

ЖИЗНЬ НА ГРАНИ ВЗЛЕТА

ИЛИ

как перестать ~~ё~~
пережидывать
и начать
ЖИТЬ



12+

Александр Рей

**Жизнь на грани взлёта,
или Как перестать
переживать и начать жить**

«ЛитРес: Самиздат»

2011

Рей А.

Жизнь на грани взлёта, или Как перестать переживать и начать жить / А. Рей — «ЛитРес: Самиздат», 2011

ISBN 978-5-532-11090-8

Эта книга — не очередной «учебник счастья», где даются маловразумительные советы, а вполне применимое в жизни руководство для тех, «кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи». Известный психолог Александр Рей на страницах книги жестко, но эффективно расскажет читателям: - всю правду о современной «формуле абсолютного счастья»; - как осознать и переосмыслить то, что особенно нас огорчает; - как избавляться, а главное предотвращать большинство ежедневных проблем; - как понять свое предназначение и следовать ему, получая удовольствие от каждой минуты жизни.

ISBN 978-5-532-11090-8

© Рей А., 2011

© ЛитРес: Самиздат, 2011

Посетите официальный сайт Александра Рея: www.perepevnik.ru

Инстаграм автора:

www.instagram.com/perepevnik/

«И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам, ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».

Евангелие от Луки 11:9-10

Введение

Я тебя поздравляю, читатель! Прямо сейчас ты узнаешь совершенно не секретную информацию и наконец-то ответишь на свой вопрос:

«ПОЧЕМУ, СКОЛЬКО БЫ Я НИ ПЫТАЛСЯ СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫМ (ОЙ) У МЕНЯ ЭТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ?»

Ответ прост:

«ПОТОМУ ЧТО ТЫ ЖИВЕШЬ! А ЖИЗНЬ И СЧАСТЬЕ – НЕСОВМЕСТИМЫ!»

Да, многочисленные книги и видеолекции, обещающие тебе «формулу абсолютного счастья» – полнейшая чушь! Все они уверяют тебя, что ты пришел на землю стать счастливым, успешным, богатым, здоровым и любимым. Покажи мне человека, утверждающего, что он полностью счастлив и... ты покажешь мне лицемера. Даже все эти гуру, обучающие «счастью» и улыбающиеся тебе с обложек своих книг белоснежной «успешной» улыбкой, не счастливы, как это обычно преподносится.

НЕТ СЧАСТЬЯ НА ЗЕМЛЕ, НЕ БЫЛО И НЕ БУДЕТ!

Прости, если я разочаровал тебя, но дела именно так и обстоят. Если тебе неприятно это слышать, если ты не желаешь знать действительную причину, зачем родился и живешь, а хочешь продолжать тешить себя надеждой, что все в одночасье изменится и будет хорошо, то иди, читай «сладенькие руководства авторов с успешной улыбкой на обложке» в тщетной попытке стать СЧАСТЛИВЫМ.

Тебя пытаются убедить, что кто-то знает, как добиться иллюзорного успеха: богатства, славы, красоты, а ты – нет. И стоит лишь следовать указаниям автора и твоя жизнь превратится в сказку. Так вот, все это полнейшая чушь и обман – морковка, за которой тысячи послушных осликов смиренно идут. Никто не может быть счастлив постоянно. Счастье – лишь мимолетная, быстро перегораемая эмоция в душе и крови. Раз! И не осталось даже следа...

НО ты упорен и все равно хочешь добиться «простого человеческого счастья»? Ты не хочешь верить моим словам? Они лишают твою жизнь смысла? Хорошо... тогда подумай сам, перебери в своей голове всех людей, кого ты знал и знаешь – хоть кто-нибудь из них достиг этого СЧАСТЬЯ? Ответ однозначен – НЕТ!!! Не потому ли, что вопреки успешно культивированному массмедиа общественному мнению

ТЫ НЕ РОЖДЕН ДЛЯ СЧАСТЬЯ!

«Тогда для чего я живу, если не для счастья?! Для страдания, что ли?! ЧУШЬ!» – слышу я возмущенный, полный негодования голос из зала. Явно кто-то очень не доволен, что у него хотят отобрать *смысл жизни*.

