

СВЕТЛАНА ДОРОГАНИЧ

ИЗУМРУДНЫЙ ДЕЛЬФИН:

ЖИЗНЬ В ВОПЛОЩЕННОЙ МЕЧТЕ

ИНТЕГРАЛЬНЫЕ
ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ
ПРАКТИКИ
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ
НАМЕРЕНИЙ

Светлана Дмитриевна Дороганич
Изумрудный дельфин:
жизнь в воплощенной
мечте. Интегральные
трансформационные практики
для реализации намерений

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40488225
ISBN 9785449620101

Аннотация

Книга представляет собой сборник статей, практических упражнений и даже стихов, объединенных одной важной для автора темой – реализацией намерения. Основная идея книги – дать читателю понимание индивидуального подхода во всех областях жизни. Каждый из нас уникален, и то, что целительно для одного, может стать разрушительным для другого. Автор через свой личный и терапевтический опыт дает рекомендации, как услышать свою мелодию жизни и, следуя ей, стать здоровым и счастливым.

Содержание

Вступление.	8
Глава 1.	17
Глава 2.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Изумрудный дельфин: жизнь в воплощенной мечте

Интегральные трансформационные практики для реализации намерений

**Светлана Дмитриевна
Дороганич**

Корректор Валентина Корионова

Иллюстратор Мария Гаркавенко

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Светлана Дмитриевна Дороганич, 2019

© Мария Гаркавенко, иллюстрации, 2019

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-2010-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

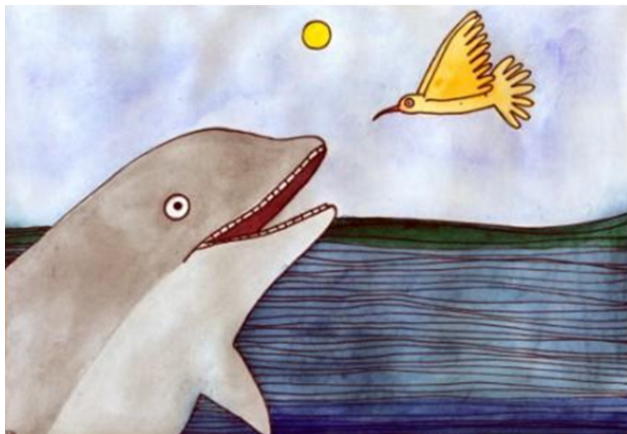
Дело жизни, назначение ее – радость. Радуйся на небо, на солнце, на звезды, на траву, на деревья, на животных, на людей. И блюди за тем, чтобы радость эта ничем не нарушалась. Нарушается эта радость, значит, ты ошибся где-нибудь – ищи эту ошибку и исправляй.

Лев Толстой

Найди цель, ресурсы найдутся.

Махатма Ганди





Вступление.

О волшебстве жизни

Дорогие читатели!

Я живу на берегу Тихого океана, рядом с любимыми дельфинами и китами. А как же иначе! Ведь вся моя жизнь связана с водой: и рождение под созвездием Рыб, и первая профессия (анализ качества воды), и плавание, фридайвинг, дельфинотерапия, уроки плавания, акватерапия. Даже когда я работаю на «суше», стараюсь быть в состоянии потока. Так как же это помогает в психотерапии, которой я занимаюсь последние 20 лет. Возможно, это покажется маловероятным, но работая с водой и в воде, я научилась видеть источник проблемы, с которой приходит на терапию клиент, и как это проявляется именно через телесные сигналы. И последние годы я работаю «от тела», которое как раз-то и состоит на 85% из воды и содержит в себе всю информацию о человеке, в том числе и не осознаваемую им. Мы вместе с клиентом «течем» к самым глубинам его или ее существа через разные уровни психики: биографический, перинатальный, пренатальный, трансперсональный, стараясь освободить тело и сознание от последствий разного рода травматического опыта, чтобы открыть путь для чистой мощной энергии безграничного потенциала жизни. Я вижу свою роль как тера-

певта в поддержке своего клиента, в укреплении веры в силу его или ее собственного Внутреннего целителя. Мое глубокое убеждение, что каждый человек уникален, а значит, и уникален процесс его исцеления и развития. Через такую терапию каждый человек может найти путь к своей собственной практике, своей мелодии, своей волне. И на этом пути могут встречаться самые неожиданные открытия. Мне, например, помогли найти мою «волну» дельфины.

