



**ARCANUM**  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

**ОЛЬГА НАЙДЁНОВА**

# **ДОРОГА В ПОДСОЗНАНИЕ**

**ТЕХНИКИ. ПРАКТИКИ. МЕДИТАЦИИ**  
**+21 авторская медитация в подарок**

Arcanum. Центр развития личности

Ольга Найденова

**Дорога в подсознание.  
Техники. Практики. Медитации**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.96  
ББК 88.6

**Найденова О. П.**

Дорога в подсознание. Техники. Практики. Медитации /  
О. П. Найденова — «Издательство АСТ», 2019 — (Arcanum.  
Центр развития личности)

ISBN 978-5-17-119034-7

«Дорога в подсознание» – книга, которую ждали. Квинтэссенция опыта и авторских практик, которые станут для каждого его персональной дорогой к себе настоящему, к тому, кто спит в каждом из нас и в ком заключен огромный потенциал для построения жизни мечты. Вы узнаете о сознательной и бессознательной сторонах психики, многогранности нашей души, значениях сновидений, способах усиления интуиции, и это лишь малая часть тех знаний, что вас ждет. Глубокий опыт автора и ее учеников, с любовью рассказанный в книге, убедит каждого, что никогда не поздно изменить свою жизнь и прислушаться к своему подсознанию. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 159.96  
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-119034-7

© Найденова О. П., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

Введение	8
Часть первая	11
Дуальность восприятия мира: сознательное и бессознательное	11
Инициация	12
Четыре волны материализации	13
Суть взаимодействия с бессознательным	15
Секреты сознания	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Ольга Найдёнова**

## **Дорога в подсознание.**

### **Техники. Практики. Медитации**

*Посвящаю книгу моей любимой прабабушке Марии Ивановне Бараненко.*

*Спасибо тебе за то, что ты была со мной, за то, что научила читать и писать. Спасибо за ласку, тепло, любовь и поддержку.*

*Ты навсегда в моем сердце и в моей душе. Очень сильно скучаю по тебе и невероятно люблю.*

*«Никогда не отдавай людям своего сердца, оставь его себе, дари людям тепло милосердия и своей души».*

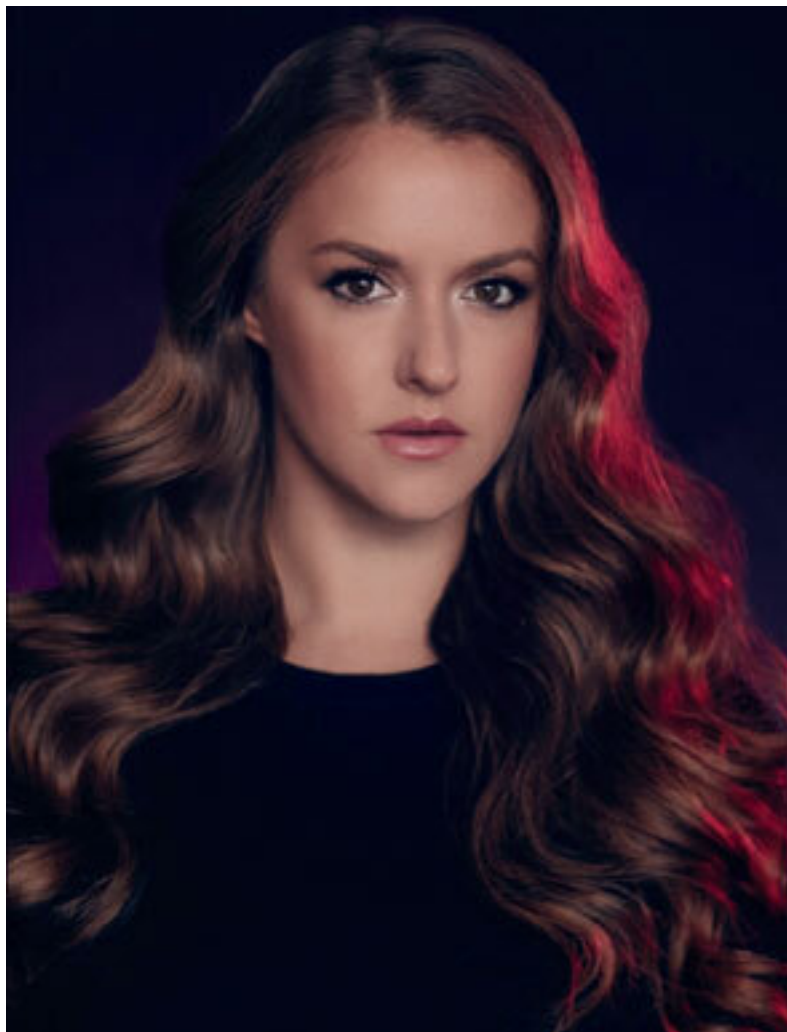
***Прабабушка Маша***



© Ольга Найдёнова, текст, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2020



\* \* \*



*Ольга Найдёнова –инструктор Центра развития личности «Арканум», психолог и женский тренер, специалист по биоэнергетике, психоаналитик, исследователь осознанных сновидений, ведущая глубоких медитативных практик. Создатель таких программ, как «Узор женской силы», «Тайна сновидений», «Глубокий перепросмотр», и уникального курса «Практическая экстрасенсорика». За годы существования этих тренингов их посетило около 40 000 человек. Ученики часто называют Ольгу «человеком-душой», «человеком-практиком», потому что она не просто учит тому, как услышать свою душу, но и ежедневно практикует все то, чем с радостью делится со своими учениками.*

## Введение

Привет. Я, если честно, очень сильно волнуюсь, потому что мне так много хочется рассказать вам...