– Нет, – отвечаю я, подходя вплотную к недовольному. – Ты живешь не для счастья и не для страдания, а ради...

СТОП!

Подумай, ты точно хочешь знать, зачем живешь, зачем был рожден и попал на Землю? Уверен, что тебе нужно понять настоящий смысл жизни вместо того, что тебе подсунули, а? Ведь легче, когда за тебя уже решили, что ты должен хотеть, ради чего жить, что такое счастье и как его достичь. Черт с ним, что тебя обманули! Зато с обманом жить проще, а если прочитаешь эту книгу и узнаешь истинную причину твоих проблем и устройство Мира, **ЖИЗНЬ СТАНЕТ СЛОЖНЕЕ**, потому что в какой-то степени «незнание освобождает от ответственности», а как только ты **УЗНАЕШЬ... ВСЕ!** Обратной дороги нет, и винить будет некого... Так что положи книгу на место и возьми ту, что лежит рядом, с названием: «Как достичь успеха!», или «10 простых способов стать богатым!», или «Как покорить любого (ую) мужчину (женщину)!». Читай их, пусть тебе объяснят, как ты *правильно* должен жить...

Сотни и даже тысячи учителей, великих мастеров и гуру с удовольствием объяснят тебе, что делать, чтобы было правильно. Согласен, иногда это нужно и даже необходимо, чтобы представлять себе образ для подражания «идеальным» отношениям, «идеальной» работе, «идеальному» воспитанию детей, «идеальному» питанию и отдыху, – в первую очередь, чтобы стремиться к совершенству, ведь в каждом из нас это стремление заложено от природы «законом развития».

Но вот у тебя сложилась в голове картинка, вот ты представляешь, **как оно должно быть**, и теперь пытаешься приблизиться к этому идеальному образу самого себя и своей жизни, но раз за разом терпишь фиаско – бардак в комнате сына как бесил, так и бесит; отсутствие денег как пугало, так и пугает; непонимание партнером элементарных вещей как раздражало, так и раздражает... И это не говоря уже о более серьезных вещах, оставленных тебе в наследство горьким опытом прошлого, – изменах, предательстве, насилии и потерях. И кто бы что бы тебе ни говорил, все это сидит в тебе, никуда не деваясь.

Несомненно, твоя жизнь меняется к лучшему, когда ты узнаешь, что «мысль материальна», а «у всех твоих болезней и проблем одна причина – ты сам». Книги Луизы Хей, Вадима Зеланда, Михаила Литвака, Роберта Киосаки, Ошо и сотен других наставников помогают изменить не окружающий мир, но твой взгляд (глаза смотрящего) на него. В тебе самом становится меньше темноты, а значит, освобождается место для света, **но...**

Вот видишь! Всегда есть «НО», и ведь часто именно это маленькое что-то, незначительная заноза внутри, не дает тебе стать и быть счастливым постоянно, а не время от времени.

В данной книге я не собираюсь рассказывать, **КАК** ты должен жить, чтобы быть «счастливыми» (вместо меня это с превеликим удовольствием сделают другие). И даже не буду объяснять, *почему ты по определению не можешь быть «счастливым», а способен лишь успешно и без особого труда справляться с бесконечной чередой сваливающихся на тебя трудностей*. Будь моя воля, я вообще ничего не стал бы рассказывать, а показал бы на практике как это – просто жить, **НО** (видишь и здесь есть помеха) мои возможности ограничены, и желающих научиться не ждать «счастья» всегда больше, чем я могу принять. Поэтому приходится писать книгу.

Не пытайся найти в ней уроки счастья. Она написана для тех, кто хочет перестать страдать, мучиться и тратить себя в пустую вместо того, чтобы выполнять свои непосредственные задачи.

Сразу хочу предупредить: тому, кто **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** желает выбраться из дерьмовой повседневности, этой книги будет достаточно. А тому, для кого наивысшее удовольствие – барахтаться в затхлом, гнилом болотце собственного нытья, – ни эта книга, ни личная встреча, ни тренинг, ни тысяча-другая тренингов не помогут. Право на мазохизм никто не отменял, и это закон.

