, очень прост: примите натошак одну столовую ложку препарата «Аминас», запейте его большим количеством воды и ничего не ешьте некоторое время. Уже в течение года я принимаю этот препарат: в результате я сократил количество принимаемой пищи, сделал свой рацион более здоровым и пребываю в хорошем настроении. Опыт показал, что эта смесь дает удивительный эффект не только в борьбе со страхами, но также и с «выгоранием» и даже депрессией. Кроме того, она оказывает благотворное воздействие на кожу.

Подробная информация: www.aminas.de

Сердечная боль. Культивируйте открытость

Встреча двух сердец делает жизнь легче. Ведь улыбка сердца – испытанное средство от хронического недоверия, недоброжелательности и ревности; она также является поистине чудодейственным средством для борьбы с другими психическими и психосоматическими проблемами, в том числе с ощущением тяжести в сердце, покалыванием, повышенным давлением, одышкой, состоянием беспокойства, нервозностью, потливостью, головными болями, вегетативной дистонией... Тому, кто научился культивировать улыбку во взгляде, гораздо проще перенести ее в область сердца.

Улыбка сердца

- Закройте глаза и попытайтесь искренне улыбнуться глазами.
- Направьте эту улыбку к вашему сердцу. Для этого достаточно, улыбаясь, подумать о своем сердце и представить себе, как оно раскрывается.
- Почувствуйте, как из сердца уходит напряжение, а область вашего сердца расширяется.
- Дышите спокойно и ровно. Представьте, что ваше сердце может раскрываться все шире и при этом испытывать ощущение тепла, мягкости и собственной бесконечности.
- Закончите это небольшое упражнение и сохраните ощущение открытости на весь день.
- Повторяйте это упражнение, когда выдастся свободная минута: улыбайтесь глазами, а затем – сердцем.

Улыбка сердца дает ощущение удивительной открытости, которое сопровождается мягким и теплым чувством в груди и помогает более сдержанно и спокойно воспринимать трудности и проблемы.

Когда сердце научится улыбаться совершенно особенным, свойственным только его владельцу способом, в жизни многое станет легче. Тот, кто сохраняет живое и трезвое ощущение собственного сердца, может избежать многих ошибок и вызванных ими страданий. Кроме того, окружающие люди не смогут воспринимать его как врага; напротив, такой человек будет сердечно относиться к самому себе и к другим, а это приятно практически всем людям, даже тем, кто испытывает постоянное недовольство.

Тот человек, близости которого ищут окружающие, всегда может рассчитывать на теплый прием.

Сердечная когерентность

Улыбающееся сердце испытывает то, что современная наука называет сердечной когерентностью. Оно работает в своем исконном живом ритме. Известно, что сердце, которое сбивается с ритма, обречено на скорую смерть. Аритмия означает смерть, ритм – жизнь. Это древнейшее откровение. Уже Рудольф Штайнер говорил о том, что жизнь означает наличие ритма. Задолго до него Гераклит сформулировал свой знаменитый тезис «Phanta rhei» («Все течет...»). Рам Дасс (бывший профессор Гарварда Ричард Алперт) говорил, что «вся жизнь – это танец». Современная квантовая физика утверждает: «Все есть колебание».

Тот, кто как можно чаще побуждает свое сердце биться в веселом ритме жизни, не только надолго сохранит хорошее здоровье, но и станет более открытым по отношению к своим собственным сердечным делам, будет легче находить ответы на сердечные вопросы и будет более надежно защищен от сердечных проблем любого рода. Такой человек в буквальном

смысле слова предупреждает все сбои в работе своего сердца. Кроме того, широко открытое, улыбающееся сердце склонно не только к физическому расширению (позволяющему избежать сердечной недостаточности), оно также излучает дружелюбие и теплоту, которые привлекают другие сердца, и позволяет преодолеть стесненность, вызванную страхом, лучше, чем все другие средства.

Осознанная сердечная когерентность, вызванная улыбкой сердца, имеет широкую сферу применения: от преодоления сердечных страхов (сердечных фобий) до лечения аритмии (тахикардии и экстрасистолии).

Оскорбление. Войдите в резонанс с окружающим миром

Известно, что оскорбление может быть весьма болезненным. На сегодняшний день намеренное нанесение оскорблений стало своего рода массовым видом спорта и получило специальное обозначение – «моббинг»⁶. С другой стороны, традиция подобного обращения с окружающими имеет давнюю историю и упоминается в Библии, где ее сурово осуждает Иисус Христос. Человек, говорящий своему ближнему: «Ах ты, негодяй!» – уже заслуживает порицания. Люди, вынужденные обороняться от язвительных замечаний, острых языков, леденящего холода человеческих отношений, всевозможных резкостей и самых разнообразных уколов, разумеется, хотят защитить себя. Некоторые из них становятся «толстокожими» и скрываются в своей раковине. Однако даже толстая кожа остается весьма чувствительной и уязвимой для острых уколов.

Установилась следующая практика.

Двойная стратегия

1. Для переработки всех обид и оскорблений, пережитых в прошлом, рекомендуется методика повторного переживания и переработки с помощью плавных движений глаз, описанная в следующей главе.

2. Существует гениальная методика, помогающая защитить себя от будущих оскорблений; на первый взгляд она кажется не столь эффективной, какой оказывается при практическом применении.

Суть методики заключается в следующем: необходимо добиться того, чтобы самому не наносить оскорблений окружающим. Со временем окажется, что окружающие также не могут наносить вам оскорбления. Эта методика основана на законе резонанса и является абсолютно надежной. Как и при использовании других чудодейственных средств, важную роль играет предварительная подготовка. Надо начать действовать, несмотря на то, что другие по-прежнему усердно продолжают свои злые нападки. Разумеется, это непросто – перестать плохо говорить о людях, причем даже о тех, которые вели себя непорядочно или оскорбительно по отношению к вам или же продолжают так поступать.

В связи с этим восточная традиция рекомендует строго контролировать «ворота» своих эмоций и следить за тем, что стремится проникнуть вовнутрь или – это намного важнее – выйти наружу. Тот, кто строго, последовательно и бескомпромиссно контролирует свой язык, может рассчитывать на то, что постепенно внешний мир потеряет способность наносить ему оскорбления. Этот процесс займет определенное время, но тем надежнее будет успешный результат. Вероятно, при этом следует иногда поступать в соответствии с христианским принципом: «Ударили по правой щеке, подставь левую». Разумеется, это непросто и требует больших усилий, но, с другой стороны, эти усилия будут удивительно щедро вознаграждены.

В соответствии с законом резонанса абсолютно неопровержимым является следующий факт: кто не наносит оскорблений, никогда не подвергнется им; тот, кто не злословит, никогда не станет жертвой сплетен. Тот, кто создает покой внутри себя, когда-нибудь достигнет и внешнего покоя.

⁶ Моббинг (от англ. mob – толпа) – форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, целью которого, как правило, является его последующее увольнение. – Примеч. пер.

Шок и травмы. Исцелите глубокие душевные раны

При столкновении с ужасными переживаниями существует простая, но очень действенная методика, которая – по сравнению с дорогостоящими психотерапевтическими курсами – самым простым образом позволяет достичь облегчения и помогает в течение короткого срока преодолеть последствия тяжелых травм. При этом в центре внимания опять оказываются глаза.

Плавные движения глаз

Выполнение этого упражнения является предельно простым.