Сначала давайте познакомимся. Меня зовут Ольга Найдёнова. Я – психолог. Психолог, который сам исцелил себя. Мое «лекарство» называется практика.

За годы работы над собой я познала практики разных стран, разных традиций, людей разного возраста и даже поколений, узнала, как работает их психика, как развивается их бессознательная природа. Меня обучили техникам, которым 2 тысячи лет, 6 тысяч лет, 8 тысяч лет! Познавая мир вокруг себя, я добавляла в свою коллекцию методики, которым по 10–15 лет, но есть в ней и те, что я узнала от моих коллег буквально в этом году. И всем этим богатством я очень хочу поделиться с вами!

**Любая практика кардинально меняет жизнь человека в лучшую сторону.**

Это знаю я и знают все мои ученики, когда-либо проходившие у меня тренинги в Центре развития личности «Арканум», в котором я работаю 10 лет. До преподавательской деятельности я работала спортивным психологом и вела различные занятия для спортсменов, ездила на сборы, участвовала в подготовке спортсменов к соревнованиям. Для меня работа с человеческой психикой – это самая интересная деятельность. Я обожаю свои авторские курсы и практики, потому что в свое время по ним я успешно вывела саму себя из тяжелейших внутренних состояний. И теперь мною разработаны авторские программы, которые помогают тысячам моих учеников изменить жизнь к лучшему. Сформулируйте намерение быть практиком – и вам откроется волшебство жизни, ваши мечты начнут исполняться!

**Человек-практик в моем понимании – это человек, живущий осознанно.**

Человек-практик работает над своим внутренним миром, узнает свою глубину, с помощью техник и методик работает над собой, не ленится. Он трудится душой, вниманием и всегда находит выход из ситуации, какой бы безвыходной она ни казалась. Это человек, который готов познавать себя и дисциплинировать. А все для того, чтобы, изменив себя, изменить мир! Понимаете? Мир был до нашего рождения, он вместе с нами грандиозно развивается, помогает нам. Мы с вами уйдем, и мир после нас хочется оставить еще более ярким, насыщенным и красочным.

**Я думаю, что единственное, для чего мы воплощаемся, – это обмен опытом и повышение осознанности людей на планете земля.**

Чем более осознанными будут люди на планете, тем больше гармонии мы будем наблюдать в повседневной жизни. Как говорят эзотерики, вибрации планеты станут выше по частоте, помыслы чище, а за счет этого и уровень жизни будет выше. А чем выше ваш уровень осознанности и жизни, тем чаще в ней присутствует самое главное – любовь и счастье.

Вспомните, ведь с самого рождения мы чувствуем в себе какую-то тягу к познанию окружающего пространства... Когда мы только появляемся на свет, у нас тут же включаются центры осознанности. *Это наше внимание и наша память.*

Я расскажу вам о сознательных и бессознательных процессах внутри психики, о мозге, о том, как устроена *лимбическая система* человека и что это такое. Большинство моих практик и медитаций направлены именно на работу с психикой, с нашей душой. Вся эта книга о душе.



Дело в том, что «психо» в переводе с древнегреческого означает «душа». А наша душа и есть движущая сила, наша энергия. Одно от другого неотделимо.

**И то, как мы себя чувствуем, сколько у нас энергии, как мы видим себя в этом мире, – все это начинается с души.**

В Тибете говорят, что болезни человека зарождаются в голове. А мой прадедущка с самого детства твердил мне: «Если у тебя что-то болит, начинай думать, *почему* это болит!» Принято считать, что у болезни есть две причины. Первичная и вторичная, глубинная. Но опыт показывает, что никакой глубинной причины не существует. Если человек заболевает, то это всегда про психику, а не про внешние факторы. Например, возможно, тело просто хочет привлечь к себе внимание своего «хозяина».

Еще я юнгианский аналитик и обожаю юнгианский психоанализ. Он включает в себя работу с нашим сознанием и нашим бессознательным. А также глубокую работу со сновидениями. У сознания есть две позиции, как говорил Карл Густав Юнг: интроверсия и экстраверсия.

*Экстраверсия* – это когда наше внимание двигается во внешнее поле, во внешнее пространство, к людям, событиям. Мы заняты прошлым, настоящим, будущим, но не своими, а окружающих людей и внешнего мира. То есть мы экстравертированы, мы открыты; все наше внимание тотально сфокусировано на внешнем мире. Очень важно для экстравертов научиться смотреть вглубь себя. Это путь их эволюции. Научиться чувствовать себя, научиться доверять себе, научиться спрашивать себя: «А все ли со мной в порядке?» Им нужно учиться привыкать быть с собой наедине, потому что они все время заняты другими. Таким образом, когда они приходят к единству с собой, они обретают баланс и гармонию существования в мире.