«Так о чем же все-таки эта книга? Зачем мне ее читать?» – можешь спросить ты. Отвечаю: здесь исключительно практика. Книга о том, что и как делать, чтобы **избавиться от мучений и наконец-таки начать жить, а не существовать**. Золотых гор обещать не буду (если захочешь, сам их достигнешь), покажу лишь то, что действительно изменило мою жизнь и сотни других жизней к лучшему. Будешь делать, что велено, изменит и твою. А не будешь – хозяин-барин. В рай никого за косы не таскаю.

Ничего сложного здесь нет, это доступно даже ребенку – было бы желание. Наверное, твое личное желание и твердое намерение очистить жизнь от ненужного хлама и лишних препятствий – самое главное условие и залог успешной трансформации. Еще раз повторяю – будешь делать, увидишь результаты, не будешь – не увидишь. Главный постулат данной работы, да и вообще всей моей жизненной философии таков: «Ты сам способен и **ДОЛЖЕН** избавиться от проблем, страдания, несчастья и болезней». Или хотя бы от тех, которые сам себе создаешь, – а это 100% всего страдания.

*Отсутствие несчастья – еще не счастье,
это просто состояние спокойствия
(к которому ты **ДОЛЖЕН**, просто **ОБЯЗАН** придти).*

Все настоящие учителя указывают на один единственный источник человеческих бед и радостей, туда, где хранятся ответы, – внутри самого человека.

Слышишь ты, тот, кто читает эти строки – не ищи спасения где бы то ни было, кроме как в себе. Именно в тебе прямо сейчас есть все, что тебе нужно... Не пытайся это понять, потому что все равно ни черта не поймешь или того хуже – закиваешь тупым болванчиком, соглашаясь со мной: «Точно! Именно внутри меня все ответы!». Я научу тебя чувствовать и ощущать. Это не сложно. И наконец-то твоя жизнь наполнится яркими красками.

Если прочитав книгу и начав-таки полноценно жить, вдруг решишь сказать мне спасибо, можешь это сделать – желательно в денежном эквиваленте. Мне от твоей благодарности ни тепло, ни холодно. Тебе стало лучше – молодец, хуже – твои проблемы. Мне собственно как на тебя, так и на твою жизнь плевать. Я просто делаю свое дело.

Так что заранее: «Не за что!»...

Если вкратце, то метод, которому ты научишься, представляет собой совокупность практик: умение наблюдать за собой, восстановление энергетики и осознание своего предназначения. Подробности ты узнаешь, прочитав книгу.

Часть I

Осознанность

Глава 1. Контакт с телом

Первое, чему ты должен научиться на пути избавления от страдания, – **САМОНАБЛЮДЕНИЮ**, то есть *наблюдению собственных эмоций, поступков, состояний и мыслей*. В первой части книги ты будешь учиться тому, что не умеет большая часть населения земли, – умению *наблюдать за собой*, попутно избавляясь от ненужного барахла и тараканов в голове. Именно из-за отсутствия этого прекрасного умения тебе приходится наступать по сто раз на одни и те же грабли, а заодно сидеть в протухшем вонючем болоте собственных привычек.

Но не бойсь, учиться самонаблюдению совсем не трудно. Все гениально и просто! Если уж ты научился разговаривать, то наблюдать за собой – тоже сможешь. Все, что от тебя требуется, как и в любом другом деле, это немного внимания и наработывания практического опыта, то есть действия...

Хотя... над названием метода можешь особо не заморачиваться. Ведь оно не имеет смысла, так как самонаблюдение и не методика вовсе, а просто стиль нормальной благополуч-

ной жизни. Еще раз хочу обратить внимание, что я не обучаю чему-то новому или сверхъестественному – лишь тому, что *должен знать и уметь каждый НОР-МАЛЬ-НЫЙ человек*. Если ты копошишься в нескончаемых проблемах и скуке – это ненормально. Если тебе плохо – это ненормально. Если ты страдаешь – это ненормально. Если ты болеешь – это ненормально. Теперь сам решай: нужно тебе научиться самонаблюдению или нет?

Если ты испугался, а мысли потекли мямлить мол «да, конечно, я хочу изменить жизнь к лучшему и себя тоже, НО ведь надо будет что-то делать» – положи книгу на полку или выкини в мусорку. Она не для тебя! И жизнь тоже не для тебя! Так что заодно и себя можешь выбросить за ненужностью... в окно!