- Сядьте или лягте; в качестве фона можно включить медитативную музыку.
- Закройте глаза.
- Попробуйте изнутри вызвать искреннюю улыбку в глазах.
- Затем начните двигать глазами яблоками, не открывая глаз. Направление движения постоянно меняется – слева направо и справа налево. Постарайтесь, чтобы движение глаз было плавным и непрерывным, но ни в коем случае не беспокойным или торопливым. Просто представьте себе, что ваши глаза спокойно и уверенно, с постоянной улыбкой двигаются из стороны в сторону и таким образом объединяют обе стороны вашей сущности – женскую и мужскую, или инь и ян.

Сконцентрируйтесь на движениях ваших глаз и расслабленно улыбайтесь при выполнении этого упражнения; следите за тем, чтобы не задерживать дыхание.

• Теперь вспомните о происшествии, в результате которого вы получили травму: вспомните эту неприятную ситуацию с самого начала, восстановите ее, эпизод за эпизодом, перед вашим внутренним взором. Неважно, насколько тяжелой была и остается полученная травма – уже при первом выполнении этого простого упражнения вы почувствуете, что ощущение боли значительно уменьшилось.

- Продолжайте непрерывно двигать глазами и не забывайте улыбаться.
- Еще раз мысленно переживите всю ситуацию получения травмы – образ за образом, минута за минутой – но на этот раз находясь под защитой плавных движений глаз, которые помогают постепенно избавиться от пережитого ужаса, при этом не вытесняя его из ваших мыслей.

• Если вы заметите, что в какой-то момент неосознанно перестали двигать глазами или улыбаться, следует повторить упражнение с самого начала.

• С помощью плавных движений глаз тело помогает вашей душе справиться даже с тяжелыми проблемами и глубокими душевными ранами, при этом не вытесняя эти мысли из сознания.

• После окончания упражнения оставайтесь на месте еще некоторое время, спокойно дыша.

• Если вы снова почувствуете недомогание, то можете повторять это упражнение неограниченное количество раз, пока не достигнете состояния покоя, а воспоминания о травме перестанут приносить вам неприятные ощущения.

• Эта методика может применяться непосредственно после получения травмы или долгое время спустя. Разумеется, более разумным является первый вариант, который позволяет быстро облегчить ваше состояние.

Движения глаз в ходе этого упражнения соответствуют движениям в фазе быстрого сна или БДГ-сна (БДГ – быстрое движение глаз). Исследования сна подтвердили, что в фазе БДГ происходит душевная переработка пережитых событий. Бывает, что такие фазы сна отсут-

ствуют в течение длительного времени, например, когда новорожденный ребенок не дает матери возможности спать более полутора часов, или же в том случае, когда проблемы с простатой вынуждают пожилого мужчину просыпаться через такие же короткие интервалы времени. Это может привести к психотическим срывам, поскольку душевные образы не перерабатываются в должной степени. Подобные состояния называются психозом кормления или старческим психозом.

Нечто подобное происходит и в лаборатории сна, когда испытуемых будят каждые полтора часа или же в начале каждой фазы быстрого сна, а затем снова дают им заснуть.

Несмотря на то, что таким образом общая длительность сна остается в пределах нормы, по утрам испытуемые чувствуют себя совершенно разбитыми. Через несколько дней они начинают видеть сны с открытыми глазами, что является зрительной галлюцинацией. Это явление подтверждает огромную важность сновидений и душевных образов и показывает, насколько они важны и полезны для поддержания здорового душевного состояния.

Постоянные движения глаз, которые ранее считались лишь несущественным сопутствующим явлением, играют решающую роль в этом процессе. Этим простым способом тело с неослабевающей настойчивостью помогает душе самостоятельно справиться с трудными проблемами и глубокими душевными ранами, без использования механизма вытеснения.

Если ко всему вышеописанному добавляется улыбка, сопровождаемая соответствующей открытостью, весь процесс становится еще более приятным, а его результат – более убедительным. Плавные движения глаз как будто стирают все обременяющие и неприятные переживания и этим гениально простым способом освобождают душу от давления. Вместе с тем, понимание глубинных причин столь тяжелого воздействия на нас определенных переживаний и их взаимодействия с нашими собственными паттернами остается прерогативой психотерапии.

В процессе устранения с помощью глаз неприятных переживаний очень важную роль играет повторное переживание травмировавших нас событий. Только таким образом проблема может быть действительно переработана и перестать оказывать негативное воздействие на нашу душу.

Очарование первой пробуждающейся мысли

К сожалению, одних воспоминаний о травме недостаточно: ситуацию действительно необходимо пережить еще раз, что становится достаточно простой задачей благодаря внутреннему миру наших душевных образов.

Необходимо мысленно вернуться к началу ситуации и последовать первой возникшей мысли, затем – следующей и таким образом заново пройти всю ситуацию. Далее мы подробно остановимся на важности первой мысли, или импульса.

Разумеется, многим будет страшно еще раз сознательно столкнуться с проблемой из прошлого. Однако именно это является главной задачей, и именно в этом действии заключается решение проблемы – так же, как при преодолении страха было необходимо пройти испытание. Хотя с субъективной точки зрения мысль о бегстве кажется более привлекательной, решение проблемы достигается в результате осознанной конфронтации и сопутствующей открытости, которая лишает страх власти над нами. Таким образом, идеальным вариантом будет комбинирование обоих методов – улыбки и движения глаз: улыбка поможет освободиться от страха, и вы сможете мысленно восстановить в мыслях пережитую травму, какой бы тяжелой она ни была, и переработать ее с помощью улыбающихся глаз, находящихся в движении.

Тому, кто узнал о методике движения глаз, сопровождаемого улыбкой, в зрелом возрасте, рекомендуется начать с переработки недавно полученных травм, а затем постепенно продвигаться все дальше и дальше в прошлое,

вплоть до своего детства. Таким образом, вы сможете привести в порядок собственную жизнь, излечившись от последствий полученных травм.

Рекомендации по применению медицинских препаратов

В дополнение к вышеописанной методике при шоковых переживаниях рекомендуется использовать два натуральных препарата, не имеющих побочных действий. Это «Рескью Ремеди» (Rescue Remedy), настой цветов доктора Баха, доступный в форме гомеопатических гранул, спрея, мази, капель и даже леденцов, а также гомеопатическое средство «Аконит» (Aconitum) в разведении D30, который выпускается в форме гранул, капель или таблеток.

Если причиной шока стали любовные переживания, уход любимого человека и разрыв отношений, также рекомендуется принимать капли «Рескью Ремеди» и гомеопатический препарат «Игнация» (Ignatia) в разведении D30. Хотя эта рекомендация и не вполне соответствует принципам классической гомеопатии, она уже не раз подтверждала свою действенность.

Нервозность, беспокойство и волнение. Испытайте глубокое расслабление

Для преодоления подобных состояний существует очень эффективное упражнение, которое преобразует перенапряжение организма в его противоположность, то есть в глубокое расслабление. Вместо того чтобы отвлечься и мысленно обойти стороной напряженную ситуацию, вы напротив возвращаетесь к состоянию беспокойства и нервозности и осознанно переживаете все явления в организме, сопутствующие этому состоянию. Каждое, даже незначительное душевное движение и побуждение следует обдумывать с пристальным вниманием. В этом случае вам также может оказаться очень полезной улыбка: вы направите ее в тот участок тела, где имеют место негативные явления.

Ощутите свое тело

Выполнение этого упражнения также является очень простым.