*Интроверсия* – это когда наше внимание полностью направлено внутрь себя, когда вниманием мы изучаем себя, погружаемся в себя, и именно из внутренней призмы мы фиксируем мир. Люди-интроверты – люди невероятно глубокие; они умеют анализировать события, у них развита чувствительность, но их внимание занято в основном внутренней жизнью. Они крайне мало взаимодействуют с внешним миром. Для интровертов трансформацией их сознания будет смена фокуса внимания на внешний мир – на людей, на события, на событийный ряд. То есть им нужно заняться внешним пространством, чтобы прийти к балансу.

Когда же человек в балансе, тогда он способен быть в равной степени и экстравертом, и интровертом. В любой период времени по щелчку пальца он способен переключить свое внимание на внешнее пространство, а в другой ситуации довольно быстро погрузиться в себя, спрятаться от внешнего мира (например, чтобы восстановить свои силы). Но чтобы достичь этого баланса, необходимо понять глубинные механизмы, что двигают нами из самой нашей сути. И эта суть находится в подсознании.

В моей книге собраны практики, в которые вы будете углубляться и углубляться через методики погружения. Причем самым быстрым и безопасным способом из всех возможных. Вы будете задавать необычные для вас вопросы: «Я становлюсь ярче и шире, что со мной происходит?!» Не пугайтесь их, ведь это лучшие вопросы из всех возможных – они направлены внутрь вас, людей, которые приходят на мои тренинги, на занятия, на вебинары, семинары. Я говорю каждому:

**«Сейчас, когда ты пришел на тренинг, пожалуйста, смотри вглубь себя. изучай себя. будь немного нарциссом, будь сконцентрированным на себе, побудь сейчас эгоистом».**

Я призываю на время изучения себя и психических процессов своей души быть направленным внутрь себя. И тебе, дорогой читатель, я сейчас говорю то же самое. Путь в себя – это действительно целый Путь.

Ведь начав путешествие к себе, мы не станем за пять минут кардинально другими, нет. Но мы запускаем процесс изменений в себе самым безопасным, легким и быстрым способом

из всех возможных! Помните, что в итоге вы придете к тому, каким вы искренне хотите себя видеть.

### **Вы придете к лучшей версии самого себя.**

Когда вы будете видеть внутреннее и внешнее очищение ваших мыслей, образа жизни, достатка, вы постепенно придете к пониманию того, что вы стали наконец-то взрослым самодостаточным человеком, который опирается только на себя, берет ответственность за свою жизнь в свои руки и за принятые решения никого не винит. При этом вы обнаружите удивительную вещь: с возраста 3–7 лет вы, оказывается, вообще внутренне не менялись! А просто ушли куда-то в сторону от самого же себя. Именно в этом возрасте вы научились отличать сон от реальности и вам открылись осознанные сновидения, в которых вы летали или могли превращать одни предметы в другие. Именно в этом возрасте ваша интуиция работала в активном режиме, и это было чем-то само собой разумеющимся. Люди, когда изучают практики, различные традиции, направления, религии, приходят к единству с собой, приходят к свету своей души, приходят к тому, что опираются на тех себя, какими они были изначально. Кто из вас знаком с собой изначально?

Есть специалисты, которые работают с прошлым, а точнее – с регрессивным гипнозом. Я проходила регрессивный гипноз, получила очень важный для себя опыт, который также внедрен в мои практики. Регрессия, гипнотические практики, практики, связанные с изучением рода (такие, например, как расстановки по Хеллингеру). Эти практики дают более полноценное воссоединение со своими ресурсами. Знали ли вы, что мы можем уйти в прошлое и полностью трансформировать его, тем самым изменив качественно наше настоящее? Я расскажу про такие практики и научу вас забирать энергию из прошлого и максимально светиться в настоящем. Вы почувствуете невероятный энергетический прилив и навсегда забудете об усталости и лени. И я говорю вам – это возможно. Есть практики, сдвигающие психику достаточно быстро и качественно вперед: это практики работы со стихиями, различные визуализации, современные техники вроде нейрографики, трансформационных игр. Различные дыхательные упражнения также помогают выйти на новый уровень осознанности и прокачать себя. Все эти знания я каждый день доношу до своих учеников, и теперь я готова к тому, чтобы передать их всем и каждому, кто возьмет в руки мою книгу. Она волшебная, она поможет вам найти путь сердца и раскроет ваш потенциал.

Что первично – тело или душа? Люди много лет спорят. А я вам хочу сказать: ни тело, ни душа. Первичен дух.