Вся моя жизнь – это путешествие в мир новых возможностей. Моими учителями были замечательные люди, удивительные животные, природа, Вселенная. Я очень люблю Жизнь во всех ее проявлениях.

Сейчас моя жизненная цель – помочь людям раскрыть и полностью использовать свой потенциал, при желании совершить трансформацию из любого исходного состояния – будь то проблема со здоровьем, отношениями, стресс, депрессия, зависимость, кризис любой природы.

Я глубоко убеждена, что каждый из нас имеет безграничные возможности и может научиться использовать свой потенциал в различных сферах жизни.

В детстве я мечтала стать волшебницей. Удивительно, не правда ли? Местом моих первых медитаций была усадьба в Кузьминках. Во времена моего детства там был чудесный лес, наполненный сказочными образами. Каждый день моя бабушка гуляла со мной в этом месте. Она была целительницей и первой волшебницей в моей жизни. Я реально видела,

какие чудеса исцеления происходят с людьми благодаря ее помощи. Бабушка смогла передать мне очень доброе и бескорыстное отношение к миру.

Хочу поделиться с вами стихотворением, которое я написала совершенно спонтанно, когда мне было 10 лет, это мое письмо из детства:

Вот что сегодня приснилось мне:
Лечу в ракете вдаль,
Хочу Вселенную обнять
И звездочкой новой сиять.

Лети, мой спутник,
Лети, лети...
Грядущее уж недалеко,
Вижу его на своем пути
Через волшебное око.

Так хочется хоть на миг взглянуть
В твой завтрашний день, Земля моя,
И буду я жить с надеждой на то,
Что кто-то узнает тебя.

И люди придут из других миров,
И скажут: «Земля, ты прекрасна!»
И будут кружить выше звездных орлов
Предвестники счастья.

Но не забудь обо мне, Земля,
У нас было только начало.
Так радостно видеть, как дышит Земля
В просторах небесного Рая!

В 1996 году в моей жизни появились дельфины, в 1999 – холотропное дыхание и трансперсональная психология, в 2000 – кундалини-йога. Это было время волшебных трансформаций. Шаг за шагом жизнь становилась все более осознанной.

День ото дня я стала замечать, как образы, рожденные в медитациях, становятся реальностью. Появилось понимание глубинной связи сознания и физической реальности. Появились ответы на вопросы:

- Что есть наши желания, намерения?
- Как они рождаются? Откуда приходят?
- Что есть истинные намерения? Как узнать свое истинное намерение?
- Почему не все намерения осуществляются?
- Как реализовать свое истинное намерение на физическом плане, в реальной жизни?

Я прочитала много книг о реализации намерений и благодарна авторам этих книг за информацию. Но только личный опыт оказался единственно верным для моей жизни.

Я хочу привести пример, как это работает для меня. Вот такая история.

Много лет назад, когда я была подростком, мне приснился

волшебный сон: я видела изумительно красивый город, в котором никогда не была раньше – и даже ничего подобного не видела в своей жизни. Я написала стихотворение об этом городе:

Из будущего иль из прошлого,
А может, с далекой звезды
Является мне во сне город
Невиданной красоты:

Звонящие струи фонтана
Взметнулись в прозрачную высь
И, слившись со звездным сиянием,
Фейерверком обрушились вниз.

Блики цвета сирени
В сумерки тихо легли
И светом волшебным и дивным
Город внезапно зажгли.

Малиновый, красный, лиловый —
Вокруг разливались огни,
Словно художник-кудесник
Краски свои оживил.
И музыка всюду звучала,
И где-то шумел карнавал,
Спустилась ночная прохлада,
Но звук голосов не смолкал.

Резные зеркальные башни
Отражались в лучистой воде...
Но знаю, что города этого
Не видел никто и нигде.

Теперь у нас серое небо
И льют ледяные дожди.
Приди же, художник-кудесник,
И краски свои подари!