- Если вы обеспокоены или нервничаете, сделайте небольшую паузу.
- Лягте на спину и постарайтесь максимально расслабиться или же удобно устройтесь на стуле, откинувшись на спинку.
 - Закройте глаза и направьте свое внимание внутрь себя.
 - Прочувствуйте все возникающие телесные импульсы. Все они должны быть естественными. Не пытайтесь влиять на свои ощущения или контролировать их.
 - Наблюдайте за тем, что происходит внутри вас.
 - Встречайте все наступающие ощущения улыбкой, используя известную вам простую методику. Вы воспринимаете, правильно оцениваете, внимательно и с улыбкой обдумываете каждое ощущение, исходящее из вашего тела. Например, если раздастся урчание в животе, живот немедленно получает ответ в форме улыбки и порции внимания. Если сигнал подает ваша голова, внимание переносится на *главную* часть вашего тела, а улыбка в этом случае направляется непосредственно в центральную область мозга.
 - Поскольку мы всегда сохраняем способность думать, на крыльях наших мыслей найдется место и для улыбки, которая будет способствовать наступлению расслабления и сопутствующей ему открытости.
 - С помощью этой методики весь организм постепенно (но в течение довольно короткого времени) получает действенную помощь, повышенное внимание и переживает благотворное воздействие улыбки. На место стесненности приходит пространство и свобода, напряжение уходит и превращается в расслабление, а замкнутость сменяется открытостью.
 - Физиологическое состояние, сопутствующее нервозности и беспокойству, постепенно проходит, что, в свою очередь, оказывает благотворное влияние на душу, которая со своей стороны посылает менее напряженные сигналы телу.
 - Со временем наступает поистине приятное расслабление, которое дает организму ощущение комфорта и тепла.

Благодаря вышеописанному упражнению удастся разорвать уже ставший привычным порочный круг, в котором душевное напряжение ведет к физиологическим проблемам. Сигналы нашего тела воспринимаются со вниманием и улыбкой, и напряжение постепенно уходит. В результате ослабевает и сопутствующее ему душевное напряжение. Со временем начинает

действовать своего рода восходящая спираль, которая сначала способствует расслаблению, а затем появлению связанного с ним ощущения покоя.

Во всем теле есть мышцы, которые могут расслабиться еще сильнее, и весь организм автоматически погрузится в состояние расслабленности. Наряду с хорошо известными скелетными мышцами, с помощью которых мы двигаемся, во всем желудочно-кишечном тракте и во всех артериях находятся мелкие мышцы, которые обеспечивают движение пищевой кашицы и регулируют расстояние между сосудами. При наступлении соответствующих психических проблем, когда человек не может «переварить» какое-то событие или находится под давлением обстоятельств, напряженное состояние или тонус этих мышц изменяется, в результате чего наступают спазмы и даже судороги.

Вышеописанное упражнение приводит к расслаблению и снятию напряжения как внешней скелетной мускулатуры, так и мышц внутренних органов. В области живота снятие напряжения проявляется в соответствующих движениях и приятных звуках. Тот, кто владеет ощущением собственного тела, имеет в своем распоряжении методику, которая постепенно укоренится в его сознании, – методику, позволяющую привести тело, а через него и душу, в состояние приятного расслабления. Те, кто превратит это упражнение в ежедневную или частую игру, научатся комфортно ощущать себя в своем собственном теле.

Массаж ушей

Это упражнение во многих ситуациях может помочь вам прийти в себя и избавиться от неприятных ощущений в теле. Оно хорошо помогает в лечении заболеваний спины, в первую очередь ишиаса, параллельно избавляя от грузов, которые вы тащите на своей спине по жизни.

Также это упражнение идеально подходит людям с пониженным кровяным давлением: ведь силы на то, чтобы прикоснуться рукой к своим ушам, найдутся у любого человека; следует выполнять это упражнение по утрам, не вставая с постели.

Упражнение также не представляет никаких сложностей.

- Начинать следует с мочки уха, которая в соответствии с распределением рефлекторных зон соответствует голове. Мочки следует массировать большими и указательными пальцами, одновременно с двух сторон, пока они не станут теплыми.

- Затем большие и указательные пальцы перемещаются вверх по наружной стороне ушной раковины и поочередно массируют зону головы, шейного отдела позвоночника, затем – грудного и поясничного отделов (рис. 2). В верхней части ушной раковины (именно за это место некоторых из нас таскали в детстве) находится точка ишиаса.

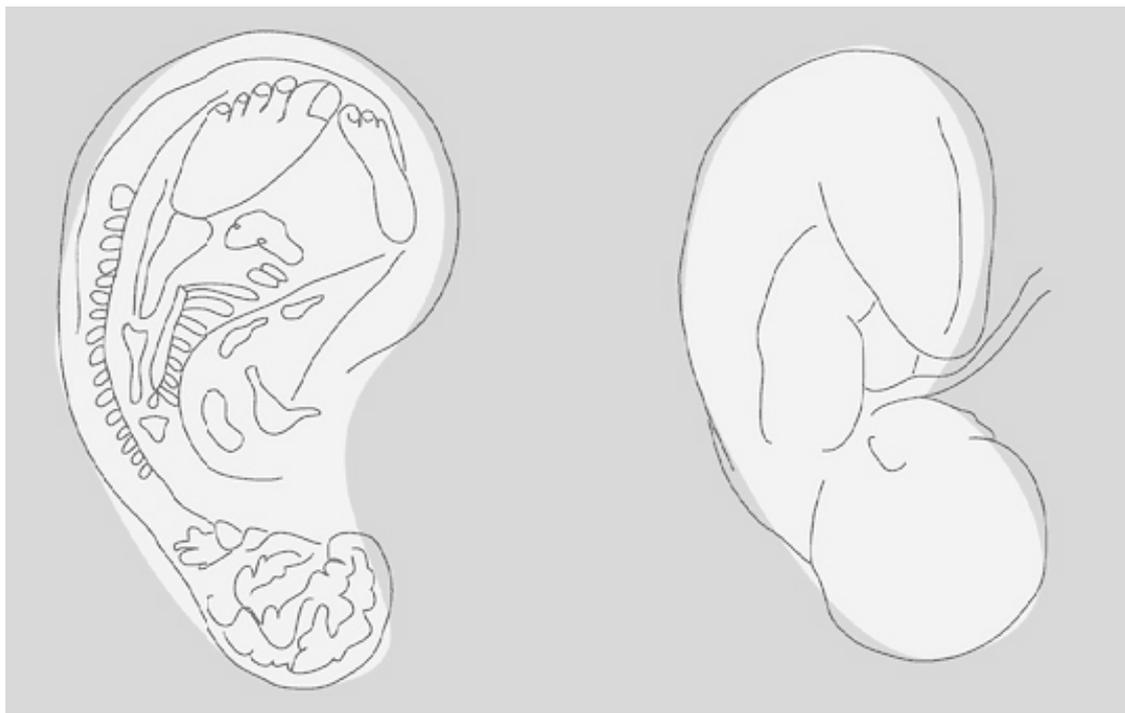


Рис. 2

После этого оба указательных пальца могут сделать много полезного, перемещаясь по впадинам и выпуклостям ушных раковин. В верхней части уха находится зона органов грудной полости, в нижней части – зона органов брюшной полости.

В глубине слухового прохода почти всегда находится небольшое количество массажного масла, вырабатываемого нашим организмом.