### **Дорога в подсознание – это Путь Духа.**

Путь, который способен пройти каждый из вас. Ведь дорогу осилит идущий. Не бойтесь вступить на этот путь, ведь он ведет не в неизвестность, а к настоящим вам, к душе, к вашей сути. Возможно, конечно, кто-то встретится со своими скелетами в шкафу, как и я в свое время, но и это поможет вам стать смелым, внимательным и заново открыть свои способности. А я вам помогу, подскажу и поддержу на этом интересном, важном пути!

## **Часть первая**

### **Начало Пути**

#### **Дуальность восприятия мира: сознательное и бессознательное**

Чтобы «пройти» к подсознанию, для начала хорошо бы определиться, что мы будем понимать под этим словом.

**Мы воспринимаем мир двояко – сознательной частью нашего восприятия и бессознательной.**

То есть сознанием и подсознанием. Психоаналитики же в своем узком кругу выделяют даже три части нашего сознания: сознательную часть, предсознательную часть и бессознательную часть. Почему же мы в повседневной жизни пользуемся только лишь понятием «сознание»? Ответ прост: сознание – это верхушка айсберга нашего мировосприятия, видимая, та, которую мы можем понять. При работе сознательной части задействовано много таких привычных нам функций мозга: внимание, память, анализ событий, воображение. А бессознательная часть – это та часть айсберга, которая находится под водой. «Бес-сознательное» – то есть то, что существует без участия сознания, т. е. это ровно то, что мы не осознаем. Предсознание – ровно то, что вы можете вспомнить из своей жизни, когда закрываете глаза. Например, вы можете вспомнить, как выглядит ваша мама или когда у нее день рождения. Вы это прочли, и вы сейчас же, в данную секунду вспомнили это, так? Вы вспомнили, но вы это специально не вспоминали до этого. Эта информация была у вас, но вы ее не видели на поверхности. Она была внутри вас, но в любой момент времени, когда вам необходимо, вы ее способны воспроизвести. Предсознание базируется на понятии памяти. Память бывает краткосрочная и долгосрочная. Вышеприведенные примеры – из разряда долгосрочной памяти, и в идеале нужно иметь натренированную память. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Центром сознательной части является Эго. Центром бессознательного является Самость, это глубинный архетип, центр психологической целостности, устойчивости индивида. У крохотного Эго большой путь. Путь индивидуации – это как метаморфоз, превращение гусеницы в бабочку. Эгу необходимо соединиться с Самостью, с божественной внутренней природой. Эго может сделать все это, лишь когда имеет четкие границы и здоровье. Каждый из нас с самого детства точно знает, что мы должны сделать что-то великое, а что именно – мы забыли. Я вам говорю, о чем идет речь: это великое и есть путь индивидуации, процесс, в результате которого ваше Эго должно соединиться с Самостью.

Поговорим о бессознательном. Его не так-то просто определить сразу, и добраться до собственного бессознательного можно лишь с помощью определенных техник или практик. Я путешествую туда каждый день при помощи медитаций и погружения. Именно в бессознательном хранятся глубинные слои нашей индивидуальности: память прошлых жизней; память о том, зачем мы находимся на планете Земля; знание нашего предназначения; связь с родом; генетически заложенные программы, а также неосознаваемая нами связь со всем миром. Бессознательное содержит ресурсы, мощную энергию, все ответы на ваши прошлые и будущие вопросы. Оно словно ваша Тайная книга, которая хранится в шкафу со скелетами. Я научу вас работать с этими скелетами, читать эту Тайную книгу, овладевать этими знаниями и, следовательно, менять свою жизнь в лучшую сторону. На бессознательном уровне мы имеем связь со всем живым на нашей планете: с эфиром растений, минералов, животных, других людей,

с атмосферой, с землей. Одна травинка общается с другой травинкой, последняя общается с деревом, дерево общается с животными, животные поедают траву, развиваются, а хищники поедают травоядных животных, и так далее... В этой эволюционной цепочке на самой вершине находится человек. И у вас есть связь со всем биоценозом, его бессознательным, связь со всеми живыми существами! Именно поэтому, даже находясь за тысячи километров, вы чувствуете своих детей и любимых. У вас есть связь с информацией рода, эту связь еще называют родовой канал.

## Инициация

**Инициация – это переход психики из одного состояния в другое.**

Когда девушка собирается выйти замуж, или мужчина готовится взять в жены свою любимую женщину, то происходит свадьба. Иначе – обряд инициации. Еще в древности на Руси у славян девушку особым образом готовили к свадьбе. Она должна была невеститься, входить в состояние невесты, и потом только в состояние жены. Ей заплетали косы, матери прощались со своими дочерьми, потому что та дочь, какой она была у матери, уходит из жизни и приходит другая – жена своего мужа. Девушке собирали сундук с приданым. Это и есть инициация, обряд, подготовка к замужеству. Это выход из одного психического состояния «без мужа» в другое – «за мужем».