Если ты все же решил идти дальше, то от тебя потребуется много настойчивости и внимания. На первых порах будет очень тяжело. Я бы даже сказал п..здец как тяжело – старые привычки, лень и гнойные мысли всеми силами постараются вернуть свое господство над твоей душой и телом. Ты будешь оступаться, падать, забывать, но терпя неудачу за неудачей, твоя жизнь станет неминуемо очищаться от страдания... делаясь значительно лучше. Только тебе придется работать, работать и работать с собой... 24 часа в сутки.

Кстати, хочу обрадовать: тебе не понадобится «переделывать себя», а совсем наоборот. Ты мог читать в какой-нибудь умной книжечке или слышать от доморощенного психолога: «Прими себя таким, какой ты есть». Более тупого и бесполезного совета я еще не получал. Ведь каждый может строить из себя умника, засоряя пространство бессмысленными советами, так толком и не объясняя, как это сделать, – принять себя таким, каков есть.

О'кей, тебе повезло – сегодня я буду тем, кто покажет-таки, как можно принять себя со всем своим внутренним и внешним дерьмом, желчью, комплексами, страхами, пустыми надеждами и мечтами... Ты поймешь, что это один из первых необходимых шагов, за которыми последуют другие – крепкие и уверенные, до самой смерти.

Классно, правда? Не надо будет себя переделывать. Хвала Господу нашему! Не знаю, как тебе, а мне определенно за всю мою жизнь надоело пытаться стать лучше – делать то, не делать это, постоянно ограничивать, сравнивать с описанным идеалом «сверхидеального человека»...

Хватит!!! Не существует описанных идеалов.

Ты и есть идеал.

Не веришь? И правильно – не верь! Не нужно мне верить, *нужно проверять каждое мое слово, каждый пример, что я здесь привожу*. Проверять на себе и обнаруживать, что вот это действует, а вот это – нет. Ты ж меня совсем не знаешь. Может, я какой-нибудь занудный неудачник, решивший подзаработать написанием очередной книжки, обещающей не сказочное «счастье», но избавление от страдания.

Проверяй на себе любое мое заявление и упражнение. Ведь если ты просто прочтешь эту книгу, толка не будет – ты тупо потратишь свое драгоценное время.

Применяй все, что здесь написано, на практике!!!

И еще разок для тех, кто в танке: самосовершенствование – процесс, длительный, беспрерывный, зачастую трудный, НО... увлекательный и прекрасный. Поэтому тебе будет одновременно и сложно, и просто. Все упражнения, что я буду тебе задавать, так же естественны, как ходьба и прыжки. Просто ты разучился ЭТО делать очень давно и теперь тебе придется вспоминать, как ЭТО делается. Как и при ходьбе: сначала придется потрудиться, а затем ты даже замечать не будешь.

Сколько потребуется времени, чтобы научиться «ходить», то есть жить без страдания? Понятия не имею! Лично у меня ушло около трех месяцев каждодневной работы, пока все, о чем я сейчас говорю, не стало само собой разумеющимся. Но считай, что я справился достаточно быстро. У меня был бонус – я потихоньку шел к изменениям, а затем жизнь дала воз-

можность резко трансформироваться, а заодно и проверить действенность самонаблюдения в экстремальных условиях. Работает! Теперь я привык жить с удовольствием (прошу обратить внимание, что фраза «жить с удовольствием» не означает «иметь абсолютное счастье»). А сколько тебе понадобится времени для полного изменения сознания – сказать трудно. Одно знаю точно: у тебя тоже есть преимущество передо мной – тебе не придется, как это пришлось мне в свое время, искать по-настоящему действенные методики избавления от страдания, перебивая тонны эзотерической и психологической литературы. Я даю тебе все, что необходимо, в концентрированном виде в одной книге. Тебе не придется собирать по крохам информацию то тут, то там, отмечая горы лишних камней ради нескольких драгоценных песчинок. Останется только делать, практиковаться, падать, затем снова и снова практиковаться – и так далее, пока с уверенностью нельзя будет сказать: «Я живу с трудностями, но без страдания! Мне нравится жить!».