Если каждое утро вы будете тратить одну минуту на массаж ушей, то через три месяца ощутите первые положительные результаты; сможете сохранить эти результаты и достичь гораздо большего эффекта для тела и души, чем можно представить себе, читая эти строки. Разумеется, все рефлекторные зоны, связанные с теми или иными органами тела, имеют определенную связь и с нашим душевным состоянием.

Расслабление души с помощью тела – решение проблемы бессонницы

Самым эффективным средством в борьбе с беспокойством и нервозностью является глубокое расслабление, всегда объединяющее тело и душу. Эта методика – очень хорошее естественное средство в борьбе с бессонницей, причиной которой является нервное возбуждение и беспокойство. Даже если не удастся сразу заснуть, глубокое расслабление воздействует на организм подобно сну. Ведь состояние глубокого расслабления тоже способствует восстановлению организма.

Как правило, расслабленное тело оказывает соответствующее воздействие на душу и приносит ей то ощущение освобождения, в котором она так нуждается, чтобы в свою очередь спокойно отправиться на крыльях сна в путешествие, приносящее исцеление.

Глубокое расслабление и ощущение своего тела

Для глубокого расслабления потребуется определенное время; вы можете включить приятную расслабляющую музыку; позаботьтесь о том, чтобы в ближайшие полчаса вас никто не беспокоил.

Лягте на спину и постарайтесь полностью расслабиться. Важно, чтобы голова и плечи не находились выше всего тела. Для поддержки позвоночника можете положить под колени подушку или валик.

Постарайтесь осознанно вдыхать и выдыхать воздух. Почувствуйте, как брюшная стенка поднимается при вдохе и вновь опускается при выдохе. Чтобы лучше ощущать движения брюшной стенки, можете положить руки на живот. Это упражнение доставит еще большую радость, если вы заставите свои руки улыбаться, как уже поступали с сердцем в одном из предыдущих упражнений.

Пройдитесь по всему своему телу, уделите внимание и подарите улыбку каждому органу.

Начните со ступней, они каждый день несут вас по жизни. Улыбнитесь своим ступням и позвольте им ответить улыбкой, которая прочно связывает вас с землей.

Теперь почувствуйте свои ноги, придающие вам устойчивость и обеспечивающие движение вперед. Улыбнитесь вашим икрам и бедрам.

Почувствуйте пальцы рук, ощутите их до самых кончиков и улыбкой выразите им свою признательность за то, что они помогают вам держать в руках свою жизнь.

Ощутите свои руки и плечи, которые позволяют нести груз жизненных дел, и улыбнитесь им. При этом с улыбкой подумайте обо всех грузах, которые лежат на ваших плечах.

Почувствуйте вашу спину, опирающуюся на ложе. Сбросьте на землю всю тяжесть, нагружающую вашу спину, и подарите ей свою улыбку и благодарность за тот груз и то бремя, которое вы несете на ней. С улыбкой и любовью ощутите все годы, которые вы тащите на своем горбу, и подумайте о приятном будущем для себя и своей спины.

Не забудьте о затылке и шее, которые также жаждут расслабления и покоя и, возможно, несут на себе последствия некоторых подзатыльников и ударов судьбы. Ощущение своего тела в сочетании с улыбкой может оказать чудесное воздействие на эту часть вашего организма. Если в вашем сознании пробуждаются воспоминания о соответствующих травматических переживаниях, следует дополнительно применить методику движения глаз.

Если у вас есть время и желание, подумайте с улыбкой о своих глазах и поблагодарите их за множество впечатлений, которые вы получаете с их помощью. Сердце, которое неумолимо работает для вас, также заслуживает улыбки, как и легкие, ваши внутренние крылья, которые снабжают вас не только кислородом, но и жизненной силой – Праной.

Со временем вы сможете почувствовать и включить в выполнение этого упражнения даже мозг, который снабжает вас всей необходимой информацией и перерабатывает ее для вас.

Закончите упражнение по глубокому расслаблению, снова сконцентрировавшись на том, как поднимается и опускается ваша брюшная стенка; осознайте, что вы в любой момент сможете вернуться в этот мир душевных образов, причем с каждым разом это будет удаваться вам все легче. Так вы начинаете прокладывать собственный путь к самому себе.

Отметьте, как вы ощущаете ваше тело по сравнению с началом этого путешествия; возможно, вы захотите поблагодарить его за эти ощущения, как и за все другие, которыми оно уже наслаждалось вместе с вами.

Медленно откройте глаза и вернитесь в мир внешних образов.

С помощью упражнения «Глубокое расслабление»⁷ вы сможете достичь такого расслабления, которое исходит из душевной сферы и распространяется на все тело; вы также можете начать с расслабления тела, воспользовавшись вышеописанной методикой, и затем воздействовать на душу со стороны тела. Разумеется, обе эти методики хорошо сочетаются друг с другом; так, вы можете начать с упражнения «Ощущение собственного тела», а затем перейти к глубокому расслаблению.

⁷ Ruediger Dahlke: CD, «Tiefentspannung», München, 2002 (Рудигер Дальке: CD-диск, «Глубокое расслабление», Мюнхен, 2002).

Трудности при принятии решений. Прислушайтесь к вашему внутреннему голосу

За ситуациями, представляющимися безнадежными, из которых кажется невозможным найти выход, как правило, стоит страх совершить ошибку и принять неверное решение. В таких случаях следует обратиться внутрь себя, искать и находить решения в глубине собственной души. При этом важно не упустить первую мысль, которая приходит вам в голову в связи с тем или иным вопросом. Эта мысль обладает особой силой и нередко дает шанс найти самое лучшее решение проблемы.

Духовная философия уже давно располагает знаниями о важности любого начала. Герман Гессе в своем знаменитом стихотворении «Ступени» говорит о том, что в любом начале таится волшебство, а популярный американский писатель Малкольм Гладуэлл написал об этом книгу под названием «Озарение: сила мгновенных решений».

Тот, кто в свободном танце следует своему первому двигательному импульсу, сможет найти собственный ритм и стиль и будет комфортно чувствовать себя в движении; он будет оказывать приятное и притягательное воздействие на других, в противоположность тем людям, которые следуют известным заученным схемам, пытаясь воспроизвести тот или иной рисунок танца. Многие мечтают о вошедшей в поговорку любви с первого взгляда; все знают или догадываются о ее особом очаровании.

Первая возникшая мысль может околдовать вас подобным образом и, как ничто другое, поддержать в кризисных ситуациях или даже помочь найти из них выход.



Рис. 3

Демонстрационное упражнение № 1

Сконцентрируйтесь на том, чтобы «поймать» первую мысль на определенную тему, возникающую у вас сразу же после постановки одного из нижеприведенных вопросов. Вам неизвестен этот вопрос, поэтому есть прекрасный шанс узнать о себе что-то новое. Итак – на старт, внимание, марш!

- Подумайте сейчас не просто о животном, а о вашем животном!

У вас сразу же возникла мысль о каком-то животном. Это ваше тотемное животное (так индейцы обозначают своего личного союзника в животном мире). Если вы помедлите с ответом хотя бы секунду, то окажетесь перед выбором из такого количества животных, что этот вопрос будет невозможно прояснить. Ответ заключается в самом первом мыслительном импульсе.

Если ваш разум все же привел к провалу этого эксперимента, потому что испугался той власти, которую получает над ним первая возникшая мысль, дайте себе второй шанс.