Это инициация на уровне сознательном, материальном, осязаемом. Каждая женщина может без чьей-либо помощи инициировать себя на отношения. В древности этому был посвящен особый ритуал, сейчас мы тоже можем создать некий ритуал – инициацию под свой запрос. Первое, что для этого нужно, – настройка на новую реальность. Необходимо отыграть в голове новые сценарии, где в будущем вы уже состоите в отношениях. После этого нужно заякорить состояние и начать излучать его. Реальность скрутится вокруг вас необходимым образом, и вы обретете долгожданные отношения. Впрочем, я забегаю вперед, об этом мы еще поговорим в следующих главах – о четырех волнах материализации, о синхронистичности мира и синхронном времени. Такие же инициации вы наблюдаете, когда школьники идут первый раз в школу, когда спортсмен награждается после соревнований... Инициировать себя нужно в том числе и финансово, давайте не забывать о деньгах, все же это ресурс, который улучшает жизнь. Если вы ничего не понимаете в деньгах, например, не умеете продавать, но знаете, что у вас дедушка был, допустим, продавцом, или прадед, или прапрадед. Вы можете эту программу «включить» у себя, иницируя себя на эти знания, эту информацию. Ген сразу же включится и подхватит у вас родовую тенденцию. Внезапно вы начнете браться за что-то новое, пробовать, учиться считать деньги. Вы «вдруг» найдете какие-то финансовые курсы, обнаружите интересную и нужную книгу по теме, например, «Думай и богатей» Наполеона Хилла. Так включается реакция на деньги, на заработок, на достижения. Стоит себя всего лишь инициировать.

Но чаще всего люди себя иницируют в негативные программы: «Деньги накапливаются тяжело, они очень быстро тратятся, невозможно их удержать, накопить». На самом же деле сегодняшний мир нам показывает, что с помощью элементарных действий на обычного человека может в одночасье свалиться миллион рублей, а то и долларов. Море примеров, когда люди зарабатывают быстро и чуть ли не играючи!

Ваши установки могут быть очень глубокими и тяжелыми, но вы можете открыть свое восприятие новой информации. Информация поступит к вам и включит ваш ген, допустим, прапрадедушки, который хорошо зарабатывал. Произойдет инициация – переход из бедняка в богача. Весь этот процесс происходит через *четыре волны материализации*. Я так их называю.

## Четыре волны материализации

*Четыре волны материализации* – это ощутимые изменения в пространстве, когда события вокруг вас начинают скручиваться. И одно дело, когда у вас фокус внимания на положительных мыслях, тогда у вас сбывается лучшее. А вот если вы фиксируетесь на отрицательном – попадете на негативную линию жизни.

*Первая волна.* Допустим, вы женщина, вы хотите семью, детей, и ваше внимание настолько поглощено этим желанием, что вы вокруг себя видите всех беременных и вам кажется, что кроме беременных больше и людей по улицам не ходит. Замечали такое?

*Вторая волна.* Все вокруг уже выходят замуж, беременеют, зовут вас стать крестной мамой, например. И если вас это пугает, вгоняет в плохое состояние, если у вас негативная реакция на это предложение и вы вдруг пугаетесь, что дети это очень тяжело, то таким образом вы от себя эту волну отталкиваете. И эти события с вами не случаются. Эта волна придет через полгода, либо через год, либо через три года снова и вновь начнет вокруг вас скручиваться. Возможно, вы будете готовы к тому моменту, а возможно, снова не готовы, как и в первый раз. Но если вы этой волне внутренне говорите: «Да, да, все замужем, все рожают, значит, и у меня это скоро будет!» – это означает, что вы имеете излучение этой волны, и в скором времени это случится и с вами. Но если вы завидуете, беситесь, раздражаетесь – вы отталкиваете волну.

*Третья волна.* Говоря ей: «Да, принимаю, беру, мое, мне нравится!» – вы привлекаете к себе подобный сценарий. Эта волна скручивает события очень близко с вами. К примеру, ваша сестра или коллега в положении. Это происходит у вас под носом. И если вы искренне радуетесь и счастливы за нее, через пару месяцев это произойдет и с вами.

*Четвертая волна.* И через время изменения неизбежно начнут происходить и в вашей жизни. Потому что вы на протяжении трех волн себя вели хорошо. Вы попадаете на силу совпадений, на синхронное время 10:10, 18:18. Например, вы поете песню, и она включается по радио, или вы подумали о мороженом, и друг вам его приносит. Вы излучаете силу совпадений, и волна синхронизации соединяет вас с вашим будущим мужем, и буквально через пару часов или дней вы его встретите. Мы проверяли это на сотнях наших студентов, это действительно работает. Если вы будете медитировать со мной, вы научитесь эту волну вызывать намеренно!

Если люди вокруг вас зарабатывают, и вы говорите: «Вот козлы! Зарабатывают, а я не зарабатываю, не могу никак деньги накопить!» – то вы волну отталкиваете. Она ведь уже скручивается, весь мир хочет *вам дать деньги*, накопления, известность. А вы от себя все время эту волну отталкиваете, отталкиваете, отталкиваете подобными рассуждениями. Из-за гордыни, чувства собственной важности вы не замечаете, как тратите силы на борьбу с так необходимой вам волной!