Если ко мне однажды подойдет человек и скажет, что предложенные мною методы абсолютно не действенны, я даже разговаривать не стану. Почему? Потому что *может быть лишь одна единственная причина, по которой самонаблюдение не действует, – не деланье*. Тут как с качанием пресса живота. Хочешь красивый плоский живот – качай пресс. Будешь качать – появятся кубики (через месяц, полгода, год, два... но в итоге появятся). Не станешь – не появятся. И тут уж не важно, обвиняешь ли ты в том, что живот как висел брюхом, так и висит, плохую погоду, гены или соседей сверху. Самонаблюдение подходит всем и помогает каждому, кто его практикует, вне зависимости от пола, возраста, цвета кожи, коэффициента умственного развития, места проживания и наличия геморроя... Тут уж пенять не на что и не на кого. Все гениальное просто!

Итак, если ты еще не передумал заниматься или просто из любопытства решил ознакомиться с предоставленным материалом, – милости прошу! В книге я буду давать задания и пояснять, для чего они нужны (ведь нашим чертовым мозгам всегда нужны разъяснения «что» и «зачем»).

Приступаем...

Мозги

Есть только одна единственная причина, почему ты как был в жопе, так в оной и остаешься. Все дело в том, что ты живешь своими мозгами – постоянно думаешь, размышляешь, делаешь выводы, анализируешь, сравниваешь, вспоминаешь или мечтаешь. Проще говоря, девяносто (если не все сто) процентов своего времени бодрствования находишься в мыслях. Зеланд в «Трансерфинге» называл это состояние «сном наяву», а людей – «спящими». Он попал в самое яблочко. Оказывается, что когда ты едешь в автобусе, колупаясь в старых обидах, сидишь на скучной паре или мечтаешь о том, как прекрасен будет твой отпуск в Турции через полгода, проще говоря, когда без конца жуешь мозговую жвачку, перебираешь бесконечные мысли, то находишься в измененном состоянии сознания – в чем-то вроде поверхностного гипнотического транса. Ты осознан лишь немного большим стула или камня на дороге, с той лишь разницей, что они не тратят силы на бесполезное ковыряние в мысленном мусоре – безостановочное проигрывание старых заезженных пластинок, которые и мыслями-то назвать нельзя, так... мыслишки, которые были думаны-передуманы уже сотни раз.

Можно сказать, что у тебя в голове существуют параллельные вселенные со своими представлениями, идеями и образами, зачастую даже приблизительно не отражающие реальное положение дел. И если ты скажешь, что это не нормально, то ошибешься. Норма – то, что принято большинством. Если еще пару десятилетий назад разговоры о природном биополе или попросту ауре считались шарлатанством, то сейчас это доказано и стало нормой (хотя мне до сих пор встречаются индивиды, застрявшие в прошлом столетии, относящиеся к данному феномену скептически). Но я ориентируюсь не на норму большинства – *не более десяти процентов* населения Земли можно отнести к «пробудившимся» или хотя бы находящимся в про-

цессе пробуждения. Кстати, именно поэтому наша планета и летит в тартарары, что подавляющее большинство людей – зомби, живущие в своих уютных, захлавленных проблемами и страданием выдуманных мирах, а не в реальности. И если ты, читающий эти строки, думаешь, что чем-то лучше остальных, то хочу тебя огорчить – ты точно такое же зомби. Не веришь? Тогда ответь на следующие вопросы:

- Есть ли в твоей жизни человек, вызывающий стойкую неприязнь или отвращение?
- Есть ли тот, кого ты не хотел бы видеть рядом?
- Врал ли ты хотя бы раз (даже по мелочи) за последний месяц?
- Мечтал ли оказаться не в том месте, где находился тогда (например, сидел на работе, а хотел домой)?

- Обижался ли на кого-нибудь?
- Было ли тебе хоть раз скучно?
- Полностью ли устраивает тебя твоя жизнь или ты хочешь что-то в ней поменять?

Если хотя бы на один вопрос ты ответил утвердительно, поздравляю – ты в армии зомби. До сих пор считаешь, что это не про тебя? Тогда какого черт продолжаешь читать?! Иди, займись более полезным делом...