Малиновый, красный, лиловый!
Хочу, чтобы были огни,
Чтоб наше серое небо
Озарили они!

Лето, 1978

Я всю жизнь вспоминала свой волшебный город, рассказывала о нем своим детям, но так и не поняла, откуда и зачем он явился в моем сне. И вот совсем недавно, пару лет назад, я «гуляла» по Facebook, и мое внимание привлекла одна картинка. О боже! Я увидела свой город, свое сновидение, свою мечту! Конечно же, я поделилась с моим мужем. «Посмотри, – попросила я, – это город из моего сна». – «Конечно, – ответил он, – ты мне давно говорила, что любишь это место. Поэтому мы и праздновали твой день рождения здесь. Вот видишь, это твой любимый ресторан». – «Так это Сан-Франциско? – воскликнула я. – Это невозможно!» Но мой муж был прав, на картинке был залив Сан-Франциско и площадь

Жиранделли с моим любимым шоколадным рестораном. Как я могла не узнать его на картинке, Сан-Франциско, город, в котором жила на тот момент уже три года?! Да, было трудно соединить сон с реальностью, поверить, что Мироздание едино. Именно в этом месте, на площади Жиранделли, мы открыли мою первую студию арт-йоги в 2015 году! Как все это подтверждало мою теорию о реализации намерений! Я увидела город во сне, я мечтала о нем, и теперь я здесь. Вот так мечты обретают реальность.

Так же произошло рождение и «Интегрального тренинга Светланы Дороганич», и интегральной телесной работы, и арт-йоги.

Каждый метод проверен самой жизнью. Каждое упражнение рождено от ментального образа к событию реальной жизни. Я стараюсь быть предельно честной и предлагать людям только то, что реально работает.

Благодарю всех людей, которые доверились мне и пришли за помощью. Я благодарна им за возможность убедиться в реальной ценности моих методов. Великая благодарность им за возможность исцелять и видеть живые результаты своей работы.

Все мы действительно можем изменить свой мир, создать пространство, достойное нас – мир наших возможностей, реализованных намерений. У каждого он будет свой, поскольку все мы разные. Для кого-то это мир счастливых отношений, для кого-то – большой дружной семьи, кто-то больше

всего на свете ценит духовное развитие, кто-то – творчество, и так до бесконечности. Найти себя и реализоваться в этом мире как индивидуальность, проявить свои неповторимые черты, спеть свою мелодию в едином хоре Вселенной. Это глубинная, самая сокровенная и важная потребность каждой личности, это проявление Духа через индивидуальное выражение, через акт творения самой беспредельной реальности.

Приглашаю вас в наше пространство волшебства и света, свободного воплощения САМОГО СЕБЯ.

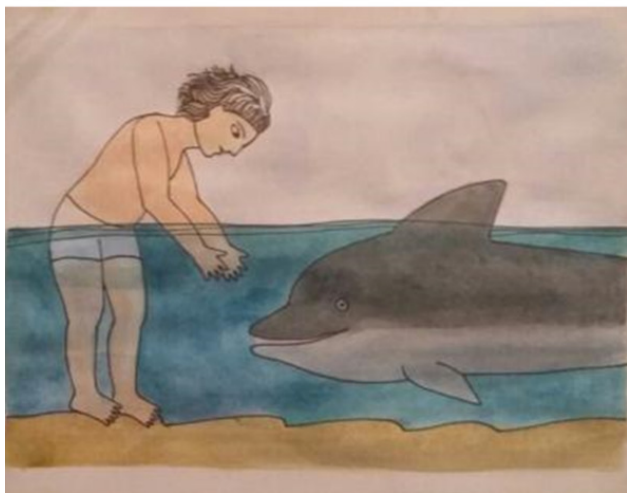
*С любовью,
Светлана Дороганич*

Осмелюсь отличаться от других. Большинство ортодоксальность предпочитают истине.

Harrison H. Fryette

Тело и душа – это один и тот же объект, рассматриваемый двумя разными способами.

Alexis Carrel



Глава 1.