Эти волны, готовые впустить в вашу жизнь все, что вы только захотите, присутствуют в вашем поле постоянно. Как ваших мыслей в вашей голове множество, так и волн может быть сколько угодно. И чтобы приносить в свою жизнь ровно то, что вам действительно необходимо, важно *научиться управлять своими мыслями*. Бытует мнение, что управлять мыслями жутко сложно! Ничего подобного. Да, это требует определенной тренировки и некоторого усилия, но достичь осознанности в мыслях несложно, и я в пяти упражнениях покажу вам, как этого достичь.

**Каждый человек может в течение недели научиться управлять своими мыслями.**

И сами мысли, в свою очередь, станут четкими, в них появится структура, ясность и логика. Через эту ясность вы сможете заглянуть глубже и наконец-то услышать свою интуицию

– то самое внутреннее видение, внутреннее чувствование, которое в обычной жизни мы, как правило, совершенно не слышим.

**Голос души спит до тех пор, пока вы в нем не нуждаетесь.**

Как только мысли очищаются, он активизируется и становится более громким, вы начинаете его слышать. И вот в этот момент человек способен запустить любую инициацию внутри себя, плохую программу преобразовать в хорошую.



## **Суть взаимодействия с бессознательным**

**Бессознательное – это совокупность психических процессов и явлений, не входящих в сферу сознания субъекта человека, то есть в отношении которых отсутствует контроль сознания.**

Если влияние плохих или хороших мыслей на нашу жизнь мы можем ощущать непосредственно через тело, через изменения в настроении, окружающем мире с сознательного уровня, то возникает вопрос: влияет ли на нас то, что мы по факту не можем даже прочувствовать напрямую и оценить нашим сознанием? Влияет ли бессознательное на нас? Безусловно влияет.

**Но как бессознательное влияет на сознание, так и сознательное может воздействовать на бессознательную часть.**

Натренированное внимание, память, центры осознанности – все они способны пробиться к вашему бессознательному (или подсознанию). И если вы думаете, что только изнутри идет воздействие на ваше сознание и вашу жизнь, то вы ошибаетесь. Сама жизнь, страна, родители, события воздействует на нас, наше поведение, программы. Можно, например, начать инициировать себя на хорошую программу и будет меняться программа внутренняя. Допустим, я не могу выучить язык, мне лень, я это понимаю. У меня бессознательная негативная программа. Я с ней не согласна, меня раздражает незнание языка. В таком случае я сознательно беру репетитора, созваниваюсь с иностранцами, начинаю кое-как общаться, смотреть фильмы на иностранном, слушать радио. Я автоматически перестраиваю бессознательное: программа была направлена на лень, а сейчас направлена на действие. Я сама с помощью своего вектора внимания взяла и перестроила программу. Я подключила волевое решение и начала активно внедрять новую программу.

Но иногда в подсознание можно «стучаться» очень долго. Например, я сама много работала над собой, чтобы поменять свою программу «Я ничего не чувствую», которая сидела в подсознании. Именно внутренняя боль после смерти моих прадедушки и прабабушки заблокировала мою чувствительность. И мне было очень тяжело. После таких событий в жизни я еле-еле себя собрала по кусочкам. Внешне я выглядела веселой, играла в КВН, училась в институте. Но внутри меня все горело. Мое состояние не было заметно окружающим, но внутри была такая пропасть и боль, с которой невозможно было справиться, просто проживая ее. Это были и слезы по ночам, и тяжелые мысли, и глубинная внутренняя рана.

Именно благодаря внутреннему пониманию, что надо идти в эту глубину, в боль, которой нет ни конца, ни края, я начала искать практики, с помощью которых я могла бы пройти от начала до конца этот океан проживания, выйдя оттуда с чистым сердцем и не травмированной психикой. Программа была негативная: потеря. Я начала искать упражнения по работе с потерей: что мне душой нужно сделать, чтобы смягчить боль, чтобы перестроить себя. Мне было больно, и я сознательно сделала выбор в пользу счастья, нашла техники, которые помогли. Это было сложно, но я их нашла. Об этом мы еще поговорим в главе «Перепросмотр».

Одна практика смягчила мой ум, вторая помогла ему стать более открытым, третья практика освободила его от установок, и дальше я поняла, что психика подобна комнате.

**Ум зажат в комнату, в очень плотное пространство. и когда мы в этой комнате открываем окна, то ум начинает освобождаться.**

Представьте, что в этой комнате токсичная энергия, токсичный дым. И вы задыхаетесь этим дымом, у вас насморк, слезятся глаза, вы чихаете, потому что двери и окна закрыты. Когда вы начинаете делать какую-то практику на осознанность, вы одно из окон открываете, и этот токсичный газ постепенно рассеивается. Второе окно открываете – этот токсичный газ

уходит. Открываете двери – создаете сквозняк, ум освобождается, ему становится более-менее комфортно. Далее, например, переходите к телесным практикам, что для ума означает открыть люк, включить вентиляцию. Дыхательные упражнения помогают накачивать себя жизненной силой, полностью разрушая стены этой комнаты. Они падают.