Самообман

Можешь убеждать себя, сколько угодно, что ты тот самый один из десяти. Продолжай и дальше заниматься самообманом – дело твое. Хочешь оставаться на том месте, где ты сейчас, на протяжении всей жизни, как хочешь! Еще раз говорю, что с тобой произойдет – мне не важно! Сдохнешь ты или будешь жить, а оставшись жить, станешь и дальше влечить жалкое существование в череде нескончаемых проблем или же наконец-таки действительно займешься настоящим делом – лично мне плевать (собственно, как и тебе на меня).

Если же тебе только что хватило мужества честно признаться в невозможности проснуться своими силами, мои поздравления. Ты сделал первый шаг к тому, чтобы уволиться из рядов зомби. Запомни раз и навсегда:

*признаться в наличии у себя дерьма —
наипервейший шаг к тому,
чтобы от этого дерьма избавиться.*

Пока ты и дальше будешь продолжать утверждать, что не завидуешь, а сам(а) скрипеть зубами, когда друг(подруга) покупает дорогую машину(обувь)... Пока будешь терпеть унижение от партнерши(ра), а сам(а) строить из себя мачо(стервозу)... Пока будешь делать вид, что тебя не задевают обидные слова, и подавлять неприятный осадок внутри... ничего путного не получится. Помнишь, что говорил величайший философ начала XXI века доктор Хаус: «**Все врут!**». И это так. Каждый из нас горазд обманывать и в первую очередь – сам себя.

Пока будешь стараться быть лучше, чем ты есть, продолжать пускать пыль в глаза себе и окружающим, ты останешься сидеть в грязной мутной луже. Что нужно, чтобы выбраться из нее? Очень просто – сказать себе: «Да, меня действительно волнует, что обо мне думают окружающие... Да, меня обижает, когда он делает вот так... Да, я ревную, когда... Да, я боюсь вот этого и того... Да, я чувствую себя вот так-то, когда мне говорят или поступают вот так...». И так до бесконечности на протяжении всей жизни...

*Признаться себе в собственном дерьмизме
отчасти означает **принять** свои минусы —
не все, но те, которые ты позволил себе осознать.*

И не так: «Да, я такая несовершенно» – и при этом тащиться от такой чрезвычайной откровенности и собственного величия. Один из моих учителей называл это явление «признание собственного несовершенства как признак совершенства».

Именно этот маленький шажок и не могут сделать большинство людей – глядя в зеркало на свисающее с живота сало, стараются залезть в джинсы на два размера меньше лишь для того, чтобы убедить себя в своей «не жирности»... или приуменьшают возраст... или преувеличивают зарплату... а может размер члена... или накачивают ум ботексом... и так до бесконечности.

Высокий уровень внутренней честности – одно из главных качеств, которым обладает полноценный, осознанный человек... и которого у тебя, неудачник, явно не хватает. Почему я так думаю? Ну, помимо того, что внутренняя честность (то есть *умение столкнуться со своими плюсами и минусами, какими бы невыносимыми для самооценки они ни были*) «представляет собой редкий дар или вырабатывается очень медленно и с огромным трудом», она к тому же очень «усложняет» жизнь. Честность «усложняет» жизнь, так как приходится сталкиваться с последствиями собственных проступков лицом к лицу, отвечать (часто даже перед самим собой) и разгребать следующие за правдой трудности, а не ускользать от них слизким червяком. А это мало кто способен пережить.

*Ты никогда не сможешь избавиться от страдания,
пока будешь врать, обещать то, что не можешь или не хочешь делать,
пока не начнешь выполнять обещания буквально и вовремя, говорить ясно и четко.
Червям место в грязи, а не на перине.*

Но как прекрасно такое «усложнение» жизни, когда не надо больше юлить и скрывать карты, когда можешь говорить то, что думаешь и чувствуешь, в лицо, не прячась по углам. Это очень приятно перестать быть слизняком и обрести стержень...