Демонстрационное упражнение № 2

Настройтесь на то, чтобы сразу же «ухватиться» за свою первую мысль. Как только тема войдет в ваше сознание, появится эта мысль. Итак, внимание!

- Подумайте о... вашем дереве!
- Если вы смогли воспринять первую мысль, речь действительно идет о «личном» дереве, которое возникло перед вами в форме образа, мысли или слова. Кельтский оракул деревьев приписывает ему особую роль в вашей жизни.

Вы можете сохранить знание о вашем животном и вашем дереве в памяти и в будущем обратить внимание на то, как эти два союзника из царства природы будут помогать вам.

Первая возникающая мысль

- Создайте вокруг себя спокойную обстановку.
- Перед началом упражнения быстро и четко настройте свои мысли на проблему, по которой вам нужно принять решение.
- Закройте глаза и осознайте это действие.
- Снова начните улыбаться глазами, через некоторое время объедините эту улыбку с улыбкой сердца – так вы без дополнительных усилий обеспечите участие в принятии решения эмоциональной, сердечной стороны. Тот, кто сможет перекинуть этот мост еще дальше и направить улыбку вниз, в область живота, обеспечит участие интуиции в поиске решения проблемы. Имеет смысл уделить несколько мгновений сравнению различных видов улыбки.
- Жители острова Бали, которым от природы свойственна внутренняя улыбка, исходят из того, что улыбка сердца – их собственная внутренняя улыбка, тогда как «верхняя» улыбка глаз – небесная улыбка. Таким образом, мы можем обозначить «нижнюю» улыбку в животе и в области таза как «земную» и соотнести ее с нашими корнями. Эти три вида улыбки связаны с тремя центрами человеческого бытия. Если они связываются воедино с помощью внутренней улыбки⁸, человек соединяется с центрами бытия на подсознательном уровне и обретает способность принимать решения всей своей сущностью.
- Теперь осознанно примите необходимое решение, которое стоит на повестке дня (в вашей жизни). С самого начала ищите ответ на свой вопрос в состоянии расслабления. Так у вас появятся хорошие шансы приблизиться к оптимальному и, возможно, к «вашему» решению.
- Чтобы еще глубже погрузиться в состояние расслабления или даже транса, вы можете снова воспользоваться хорошо знакомой вам улыбкой, в сочетании с упражнением на ощущение собственного тела или же обратиться к любому CD-диску для медитации в качестве вступительной части, за которой последует поиск вашего собственного решения.
- Самое главное произойдет благодаря тому, что вы осознанно обратите внимание на первую мысль, которая придет вам в голову после формулировки вопроса. Со временем эта мысль станет весьма настойчиво пробивать себе дорогу, однако вначале необходимо прислушиваться к ней очень внимательно и осторожно. Откуда может прийти эта мысль, как не из глубин собственной души? Как правило, она принесет вам лучшее решение проблемы, чем любой «мозговой штурм».

⁸ Dahlke R. *Energie-Arbeit* (CD). München, 2007 (Дальке Р. Работа с энергией (CD-диск). Мюнхен, 2007).

Тот факт, что таким образом вы можете приблизиться к особо ценной информации, сегодня подтверждается научными выводами; известно, что максимальная креативность свойственна не сознанию в состоянии нормального бодрствования, когда мозг генерирует так называемые бета-волны, а особому альфа-сознанию, которое характеризуется более низкой частотой. Однако максимальный всплеск творческой активности наблюдается в состоянии тэта, которое характеризуется еще более низкой частотой колебания волн. В состоянии глубокого расслабления мы – с точки зрения мозга – переходим из состояния бета в состояние альфа. Тот, кто долго тренировался, может достичь еще более глубоких уровней расслабления, на которых мозг генерирует тэта-волны; такое состояние называется трансом. Это состояние головного мозга, характерное для хороших духовных целителей, соответствует пику творческих способностей.

Злопамятность. Избавьтесь от ненужного балласта

Злопамятные люди больше всего усложняют жизнь самим себе – причем в прямом смысле усложняют. Ведь, в конечном счете, именно им приходится тащить на себе весь груз недовольства и обид на других людей. Одна эта мысль должна заставить таких людей усомниться в правильности своего поведения. Вопрос о том, насколько правильно помнить обиды, нанесенные другими людьми, особенно теми, которые нам неприятны, имеет вполне очевидный ответ, который довольно быстро дает наш разум. Тем не менее, немало людей тратят на подобные переживания свое драгоценное время и жизненную энергию.

Возникает также вопрос о том, заслуживают ли люди, на которых мы затаили обиду, такого внимания с нашей стороны. Как правило, мы приходим к выводу, что это не так; напротив, мы обычно хотим каким-либо образом причинить им вред. Исходя из этого, следует спросить себя, достаточно ли у нас для этого сил и возможностей. В действительности чаще всего оказывается, что те люди, духовной и душевной силы которых может хватить на причинение вреда, остерегаются совершать подобные глупости. Они слишком хорошо знают, какой серьезный вред они нанесут самим себе в духовной и душевной сфере.

Отсюда остался всего один шаг до осознания того, что злопамятность, прежде всего, приносит вред тому человеку, который вынужден тащить на себе сопутствующие ей тяжелые мысли и не может переложить их на плечи того, кому они адресованы. Даже если бы это было возможно, вред, наносимый этими мыслями самому себе, оставался бы весьма значительным. Но какой практический совет можно дать человеку, захотевшему прекратить свое участие в этом бессмысленном предприятии?

Выход из положения можно найти только в самом себе; он заключается в избавлении от груза обид и злых воспоминаний, который мы несем в памяти. Проще всего добиться этого с помощью осознанного ритуала отпускания.

Ритуал отпускания

Существуют различные способы начала этого ритуала. Самым важным моментом является духовно-душевная подготовка. Дело в том, что ритуал невозможно свести к тому, чтобы высокомерно даровать прощение предполагаемому обидчику и, снисходительно глядя на него, «отпустить» эту проблему. В такой форме ритуал не может и не должен работать. Первоочередная задача заключается в том, чтобы с помощью глубокого расслабления – это упражнение описано в предыдущих главах – осознать причины существующей проблемы и признать свою частичную ответственность за ее возникновение.

После этого, находясь в состоянии глубокого расслабления, следует задать себе вопрос: «Могу ли я отказаться от своего участия в этой проблеме, или необходимо предварительно сделать что-то еще – например, написать письмо, зажечь свечу?» Если из глубин вашей души приходит ответ «Да», перейдите к простому, но действенному ритуалу, который можно проводить как в материальном окружении, так и в мире душевных образов или же одновременно в этих двух сферах.

Рекомендации по проведению ритуала

- Следует найти душевный образ или материальный предмет, который будет играть роль символического груза. Это может быть особый камень, который следует в действительности или в своих представлениях вынуть из воды и одновременно из своей души. После этого камень необходимо осознанно закопать – так же, как индейцы осознанно закапывают топор войны.

- Найденный или возникший в воображении символ нужно положить на кусочек коры или специально изготовленный для этой цели кораблик и осознанно отпустить его в плавание по водам ручья или реки, при этом думая, что он может достичь цели – реки или моря, так же как проблема должна достичь своей цели – разрешения.

- Можно нарисовать этот символ или написать его название на листочке бумаги, кусочке коры и подвергнуть его ритуальному сожжению, внимательно следя за процессом и думая, что послание о найденном решении проблемы будет передано не только по всей Земле, но вместе с дымом достигнет также высших, небесных сфер – так же, как их достигает дым от трубки мира, которую курят индейцы.

