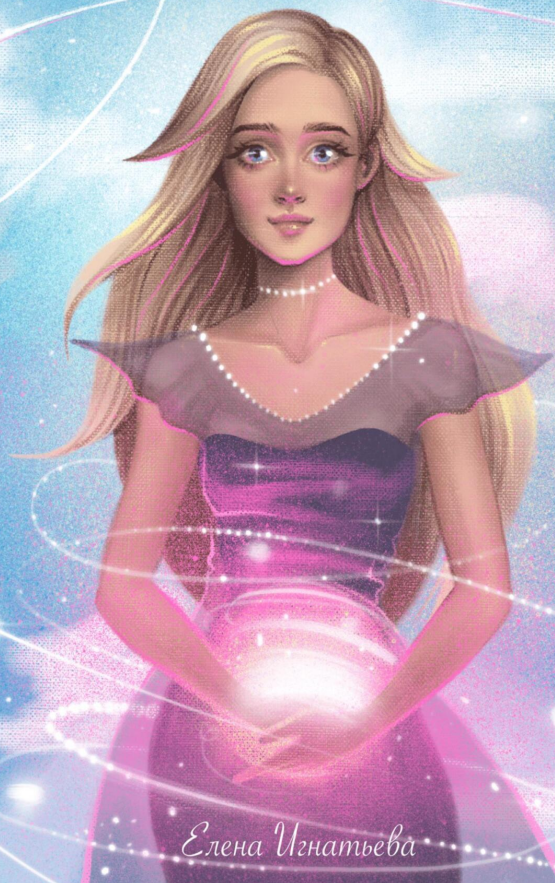


искуство
Медитации



Елена Игнатъева

Елена Игнатьева

Искусство Медитации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68459107

SelfPub; 2022

Аннотация

Искусство Медитации – книга о том как научиться медитировать и сделать это приятной частью своей жизни. Она написана очень простым языком, без сложных фраз и непонятных терминов. И вместе с этим она открывает двери в бесконечную глубину познания самого себя, других людей и окружающего мира. Кроме теоретических знаний, в книге очень много практики. Ведь приятные изменения в жизни происходят только от действий, от практики. А значит, все что вы узнаете на страницах книги, нужно закрепить на своем опыте. Поэтому в книгу включено больше 20 практик, медитаций и упражнений. Книга «Искусство Медитации» – это помощь тем людям, которые хотят найти себя и раскрыть свой истинный природный потенциал.

Содержание

Как читать эту книгу	10
Делайте практики	11
Стройте крепкий фундамент	13
Относитесь легко	14
Идите до конца	16
Мифы про медитацию. Что такое медитация на самом деле?	18
1. Здоровье и самочувствие	23
2. Отношения с собой и окружающими	24
3. Финансы	25
4. Духовный рост	26
5. Личностный рост	27
6. Осознанность	28
10 аксиом медитации	30
5 секретов медитации. Что важно понимать, чтобы получить результат от практик	38
Медитация и транс: в чем разница?	42
Практика: «Медитация и транс»	46
1. Классическая медитация	46
2. Трансовая техника	48
Практика: Осознанность	50
Основные мысли	53
Ошибки начинающих, или как делать не надо	55

Каких результатов можно добиться при помощи медитации	64
Здоровье	65
Выход из жизненного тупика	66
Энергия	68
Отношения	69
Практика: «Природное здоровье»	72
Основные мысли	74
Как вернуть свой самый большой долг	75
Практика: «Восстановление ресурсов»	80
Конец ознакомительного фрагмента.	81

Елена Игнатьева

Искусство Медитации

Я пришла к медитации 15 лет назад, когда моя жизнь была совсем не такой радостной, как сейчас.

Трое маленьких детей, крохотный шахтерский городок в Сибири, где и сейчас-то царит атмосфера безысходности, а тогда вообще ужас творился, в те лихие времена.

Да, у меня была основная работа плюс две подработки, но денег почти не было, едва хватало на самое необходимое. Приходилось в буквальном смысле крутиться с утра до вечера, чтобы как-то свести концы с концами.

Несколько лет я пахала как лошадь, и однажды мое тело сказала мне:

«СТОП! Лена, либо ты сейчас ложишься в кровать и отдыхаешь, либо еще годик такой жизни, и от тебя ничего не останется – в самом прямом смысле!»

Я настолько загнала себя такой жизнью, что едва волочила ноги от усталости.

Понимала умом, что надо что-то менять, но что и как представляла слабо.

Важное решение, которое я приняла тогда: выбраться любой ценой.