**И тут вы начинаете осознавать, что ваш ум – это поле безграничных возможностей!**

Ваша душа готова свободно летать, познавать мир и пространство, потому что теперь для нее все пути очистились и открылись. Своими бедами и негативной реакцией на события мы сами часто заводим себя в состояние тяжести и сжатости, в такой удушливый, замкнутый тупик, что кажется – выхода нет.

Но когда открываются двери, исчезают стены и ум наконец-то пребывает будто в свободном полете – именно здесь он встречается с пространством души!

Пространство нашей души не статично. Оно меняется в течение нашей жизни. Оно живое и, как и наше настроение, способно трансформироваться за сутки по нескольку раз! И если заглянуть внутрь себя и посмотреть на визуальный образ души, то картинка может совсем отличаться от того, что с вас по внешности считывают окружающие. На момент тех проживаний, у меня душа выглядела так: «земля» в душе была выжжена, погибли растения, «воздух» был сухим-сухим, все было мертво. Я чувствовала себя 120-летней старухой. Так бывало всегда после тяжелых событий. И я плакала. Я не знала, когда это изменится, но я плакала. Плакала, плакала, плакала, проходила тренинги, практики, училась. Снова плакала. И вы знаете, в какой-то из дней я проснулась, а слез больше не было; я встала и поняла, что, оказывается, жить интересно; мне захотелось что-то делать. Я оплакивала пустынную землю, умыла ее слезами, смягчила почву, раскрыла нервную систему и чувствительность и через практики медитации посадила новые зерна, которые через несколько месяцев дали всходы внутри моей души. За этот тяжелый период я окончила несколько институтов, начала рисовать и писать стихи, выражая свою боль. Я дала ей выход на бумаге, в своих дневниках и текстах. Я не вычеркнула боль, не закрылась от нее, я обратилась к ней, и она научила меня любить и ценить мир, обожать родителей, коллег и учеников.

**Даже у самого тяжелого состояния, если его корректно проживать, есть предел. Есть предел и финальная точка. Точка, с которой начнется совсем уже другая, новая жизнь.**

Моей финальной точкой было осознание того, что я люблю своих родственников. Казалось бы – это очевидно! А вот и нет. Наша взрослая психика имеет очень много общего с психикой ребенка, которым каждый из нас был в детстве. И ребенок внутри меня был обижен. Обижен на то, что близкие покинули меня, ушли в другой мир, то есть бросили. Я же осознала, что люблю их, и из моего сердца ушла обида, осталась только любовь по отношению к родным. После этого осознания я села и начала читать молитвы к Пресвятой Богородице, Иисусу, читать «Отче наш». Я читала, читала, повторяла, как мантру, много раз. Я начала много медитировать. Пришло понимание, что сейчас я сама управляю своей жизнью, управляю своим телом. Я приняла тот факт, что была мертва душой целый год, что мне было очень плохо, через принятие пришло понимание, что я могу осознанно выбирать жизнь, молитву, медитацию, практики, Бога, все что угодно! И я очень сильно захотела встретиться со своими родственниками снова, в последний раз... Возможно ли такое? Я нашла способ. Через сновидения, через осознанный сон. И этому я вас тоже научу!

После встреч с моими близкими (с бабушкой, прабабушкой, прадедушкой и другими) в моем подсознании мне пришло понимание очень важной истины: у души нет времени и системного пространства. Нет севера, запада, юга, востока; нет прошлого, настоящего, будущего. В бессознательном, в психике, в душе существует все одновременно!

Мы – совокупность своей внешности (своей одежды, украшений, прически). А она – во многом наше прошлое. Например, моя рубашка – это мое прошлое, потому что я ее купила два года назад, я ее два года уже ношу. Моему кулону с планетой Земля уже 10 лет. Папа мне купил этот кулон, когда мы были на сборах в Турции, занимались с теннисистами и детьми. Моим сережкам три года. Моему кольцу 15 лет, мне родители подарили его на 17 лет, когда я поступала в институт. Я – совокупность своего прошлого. Мои волосы, мое тело – это совокупность 32 лет. То же самое и с душой: она представляет сейчас набор того, кем мы были раньше и кем являемся сейчас, она соединяет внутри нас несоединимое – свет и тень, горе и счастье, жизнь и внутреннюю смерть. Все внутри едино. Из-за этого у каждого человека, у каждой души свой уникальный радужный узор, который имеет опыт и свечение. Один человек в жизни проходит один опыт, другой человек – другой, свой опыт. Вы не можете получить все опыты в мире. Поэтому вас тянет в определенном возрасте к человеку, который прошел интересный, на ваш взгляд, опыт, вам кажется, что вы можете скопировать этот опыт, который вы не проходили. По этой причине мы влюбляемся, по этой причине мы дружим с людьми. Мы обмениваемся своими узорами. И копируем опыт друг друга! Даже нейроны головного мозга тянутся автоматически своей лапкой к другому нейрону. Это встроено в нас, общение, обмен, социализация.

Так вот, можно прорваться сквозь время и пространство, если знать, как это сделать.