О Внутреннем целителе и изумрудном дельфине

Ни для кого не секрет, что практика йоги помогает создать прекрасное гибкое тело, избавиться от многих, порой трудноизлечимых, заболеваний. Но кто-либо задавал вопрос: а почему это происходит? Не квалифицированные врачи, не опытные массажисты, не программы фитнес- и спортклубов, а именно практика йоги, порой простая и на первый взгляд не очень современная. Ответ один – в основу практики йоги положено обращение к глубинной мудрости вашего... да-да, именно вашего тела и вашей психики. Исцеляет не специалист, исцеляете себя вы сами, подключившись к самому великому из существующих в мире врачей – своему Внутреннему целителю.

А сейчас я открою СЕКРЕТ: исцеление и преобразование физического тела – это только видимая часть вашей внутренней работы. Практика йоги помогает вам в самом главном – она полностью изменяет вашу жизнь и делает ее соответствующей вашим истинным потребностям.

С помощью йоги вы сможете реализовать любые намерения, и ваша жизнь станет той, о которой вы всегда мечтали. У вас действительно безграничные возможности, и имен-

но внутри вас живет не только целитель, но и волшебник. В сердце каждого из вас пребывает сакральный образ, исполняющий любые желания. Многие зовут его синей птицей, для меня это изумрудный дельфин (я расскажу о нем позже). И все это принадлежит вам по праву рождения. Но, к сожалению, мы редко осознаем это.

В этой книге я расскажу, каким образом у человека блокируется информация о его возможностях, как травматические эпизоды вашей жизни повлияли на блокирование реализации намерения. Возможно, что вы никогда не задумывались, как биологическое рождение и пребывание в материнском лоне соотносится с вашей дальнейшей жизнью. Эта информация находится глубоко в недрах психики и в памяти тела, она не осознается вами, но влияет на вашу жизнь и в конечном счете сдерживает потенциал для дальнейшего развития и реализации вашей мечты. Я расскажу и об этом тоже. Я научу вас формулировать намерение, исходя из истинных потребностей, а также дам эффективную методику, как с помощью древних секретов йоги и современных психологических знаний восстановить способность творить свой мир и жить согласно своим намерениям. Методика проверена моей 20-летней практикой преподавания йоги и психологии, постоянной работой с группами в США, России, Украине, Египте, Индии, Болгарии.

Также я буду делиться с вами секретами моей собственной трансформации через мои стихи и спонтанные рисунки

(мандалы).

Немного теории:

**Мое представление о теле,
сознании человека и его намерении**

Когда я говорю о человеческом теле, то представляю его как пограничную зону между двумя вселенными, противоположными на первый взгляд: между нематериальной вселенной, миром сознания, и физической вселенной, материальным миром. Физическое тело и сознание человека, то есть его живая структура, находится в постоянном поиске равновесия между бесконечным пространством, расширением, которое постоянно ищет жизнь, и концентрированным пространством, характерным для физической вселенной. Физическая вселенная состоит из пространства, времени и энергии. И в этой физической структуре жизнь присутствует в виде сознания и проявляется в виде присутствия, внимания и **намерения**.

Что же такое намерение

Я дам три определения намерения.

Намерение – это:

- осознанный замысел личности совершить акт воли;
- факт задания определенной цели, которую личность стремится достигнуть;
- модуляция внимания, которому сознание придает направление, смысл и форму.

Намерение помогает сформулировать просьбу. Но прежде чем просить, нужно понять, а действительно ли вы этого хотите. То есть нужно определиться со своими истинными потребностями.

Иногда происходит непонимание важности этого этапа работы. Осознание истинных потребностей – это 90% успеха. Намерение – это вектор, направление, в котором мы движемся, а квинтэссенция, сам предмет, ядро, которое мы перемещаем – это наши истинные потребности. С помощью намерения сознание человека посылает информацию об истинных потребностях в выбранное пространство, которое оно собирается занять. Это своеобразная молитва, обращение к нашему истинному «Я», просьба об исполнении желания, удовлетворения жизненно важной на данный момент времени потребности. Живая структура человека отвечает на намерение, но она отвечает в соответствии с возможностями данного момента, в зависимости от готовности физического тела и сознания принять новые возможности, новую реальность, в которой эти истинные потребности будут удовлетворены.