- Можно сесть перед пустой мандалой и представить себе, что она – символ проблемы. Затем левой (интуитивно действующей) рукой нужно взять, не глядя, один из груды цветных карандашей и раскрасить с его помощью внутренний круг мандалы. Затем нужно отложить карандаш в сторону, перевернуть рукой груды цветных карандашей и наугад вытащить еще один карандаш, чтобы раскрасить следующий круг мандалы, и так до тех пор, пока мандала проблемы не предстанет перед вами в своем красочном облике.

- Одно только рассматривание мандалы в сочетании с короткой медитацией или созерцанием, в которых мандала играет роль центрального объекта, может привести в сознание более светлые мысли, связанные с описанной проблемой.

- Затем следует перейти к выполнению самого ритуала отпускания: необходимо сесть перед миской, наполненной водой или землей, или просто в свободном пространстве, проткнуть мандалу с обратной стороны карандашом и затем подержать ее этим отверстием над горящей свечой. Тогда пламя свечи сожжет мандалу, начиная с центра; параллельно вы будете ощущать, как постепенно растворяется соответствующая проблема. Тот, кто хочет быть полностью уверен в результате, может также провести ритуал уничтожения золы, например, поместив ее в цветочный горшок, то есть сознательно предав ее земле, которая растворит ее, а впоследствии вырастит из нее нечто более ценное.

- Чем больше душевной энергии и внимания уделяется ритуалу, тем лучше. Исходя из этого, было бы идеально проводить ритуал совместно с тем человеком, на которого вы затаили обиду: вы могли бы (совместно) «зарыть топор войны» и выкурить трубку мира. Тогда мир земной и небесный были бы проинформированы о новом положении вещей, и вы могли бы быть уверены в том, что во все сферы жизни вернется покой.

Отпускание с помощью дыхания

- Создайте вокруг себя спокойную обстановку.
- Перед началом упражнения сознательно вспомните обо всех, на кого вы держите зло.
- Закройте глаза и направьте внимание вовнутрь.
- Снова начните улыбаться глазами и через некоторое время объедините эту улыбку с улыбкой сердца.

- Теперь начните плавно двигать глазами слева направо и мысленно вернитесь к ситуации, которая положила начало вашей злопамятности. С помощью вышеописанной техники движения глаз необходимо до такой степени смягчить эту ситуацию, чтобы вы смогли думать о ней с улыбкой во взгляде, может быть, даже с подмигиванием. Это должно произойти после того, как вы осознаете свою долю ответственности за эту дилемму, то есть то, каким образом лично вы поспособствовали возникновению проблемы. Если вы сможете перенести эту улыбку от глаз к сердцу, будет еще легче освободиться от воспоминаний об этой ситуации и от связанной с ней эмоциональной нагрузки. В этом случае наступит уже упоминавшаяся сердечная когерентность и то состояние покоя и комфорта, которое эмоционально несовместимо с проявлениями злопамятности.

- Находясь в этом настроении, связанном с разрешением прошлой ситуации и с теплым ощущением улыбки, вы можете оставить глаза закрытыми и представить себе, как энергия, которая до сих пор расходовалась на упреки, в вашем воображении и в сфере внутренних образов превращается в энергию, выдыхаемую вместе с воздухом.

- Таким образом, дыхание становится одной из методик отпускания; в первую очередь, выдохи могут помочь вам избавиться от груза. С каждым выдохом вы можете все свободнее расправлять плечи, что позволяет держать голову более свободно и навсегда забыть о ее положении, вызванном страхом. Энергия злопамятности и упреков очень удобно выводится вместе с воздухом – выдох за выдохом.

- С каждым выдохом выделяется все больше энергии; так вы сможете избавиться от упреков, а также от балласта, который составляли долго хранимые в памяти обиды на определенных людей.

- В результате внутри вас возникает энергетически свободное пространство, которое может быть сознательно заполнено новым содержанием. Вместо напрасной траты времени и энергии на то, чтобы носить в себе обиду и упреки по отношению к несимпатичным вам людям, вы можете теперь выбирать более осмысленные и приятные темы. Снова обратите внимание на то, какая мысль возникнет первой. Для этого необходимо полежать еще какое-то время и задать себе вопрос о том, что же должно заполнить место, оставшееся от упреков и старых обид. Первая возникшая мысль подскажет вам это.

- Теперь нужно сделать вдох, чтобы впустить это содержание внутрь себя и разрешить ему занять освободившееся пространство и остаться там. Таким образом, с помощью дыхания вы можете избавиться от балласта, который в течение долгого времени нагружал вашу душу; при этом не придется изменять ритм дыхания, делать его более глубоким или совершать иные манипуляции. Абсолютно нормальное, спокойное дыхание лучше всего предназначено для достижения этой цели.

Вы смогли увидеть те колоссальные шансы, которые дает это небольшое упражнение. Чем более злопамятным был человек, тем больше у него возможностей, с одной стороны, облегчить себе жизнь, с другой – привнести в свою жизнь новое ценное и чудесное содержание.

Разумеется, существуют все возможности для того, чтобы по очереди провести сеансы с каждым из людей, на которых вы затаили или продолжаете таить обиду. Когда вы убедитесь в том, что действительно «выдохнули» все прежние обиды и упреки, отпустили их и распрощались с ними, ваша собственная жизнь приобретет новые черты и станет поистине чудесной.

Может произойти так, что у окружающих и у вас самого сложится впечатление, что вы стали совершенно другим человеком.

То, что объект вашей злопамятности также узнает о новом положении вещей, произойдет совершенно естественным образом. Прежде всего, человек, испытавший такое облегчение, станет источником положительных эмоций для самого себя и для своего окружения – поэтому это маленькое упражнение является прекраснейшим подарком для себя и для мира.

Нижеприведенный рассказ служит еще одним подтверждением сказанного и позволяет увидеть истинную сущность, скрывающуюся за внешней простотой.

Жил-был человек, который радостно, не обремененный никаким грузом, вступил на свой жизненный путь. Однажды он встретил совершенно невменяемого человека, который как сумасшедший, – а он таковым и являлся, – швырял вокруг себя гвозди и винты, кастрюли и сковородки. Несколько предметов угодили в путешественника. У того потемнело в глазах. Сумасшедший причинил ему сильную боль.

Путешественник опустошил свой рюкзак, собрал старые и ржавые гвозди, кастрюли и сковородки и затолкал их вовнутрь. С трудом он встал.

Но он больше не шел своей дорогой, а плелся позади сумасшедшего. Тому это совершенно не мешало. Годы спустя в краю сумасшедших все еще можно было встретить грустного и усталого путешественника, который следовал за сумасшедшим и тащил на плечах большой рюкзак, в котором позвякивали ржавые предметы⁹.

Еще более интенсивная дискуссия на эту тему отражена в программе «Обезвреживание – Удаление шлаков – Отпускание»¹⁰, включающей ритуал прощения, который поднимает примирение с людьми, на которых вы затаили злобу, на еще более высокий уровень. Предлагаемые формы проведения ритуала просты и понятны, и вам остается только заполнить их собственным содержанием. Диск «Прощение»¹¹ еще более подробно и последовательно раскрывает эту тему.

⁹ Schwarz A. *Springüber den Horizont*. Stuttgart 2004 (Шварц А. Прыжок через горизонт. Штуттгарт, 2004).