Я, конечно, понимаю, что, прочитав эти строки, ты не кинешься говорить себе и каждому правду. В первую очередь, потому что вся твоя жизнь основана на лжи, и тебе кажется, что она рухнет, если ты позволишь увидеть себя таким, какой ты есть, со всем гноем и желчью к окружающим, что в тебе бултыхаются. Также ты попросту не сможешь разграничить, что в твоей жизни ложь, а что правда – уж слишком долго ты жил самообманом, и как обычно бывает в случаях, когда что-то становится привычным, просто перестал замечать, что есть что – где правда, а где ложь. Тебе придется очень постараться, чтобы научиться отделять одно от другого. Но это будет следующим шагом, а пока тебе нужно снизить уровень загрязнения мозгов мысленным шумом (также его называют внутренним диалогом или «бла-бла-бла») и повысить чувственность тела, наладить с ним контакт. Делать ты это будешь одновременно. И так приступаем...

Подготовка

Твоя задача ПРЯМО СЕЙЧАС – делать то, что я буду тебе говорить. Желательно, чтобы ты сидел и тебя никто не отвлекал. Так как ты читаешь книгу, могу предположить, что делаешь ты это сидя или лежа... а также, что никто тебя особо не дергает. Поэтому будем считать, что условия нас устраивают.

Теперь я буду называть часть тела, и твоя задача – сконцентрировать на ней внимание. Если я сказал левое колено, значит, ты *стараешься ощутить свое левое колено* и все, что в нем происходит, – любые тактильные ощущения (касание одежды, температура, покалывания), «мурашки», «ощущение движения», «будто кровь бежит по венам», «электричество», а также тяжесть или легкость, подергивания или усталость. У каждого человека это проявляется по-разному, поэтому нет никаких четких ощущений, которые должны у тебя появиться. Может быть, ты даже ничего такого не почувствуешь, а только то, что левое колено у тебя просто есть – этого достаточно. Самое главное, чтобы ты именно ОЩУЩАЛ телом указанный участок, а не представлял его в голове – *мне не нужен образ, мне нужны ощущения*.

Что?! Тебе не нравится, что придется поработать? А ты хотел ничего не делать и чтобы все было – просто книжечку прочитал и получил желаемое?! Скотина ты ленивая! За халявой

иди к врачам – они тебе таблеточку пропишут... А здесь тебе придется шевелиться. Не нравится – иди к черту! А хочешь искоренить в своей жизни проблемы – делай!!!

Половина читателей на этом этапе отсеялась, остался только тот, кто действительно хочет освободиться. Вот с тобой и продолжим... На каждой названной части тела фокусируй свое внимание какое-то время – минимум 8-10 секунд, но можно и больше (ко времени особо не привязывайся). Это нужно, так как ощущения могут появиться не сразу, а постепенно – сначала совсем незаметно, а затем по нарастающей. Когда прочитаешь название части тела и время, которое ты должен сконцентрироваться на ней, отвлекись от книги и сразу переходи к действию – начинай ощущать – и лишь понаблюдав за телом необходимое время, продолжай читать дальше.

В идеале, конечно, глаза лучше держать закрытыми, так как внешние объекты могут отвлекать. Но поскольку тебе приходится читать, а не следовать указаниям моего голоса, как это бывает во время личной встречи, придется делать упражнение с открытыми глазами, наблюдая за телом «внутренним взором». Это трудно лишь на первых порах, но с накоплением опыта наблюдение за своим телом труда не составит и в шумном транспорте, и стоя, и во время разговора.

Скорее всего, во время наблюдения за своими внутренними ощущениями тебя будут отвлекать разные мысли – о работе, проблемах, том, что надо сделать, и другая ерунда. От тебя потребуется возвращаться к ощущениям каждый раз, как происходит переход к мыслям, не позволяя последним уволочь твоё внимание за собой. Внимание должно быть приковано к той части тела, которую я назову. Если появились мысли, немедленно возвращайся к ощущениям тела!

Если ощущений в названной части тела нет или ты не можешь на ней в достаточной мере сконцентрироваться – просто напряги мышцы в этой части, а затем расслабь... или пошевели названным участком тела.

Все понятно? Тогда приступаем...

Релакс

Сконцентрируй внимание на *пальцах левой ноги*. Пальцы левой ноги... Пауза приблизительно 10 секунд...

Хорошо. Теперь *пятка левой ноги*. Ощущай. Почувствуй тяжесть, давление и может еще какие-то ощущения. Пауза 10 секунд...

Дальше вся *подошва левой ноги* – от пальцев до пятки. Прислушивайся к любым ощущениям. Не спеши. Пауза 10 секунд...