Рассмотрим пример. Человек создает намерение купить автомобиль именно марки Ferrari и именно красного цвета. Какие истинные потребности стоят за этим намерением? На этот вопрос может ответить только тот человек, который это намерение формулирует. Это может быть потребность в личном пространстве, в безопасности, потребность в при-

знании его состоятельности, привлечении внимания. Я могу только предполагать. Но почему для удовлетворения этих потребностей человек выбрал именно такой способ – покупка автомобиля Ferrari красного цвета? Из бесчисленного количества возможностей он выбрал только одну. Где причина непонимания возможности выбора?

Но бывает и так, мы создаем намерение иметь отношения с каким-либо человеком в ближайшие три месяца, а не через десять лет. Мы хотим, чтобы наше намерение было осуществлено в промежуток времени, который мы определили для его реализации. Но могут появиться ситуации, когда в осуществлении намерения возникают трудности. То есть существует определенная цель, которую мы стремимся достигнуть, но в тот промежуток времени, который мы определили для его реализации, достичь его не можем. Я называю это *блокированием реализации намерения*.



Глава 2.

Причины блокирования реализации намерения

Прежде всего, можно говорить о намерении, в котором есть несоответствие между желаемым и действительным. Человек взял для себя слишком высокую планку и испытывает фрустрацию из-за невозможности эту планку преодолеть.

Мне часто задают такие вопросы: а что есть эта планка? Если сознание человека предоставило ему намерение определенного уровня, значит, ему действительно необходимо его реализовать для своего дальнейшего развития. Тогда почему человек, имеющий запрос на определенный уровень намерения, не видит пути его реализации? Почему он не верит в потенциальные возможности своего физического тела, интеллекта, сознания и духа?

Здесь я постараюсь ответить на вопрос: «А что же в конечном счете блокирует реализацию намерения?»

Живая структура человека – это система, находящаяся в постоянном противоречии. Ей нужно обмениваться с окружающей средой, чтобы поддерживать ощущение собственного существования, и одновременно существовать отдельно от этой среды, чтобы сохранять свою индивидуальность.

От этих противоположных потребностей рождается

взаимное напряжение, которое стремится найти равновесие.

Когда выживание структуры человека поставлено под угрозу (физическая или психическая травма любой природы), она старается усилить то, что отделяет ее от внешней среды. Она задерживает энергию, что приводит к увеличению напряжения, уплотнению и инерции в структуре физического тела человека. Кроме того, возникает изоляция, снижение коммуникации.

Когда это явление становится хроническим для структуры человека, то я это называю «блокирование энергии». Так как энергия – это информация в движении, то каждое блокирование содержит информацию о том, что ее вызвало. В том числе информацию о возможностях человека. Если ситуация физической или психической травмы была вызвана проявлением каких-либо личностных качеств человека, как правило, информация об этих качествах блокируется (или вытесняется) сознанием. Для живой структуры человека повторное проявление подобных личностных качеств человека кажется потенциально опасным.

Блокирование энергии – это ответ на агрессию. Если блокирование существует, а агрессии, вызвавшей ее, больше нет, это значит, что структура человека застыла в моменте времени, который больше не существует. Это прошлое в настоящем. Такая ситуация заставляет человека жить в настоящем, используя параметры прошлого. То есть человек оказывается неадаптированным к настоящей жизни.

Блокировать энергию – значит блокировать информацию. Остановленная энергия становится потенциальной. Она несет информацию, блокированную в зоне физической или психической травмы и мешающую человеку жить в настоящем времени. Эта память является разрушающим агентом. К тому же она неосознанная. Она является повреждением, недоступным для сознания человека, действует без его ведома.

Таким образом, можно предположить, что реализация намерения блокируется вследствие блокирования информации о важных для человека качествах, без осознания которых в себе он не может реализовать то или иное намерение. «Любое умственное, эмоциональное или физическое событие, которое сбивает с пути, нарушает и прерывает свободные внутренние ритмы жизни, создает звено цепи, приковывающее человека к его прошлому» (Frymann, 1998).