¹⁰ Dahlke R. *Entgiften – Entschlacken – Loslassen* (CD). München, 2002 (Дальке Р. Обезвреживание – Удаление шлаков – Отпускание (CD-диск). Мюнхен, 2002).

¹¹ Dahlke R. *Die Heilkraft des Verzeihens* (CD). München 2007 (Дальке Р. Целительная сила прощения (CD-диск). Мюнхен, 2007).

Обида. Замените тяжесть легкостью

Как и злопамятность, чувство обиды является крайне неудачной попыткой справиться с окружающим миром и населяющими его людьми. В этой ситуации страдание в большей степени затрагивает обиженного, чем тех, на кого он обижен. Некоторые люди обладают поистине магической способностью притягивать страдание, как магнит – железо, и обременять себя им. Поэтому постоянное ощущение обиды является крайне неподходящей жизненной стратегией, которая через короткое или, как правило, более длительное время обращается против человека. Чем раньше он осознает это, тем большее количество времени и жизненной энергии ему удастся спасти.

Тот, кто осознал эту мысль при чтении, сразу же получает шанс вырваться из плена этой проблемы и освободить самого себя, а вместе с собой – и других жертв этой неразумной стратегии, которая не приносит ничего, кроме вреда. В принципе, для избавления от этой проблемы применяется та же методика, что и при борьбе со злопамятностью.

Свободное дыхание

- Погрузитесь – уже известным вам способом – в состояние глубокого расслабления с помощью улыбки или ощущения собственного тела.

- Мысленно обратитесь к той ситуации, в результате которой ловушка захлопнулась и вы очутились в ней.

- Побудите ваши глаза улыбаться и начните плавно и осторожно двигать глазными яблоками за закрытыми веками слева направо. Восстановите всю ситуацию перед вашим внутренним взором и обратите особое внимание на первую мысль, которая у вас возникнет.

- Когда улыбка поднимется из глубины ваших глаз, разрешите ей охватить все ваше лицо. В мыслях вы можете направить улыбку даже под кожу, просто обратив свои мысли в глубину себя. Вы можете перенести свою улыбку – сначала мысленно, а затем и вполне предметно – даже на свои кости.

- В таком настроении проще осознать, каким бессмысленным с энергетической точки зрения является нахождение в этой ловушке и ощущение обиды, которое отрезает вас от вашего внутреннего источника энергии и здоровья. В состоянии глубокого расслабления вам легко удастся отказаться от этой позиции, которая не приносит ничего, кроме проблем.

- Оставьте страдание, которое вы сами себе причиняете, и плохое настроение, в котором вы пребываете с того момента, как вам нанесли обиду, и приготовьтесь к тому, чтобы освободиться от них.

- С каждым выдохом вы отбрасываете по кусочку того энергетического «пакета», который образовался из вашего чувства обиды. Представьте себе, что это энергетическое поле имеет форму торта или пирога. Теперь вы можете отрезать от него по кусочку и постепенно избавляться от него при каждом выдохе хорошо известным вам способом.

- При вдохе вы можете подумать о своей улыбке и постепенно – вдох за вдохом – переносить ее внутрь себя, так что легкие будут постепенно расширяться и наполняться открытостью этой улыбки. Благодаря этому вы ощутите растущее чувство легкости и оживленности, которое составляет приятную противоположность чувству тяжести и обиды и вскоре окончательно сменит его.

В будущем вы можете применять эту дыхательную технику, при которой глубина вдохов не изменяется, в случае приближения ситуации, которая в прошлом привела бы вас в ловушку обиды. В такой ситуации достаточным может оказаться одно только осознание, что вы намере-

ваются причинить вред самому себе, хотя желаете доставить неприятные ощущения другому человеку. Иногда имеет смысл вступить в открытую конфронтацию с этим человеком и направить на него свои негативные эмоции, которые переполняют вашу грудь.

Даже открытая конфронтация – лучшее решение, чем скопление негативных эмоций внутри себя в результате обиды.

Однако в большинстве случаев вам удастся совместными усилиями прояснить ситуацию, так что на ваши плечи не ляжет дополнительный груз, который затем придется тащить на себе по жизни.

Тот, кто не берет на себя подобный груз, не должен впоследствии искать способы избавиться от него: разумеется, это оптимальное и наиболее изящное решение!

В некоторых случаях человек, подвергнувшийся такой конфронтации, будет даже благодарен вам за быструю оценку и прояснение ситуации. Даже если он не хочет или не может раскаяться в своем поведении, которое было так негативно воспринято, все равно вещи названы своими именами, а проблема высказана вслух. Уже одно это ослабляет давление и препятствует попаданию в ловушку обиды. Но даже если это происходит, вышеописанная методика позволяет сразу же решить проблему.

Жизнь, в которой нет опасности оказаться в ловушке обиды, кажется более легкой и воодушевляющей.

«Индийское» упражнение

«Пройдите десять шагов в мокасинах другого человека». Попробуйте войти в положение вашего оппонента, в ходе медитации постарайтесь понять его жизненную ситуацию. Напишите письмо, характеризующее ситуацию с точки зрения другого человека, и попытайтесь объяснить его видение обстоятельств. Нередко только благодаря этому упражнению на смену ненависти и жажде мести приходит понимание.

Меры необходимой обороны от обиженного человека

Как только вы почувствовали «энергию обиды», имеет смысл выразить эти ощущения и предложить обсудить и урегулировать проблему. Если оппонент согласится на предложение, вопрос будет немедленно решен и перестанет представлять для вас интерес. Если же кто-то не готов к дискуссии по данной проблеме, он показывает, что предпочитает дальше находиться в состоянии обиды, на что он, разумеется, имеет право.

Это состояние может принять столь отчетливые и ощутимые формы, что на вопрос о том, что произошло, человек с перекошенным от злости лицом отвечает: «Ничего!» В такой ситуации рекомендуется сказать ему, что ваше предложение остается в силе, продемонстрировав готовность к диалогу в любой момент, удобный оппоненту.

Однако до этого момента следует прекратить все контакты с этим человеком и избегать его общества, о чем, разумеется, его следует проинформировать. Обычно я прямо говорю таким людям, что мне уже больше пятидесяти лет, и уже только по этой причине я не могу позволить себе терять время понапрасну. Поэтому я никак не могу себе позволить проводить с кем-то время или тратить его на человека, который испытывает очевидную обиду, но не хочет говорить об этом. Подобные объяснения положительным образом влияют на готовность человека обсудить сложившуюся проблему.

Часто происходит так, что несильно обиженные люди испытывают благодарность за свое освобождение от этой дилеммы, поскольку сами больше всего страдают от груза обиды, кото-

рый несут в себе и пытаются переложить на других, но при этом совсем не хотят избавляться от него. Те же, кто каким-либо способом может избавиться от своего страдания, испытывают чувство счастья и благодарности к своему освободителю.

Если вам удастся сделать этот шаг несколько раз, ваша готовность действовать быстро и брать в свои руки процесс освобождения от обиды возрастет.

Жизнь без злопамятности, обид и мести

Следующая ступень развития заключается в умении разгадать свои собственные намерения, чтобы заранее осознать их и избежать перехода к состоянию обиды. Тот, кто заранее идентифицирует ситуации, в которых он раньше обижался, и выбирает другой способ выхода из них, сможет облегчить и украсить как свою жизнь, так и жизнь своего окружения.

По мере того, как ваша собственная жизнь шаг за шагом очищается от состояния обиды, вы перестаете носить в себе злость на других и копить в сердце невысказанные упреки, для вас может наступить совсем новый период жизни.