Теперь сама *стопа левой ноги*. Пауза 10 секунд...

Какие ощущения в стопе – есть ли покалывание или тяжесть? Пауза 5 секунд...

Переходи к *пальцам правой ноги*. Сконцентрируй на них внимание. Пауза 10 секунд...

Хорошо. *Правая пятка*. Ощущай ее. Тебе на это 10 секунд...

Подошва. 10 секунд наблюдай...

Правая стопа. Пауза 10 секунд...

Теперь сравни *левую и правую стопы*. Тебе на это 10 секунд...

Поехали дальше. *Берцовая кость левой ноги* – ниже колена и до стопы. Пауза 10 секунд...

Икроножная мышца левой ноги. Ощути, есть ли в ней какие-либо «шевеления» или что-то другое. Пауза 10 секунд...

Левое колено. Не торопись, внимательно наблюдай за ним. У тебя есть 10 секунд...

Коленный сгиб. 10 секунд...

Теперь соедини все вместе на *левой ноге – от колена до кончиков пальцев*. Ощущай 10 секунд...

Переходи на *правую ногу. Берцовая кость*. 10 секунд...

Икроножная мышца. Прислушивайся к малейшим ощущениям. Тоже 10 секунд...

Правое колено. Пауза 10 секунд...

Коленный сгиб. 10 секунд...

О'кей. Теперь целиком все части *правой ноги – от коленной области до кончиков пальцев.*
10 секунд...

Сравни левую и правую ноги – какая из них более «живая»? Тебе 10 секунд...

Переведи свое внимание вновь на *левую ногу*, а точнее, наблюдай за *верхом бедра – от колена до паховой области.* Не торопись. Исследуй внимательно. Пауза 10 секунд...

Внешняя сторона левого бедра. Ощущай 10 секунд...

Нижняя – от коленного сгиба до ягодицы. 10 секунд...

Теперь внутренняя. Ощущаешь? Пауза 10 секунд...

Теперь соедини *все части левого бедра* вместе и ощущай его как единое целое 10 секунд...

Переходи к *правому бедру – его верхней части.* Наблюдай, что происходит там в течение 10 секунд...

Внутренняя сторона правого бедра. 10 секунд...

Нижняя. 10 секунд...

Если ты еще не уснул – отлично. Концентрируйся на *внешней стороне правого бедра.*
Пауза 10 секунд...

Соедини все части правого бедра вместе. Ощущай его 10 секунд...

Попробуй ощутить правую ногу целиком – от бедра до кончиков пальцев. 5 секунд...

И левую ногу целиком, тоже 5 секунд...

Теперь *сравни их* – какая тяжелее, а какая более легкая? Какая из них более «живая», то есть в какой больше ощущений? Пауза 10 секунд...

Отлично! Ноги есть... Далее продолжим с *ягодицами.* Сконцентрируйся на *левой.* Не забывай фиксировать ощущения именно в теле, а не предаваться размышлениям. Почувствуй давление на ягодицу (если ты сидишь) или может она затекла и тебе хочется ее размять? Наблюдай 10 секунд...

Понаблюдай за правой ягодицей также 10 секунд...

Паховая область – исследуй все, что там найдешь. Ощущай 10 секунд...

Переходим к спине. Знай, что теперь тебе могут встречаться новые ощущения в теле, такие как тяжесть, распирающее, давление, растяжение, боль колющая/ноющая или чувство, будто в какой-нибудь из областей находится чужеродный предмет (шар, трубка, игла...). Чаще всего подобные ощущения можно отнести к неприятным, и обычно от них хочется избавиться. По мере продвижения вверх просто подмечай, где именно они встретились, и двигайся дальше.

Теперь сконцентрируй внимание на пояснице – слева от позвоночника. 10 секунд...

Далее левый бок – от подмышечной до поясничной области. 10 секунд...

Поясница справа. Наблюдай за ощущениями 10 секунд...

Правый бок. Ощущай. Пауза 10 секунд...

Теперь позвоночник – от копчика до шеи. Ощущай, как он поднимается снизу вверх –
15 секунд...

Сконцентрируйся на всей спине слева от позвоночника – ниже плеч, лопатки и до поясницы. 10 секунд...

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.