Например, это можно сделать через гипноз. Но не обязательно. Зайти самостоятельно тоже вполне реально, но только когда двери души в психику, в психическое состояние вам открываются. Это происходит каждое утро. Можно поймать очень глубокий образ, совокупность всего своего прошлого.

Когда вы узнаете эти нюансы и поработаете над собой, со временем вам станет заметно, как внешний образ человека сегодня отображает его прошлое, его опыт. Вот идут люди по улице, и девушка тяжело дышит. И вы уже будете понимать по этому тяжелому дыханию, почему она так тяжело дышит. Сейчас я уже понимаю, что ее психическая сила будто стену преодолевает, она жмурит глаза – значит что-то она либо не хотела видеть никогда, либо хотела, наоборот, рассмотреть. Наблюдая за тем, какие у людей волосы, шея, грудь, талия, бедра, руки, походка, вы будете понимать, что в том или ином временном промежутке у человека было. Даже если перед вами очень худой человек, вы почувствуете, что это, оказывается, застревание в прошлом: видимо, была какая-то нехорошая ситуация в детстве, которая не дает телу набирать вес. Так же и с душой. Если человек психует, нервничает, вы будете понимать, что он принес это с собой, это состояние, он вам создает дискомфорт, а представьте, каково ему внутри с собой – ужасно. И осознание этого приведет вас к сопереживанию, милосердию и глубокому ясному пониманию происходящего.

**Помните: как бессознательное влияет на осознанную часть человека, так и сознание влияет на бессознательное.**

У тела можно спросить: «Где психика зажата в теле, что и где неприятно телу? Что телу не нравится, чего тело хочет, чего оно не хочет? Чего тело жаждет, чего оно желает?» Можно спросить также: «Где энергия зажата, как ее открыть?» Тело может рассказать вам об этом. Оно как раз знает, что нужно поменять внутри.

## Секреты сознания

### Медитация «Возврат души»



**Сознание – состояние психической жизни организма, выражающееся в субъективном переживании событий внешнего мира и тела организма, а также в ответной реакции на эти события.**

«Субъективным» – запомните слово! Итого мы получаем: субъективное переживание и реакция на него.

К сознанию относятся центры осознанности, такие как внимание и память.

Моей студентке снился сон. Красочный, позитивный сон. А еще с вечера она поставила себе задачу осознать себя во сне. И вдруг пришел кот. Она открывает глаза, кота выгоняет в другую комнату, ложится спать и знает точно, что сегодня надо сделать упражнение по осознанному сновидению (во сне). Ложится опять спать, а кот возвращается, запрыгивает на нее и мурлычет, трется, топчется по телу. Она тем временем думает: «Ну что ты за чудовище такое?! Вот не даешь поспать!» Выбрасывает кота обратно за дверь, а вниманием все видит и вспоминает, что нужно обязательно сделать практики по попаданию в осознанный сон. Ложится спать, опять кот заходит, опять мурчит. Она его уже в ванной заперла. А он оттуда начинает мяукать! Все, она сдается. Больше не делает практики. Потом открывает глаза и понимает, что это был все-таки всего лишь сон. А не осознанность во сне. Но почему же? Она же вроде просыпалась, верно? Да. Только просыпалась она уже во сне. На мой вопрос, почему же она так решила, она ответила: кот два года назад умер. Получается, в ее сне включилось *внимание* и не включилась *память*. Она ходит-бродит во сне, *внимание* помнит, что нужно сделать упражнения на осознанный сон, но *память* не включается. Видите, краткосрочная память работает, потому что накануне вечером до 22:00 она была у меня на занятии по выходам в осознанные сны. Она помнит про практики, но не помнит, что кот умер! Если бы у нее центры осознанности *полностью включились* (она увидела бы нелогичность картинки перед глазами), то она бы себя осознала во сне. Она бы вскрикнула: «Ура! Это сон, потому что такого быть не может, кот же умер, а тут он живой! Это сон!» *То есть ей надо было «перелить» центры осознанности в момент, когда снится сон*, то есть фазу быстрого сна, именно во время этой фазы у спящего происходит быстрое движение глазных яблок под закрытыми веками.

**Так вот, сознание – это центр осознанности. и важно тренировать и внимание, и память.**

Именно при включенных этих двух центрах у вас автоматически проснется критическое мышление: такого наяву быть не может. Как и в случае с котом. Но если они не включены, то

хоть трамвай будет во сне летать по небу – вы будете уверены, что все с ним в порядке и так и должно быть. Я думаю, вы узнали себя в своих снах.

Надо сказать, что закон включения внимания и памяти работает также и в обычной жизни. Когда у нас включается внимание, критика, мы какое-то событие осознаем, видим и понимаем. Но если вы подключаете сюда и память, то вы начинаете глубоко анализировать свой путь, свою жизнь, куда вы идете, что вас окружает и так далее. И вмиг осознаете, что это странное событие, что вами сейчас манипулируют и пытаются из вас сделать идиота. И дело в том, что вы включены в событие тотально, а оно абсурдное. Так мы теряем осознанность и потом страдаем.

## **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.