Таким способом можно избавиться даже от мыслей о мести и понять, каким облегчением станет освобождение души от этого балласта. Если вы сможете воплотить в жизнь известное библейское изречение: «Мсть – дело Бога», вы воспрянете духом и начнете жизнь заново в буквальном смысле этого слова. Ведь, добившись этого, вы снимите со своих плеч весьма неприятную задачу, сознательно делегировав ее в высшие сферы – в полном соответствии с рекомендациями Библии.

Ярость, злости другие сильные эмоции. Найдите свой центр

Тот, кто вышел из себя, автоматически теряет внутреннее равновесие и попадает в водоворот эмоций. При этом энергия может подняться ему в голову, что выразится в покраснении лица, – это само по себе уже является общепризнанным признаком опасности. Но энергия может опуститься и в нижнюю часть тела, что приведет к оттоку крови от головы и угрозе обморока.

Сильные эмоциональные движения вскоре приобретают тенденцию к разъединению нас с нашим центром и, в конечном счете, представляют собой экстремальные ситуации. Решающим моментом при этом становится осознание того, что решение невозможно найти, пока вы находитесь во власти эмоций и пытаетесь действовать под их влиянием. Идеальной реакцией на подобные срывы определенно является смена уровня сознания, которая описана в нижеприведенном упражнении. Подобное действие может также совершаться рефлекторно в ходе поведенческой терапии. Если вам известно, что вы склонны к «эмоциональным взрывам», вы можете запрограммировать себя на то, чтобы систематически снова «возвращать себя в рамки» с помощью специального упражнения, наподобие того, как вышедший из строя компьютер с помощью нескольких стандартных действий снова возвращается в работоспособное состояние. В нашем случае это означает, что необходимо спокойно сесть и «привести в порядок» свой внутренний мир; все это становится возможным благодаря упражнению «Малый небесный круг» системы цигун.

С точки зрения мозговых волн абсолютно очевидно, что бета-сознание человека, переживающего приступ ярости, имеет минимальные творческие способности и соответственно практически исключает возможность принятия верного решения. Лучшие шансы открывает перед нами погружение в состояние альфа, которое достигается с помощью глубокого расслабления, внутренней улыбки или ощущения собственного тела. Лучшим вариантом было бы состояние тэта, перейти в которое можно с помощью транса.

Малый небесный круг системы цигун

- Сядьте прямо; лучше всего принять подходящую для медитации *позу бриллианта*, при которой вы на коленях стоите на полу, а область таза поддерживается подушкой, зажатой между вашими ногами.

- Хорошей альтернативой будет поза полулотоса, при которой оба колена касаются пола, однако только одна ступня лежит на бедре другой ноги. В *позе полного лотоса* обе ступни должны лежать на бедрах.

- Еще один вариант – просто прямо сидеть на стуле, что соответствует *египетской позе*.

- Озарению неважно, в какой именно позе вы его достигнете.

- Закройте глаза и направьте свое внимание на *нижний даньтянь*, расположенный чуть ниже пупка, «океана энергии ци» центральной части тела (рис. 4). Китайцы видят в нем центр, объединяющий в человеке небесное и земное начала. Здесь находится наша физическая сила, поэтому имеет смысл начать медитацию отсюда.

Точка байхуэй (Небесные ворота)



Рис. 4

- Направляйте свою улыбку в эту область тела, пока вы не почувствуете тепло, широту и открытость, которые всегда сопутствуют вашей улыбке; будьте внимательны и оставайтесь в этой области нижнего «океана энергии».

- Затем постепенно направьте свое внимание вниз к передней части тела, оставив некоторую часть широты и открытости улыбки в области нижнего даньтяня; дойдите до *точки промежности*, хуэйинь, которая находится между половыми органами и анусом и из которой исходит центральный сосуд женского тела, располагающийся у основания таза. Через эти женские ворота поднимается энергия инь, и именно это вам следует сейчас с улыбкой представить себе.

- Для этого несколько раз напрягите мышцы основания таза, как если бы вы хотели прервать мочеиспускание, а затем снова расслабьте их. Если вы повторите это упражнение несколько раз, вы ощутите внизу тепло и сможете на некоторое время оставить там свою улыбку.

- Теперь направьте свою улыбку дальше, к мужской *точке копчика*, вэй-лю, туда, где копчик опирается на подушку, и на некоторое время задержите улыбку у основания мужской силы ян.

- Теперь переместите вашу улыбку и ваше внимание в *точку почек*, называемую мин-энь, ворота жизни и место хранения жизненной энергии, то есть той энергии, которая пришла в жизнь вместе с вами. Эта точка находится на спине, на уровне пупка.

- Почувствуйте, как теплота и широта улыбки охватывают эту область вашего тела, и подумайте о том, что вы охраняете унаследованную вами энергию.

- Затем улыбка продолжает двигаться вверх к *точке грудных позвонков*, называемой да-чжуй и располагающейся между лопатками – в том месте, где плечи соединяются с позвоночником. Тепло вашей улыбки в этом месте может улучшить осанку и поспособствовать расслаблению плеч.

- Теперь улыбка двигается к *нефритовой подушке*, или точке мидем, которая представляет собой энергетическую подушку на плоской части затылка. Именно отсюда исходит то сияние, которое в христианской религии называется нимбом. Энергия, находящаяся в этой точке, помогает сохранить сияние молодости.

- От сияющей нефритовой подушки улыбка двигается дальше – к *небесным воротам*, или точке байхуэй, лотосу с тысячью лепестками или Сахасрара-чакре, как ее называют индусы. Вы можете представить себе, как небесная энергия изливается сверху на макушку головы и наполняет голову и тело светом. Вам будет нетрудно подарить этому образу сияющую улыбку.

- Затем энергия широкой полосой устремляется вниз по лбу к той точке между бровями, которую называют «третьим глазом», или *верхним даньтянем*, шестой чакре индусов – Аджна. Улыбка в этой точке может привести к глубоким откровениям, пробуждению интуиции и приятному ощущению открытости и тепла.

- От «третьего глаза» поток энергии направляется вниз через мост языка, который прилегает к верхнему нёбу и оттуда устремляется дальше по шее, пока, наконец, не достигнет центральной точки груди, области сердца, где он объединяется с сердечной улыбкой. Мысли, сердце и улыбка сливаются в единое целое, и в *среднем даньтяне* образуется море энергии, которое выходит за границы физического сердца и излучает сияние. Это точка доброты, сердечной энергии, любви (к ближнему) и любовного экстаза.

- Теперь мощный поток энергии устремляется из области сердца вниз, к *нижнему даньтяню*, где он соединяется с океаном энергии в животе.

- В нижнем даньтяне может произойти смешение небесной энергии, излившейся сверху на Сахасрара-чакру, и нижней, земной энергии, которая проникает в тело через точку хуэйинь (нижние ворота); в результате этого смешения образуется наша собственная энергия.

- После того как круг замкнулся, улыбка может продолжить свое движение и пройти еще один энергетический круг.

- Тот, кто потерял свой центр и вышел из себя, может двигаться по этому кругу до тех пор, пока он, постоянно кружа вокруг середины, снова не придет в себя и не испытает это чувство возвращения к себе. Многократное прохождение различных областей и точек этого энергетического круга приводит также к уравниванию энергии и к перемещению избытка энергии в те области нашего тела, которые испытывают дефицит энергии.

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.