Потенциальными источниками, причинами блокирования реализации намерения являются все ситуации, которые ставят под реальную или предполагаемую угрозу жизнь человека, проживающего эти ситуации, и функционирование его организма. Я разделю эти ситуации на три большие группы в зависимости от преобладающего типа энергии, а значит и информации:

- травматические ситуации;
- ситуации стресса;
- метаболические ситуации (избыток или недостаток ве-

ществ, интоксикация).

Все эти три типа явлений относятся к ситуациям, в которых живая система человека не справляется с энергией и информацией, с которыми она столкнулась.

С точки зрения сознания это приводит к усилению индивидуализации за счет уменьшения обмена, или общения, с окружающей средой. Структура человека начинает меньше осознавать, что она существует. Сознание меньше обменивается с физическим телом, сознание как бы забывает о физическом теле.

С точки зрения физической вселенной блокирование энергии проявляется увеличением плотности, напряжения и инерции некоторых зон физического тела, такие зоны находятся в состоянии сжатия, они притягивают к себе ткани тела, с которыми связаны. Это нарушает глубокую механику физического тела человека, и телу приходится создавать адаптации.

С точки зрения физиологии телесные зоны в состоянии пониженного общения хуже выполняют вверенные им функции. Это заставляет организм налаживать компенсаторные функции.

С точки зрения обращения жидкостей в теле человека речь идет о замедлении и стагнации потоков жидкостей. Это приводит к застоям и накоплению потенциально токсических веществ.

Таким образом, для преодоления блокирования реализа-

ции намерения необходим холистический (целостный) подход к живой структуре человека, включающий работу с физическим телом и сознанием человека.

Итак, принимаем, что основной причиной блокирования реализации намерения является блокирование энергии, и как следствие, блокирование информации и отказ от общения зон, в которых блокирована энергия. Что же необходимо предпринять, чтобы вступить в контакт с этими зонами?

Чтобы приблизиться к живой структуре зон задержки энергии, войти с ней в контакт, необходимо синхронизироваться с ее физической реальностью и ее сознанием.

Человек сам является сознанием, которое мы иногда идентифицируем с Внутренним целителем. С помощью своего присутствия, внимания и намерения человек может обратиться к сознанию структуры и войти с ней в контакт. Также он может войти в контакт с материальной реальностью своей живой структуры и структуры другого человека и синхронизироваться с напряжением, болевыми ощущениями, плотностью телесных зон задержки энергии.

Контакт с этими двумя реальностями проявляется в виде движения структуры – таким образом она высвобождает свой заряд энергии и информации. После этого происходит момент неподвижности, глубокая релаксация, во время которой происходит разблокирование зоны задержки энергии и информации. Это проявляется возвратом структуры к общению, ее реинтеграция в сознание организма, снижение на-

пряжения и плотности в зоне задержки и во всем организме. Улучшается механика, физиология и ток жидкостей, как локально в данной области, так и во всей системе тела. Человек может чувствовать как глубокое расслабление и освобождение, так и недомогание. Это связано с освобождением информации, накопленной в зоне задержки энергии.

Каким образом происходит контакт человека с его зонами задержки (блокирования) энергии?

Вполне очевидно, что для этого необходима телесная работа. Есть много методов, культивирующих тело – бодибилдинг, аэробика, хатха-йога, танцевально-двигательная терапия и т. д. Очевидно, что эти методы могут быть полезны и эффективны и могут содействовать укреплению здоровья и развитию многих людей в определенные моменты их жизни. Но существует риск, что телесная работа будет осуществляться только этими методами, поскольку они могут быть выбраны из «ума» человека. Он может руководствоваться общими стандартами, продиктованными социумом, модой на те или иные позы, движения, на внешний вид. Такая практика может помешать телу порождать движения, позы, которые могут быть более естественными, жизненно важными для развития человека и могут помочь с освобождением зон задержки (блокирования) энергии. Например, поднятие тяжестей может способствовать улучшению мышечного тонуса, но также может построить такую мышечную «бронию», которая сделает физическое тело человека непроница-

емым для потока как жизненной энергии, так и энергии сознания. Для подлинного телесного развития крайне важно установить контакт с телом, разглядеть его состояние «здесь и сейчас» и его потребности, а затем создать пространство, благотворное для рождения собственной практики. Другими словами, человек должен разработать свою собственную «йогу», исходя из своих потребностей.

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.