Да, меня, как и многих моих учеников, тоже считали «чокнутой», тоже никто в меня не верил, крутили пальцами

у виска: «Ой, Лена, да куда тебе, сиди где сидишь и радуйся тому, что есть, посмотри как другие живут, бывает и хуже!»

В таком состоянии мне было совершенно все равно, что думают обо мне эти люди, я твердо решила, что моя жизнь зависит только от меня, и я собираюсь жить счастливо и радостно.

Я даже не представляла как, но я решила, что добьюсь этого.

У меня не было системы практик, не было учителя, не было поддержки, не было уверенности.

Была только одна техника – медитация минут на 10, которую скачала в интернете (который был тогда медленный и постоянно обрывался).

Мягкий женский голос предлагал расслабиться, отправиться в путешествие и провести эти 10 минут с удовольствием, представляя разные приятные образы.

Все. Больше ничего не было.

Если бы кто-то сказал мне тогда: «Лена, вот есть комплект практик, целая программа, по всем сферам, все уже придумано, все разложено по полочкам, просто возьми и сделай. База знаний есть, опыт есть, поддержка есть, буквально за ручку тебя доведем, просто возьми», – я бы без раздумий схватила бы и не выпускала.

За любые деньги, на любых условиях, в любом формате, даже если бы в другой город или страну пришлось ехать.

Потому что жизнь дороже в любом случае.

И, к слову, сэкономила бы лет 10 жизни как минимум, которые ушли у меня на поиски и обучение рабочим техникам и подходам.

Но тогда и близко такого не было.

Приходилось все самой, с нуля, набивая шишки и собирая грабли, пытаясь найти то, что работает, и отсеять бессмысленное.

И я точно также, как и многие мои ученики сейчас, не видела образы, засыпала, не понимала, что происходит, не чувствовала сигналов тела, вообще свое тело не признавала.

Да, я включала медитацию, и на 3–4 слове просто выключалась – настолько мои тело и душа были измотаны.

Я искренне хотела знать, что же там говорится в медитации, но не могла – я просто отключалась на первых же фразах.

Только через 3 месяца смогла дослушать ту медитацию до конца.

А через полгода ежедневной практики восстановилась полностью.

Появились силы, желания, глазки заблестели. Почувствовала, что снова хочу работать, действовать.

Снова хочу ЖИТЬ!

Поняла, что достойна в жизни большего.

Убедилась, что медитация работает, и захотелось глубже изучить – какие еще бывают техники, как еще я могу себе

помочь, что еще возможно изменить с помощью медитации.

Я открыла для себя огромный новый мир медитации и терапевтических практик.

И с тех пор все и завертелось: практики, обучения, семинары и тренинги, встретила на своем пути много хороших мастеров – профессионалов высочайшего класса, у которых имела и имею честь учиться.

Когда пришло время – сама стала мастером и начала передавать свои знания дальше.

Потому что чувствую, что есть чем поделиться, и могу помочь многим людям.

Я всю свою жизнь так или иначе работаю с людьми, и в какой-то момент я осознала, что люблю людей и хочу, чтобы люди вокруг меня тоже испытывали счастье.

Счастливых учеников у меня уже несколько тысяч, и я понимаю, что правильно выбрала свое направление.

Сейчас в жизни уже все хорошо: нашла свое предназначение, любимое дело, которое приносит достойный доход, любимый муж, трое взрослых детей, которые радуют своими успехами, путешествия, здоровье сильно лучше, чем тогда (хотя тогда я была моложе на 12 лет!).

Словом, все хорошо.

Если откликнулась моя история, если тоже чувствуете, что достойны в жизни большего, понимаете, что есть куда расти.

Да и вообще просто осточертело, что жизнь не такая, как

хочется, – добро пожаловать.

Эта книга для вас, для тех, кто ищет способ улучшить свою жизнь, вырваться из бесконечного бега по кругу, узнать и полюбить себя, как самого близкого человека, услышать свой внутренний голос и идти за ним без страха и сомнений.

Как читать эту книгу

Перед тем как мы с вами начнем познавать мир медитации, позвольте дать вам несколько ценных советов о том, как читать эту книгу, чтобы получить от нее максимальный результат.

Обязательно заведите рабочую тетрадь и записывайте в нее свои мысли и чувства по поводу прочитанного. Ваши осознания – самое ценное, что вы получите от чтения этой книги.

Информации сейчас в мире много, и нет никаких проблем с тем, чтобы узнать что-то новое.

Я всегда говорю своим ученикам – слушайте сердцем, читайте сердцем, обращайтесь внимание на свои чувства, на то, что откликается внутри.

Ваш практический опыт, ваши чувства и ваше осознание – вот что на самом деле важно. Все остальное вторично.

Делайте практики

По ходу книги мы с вами будем делать практики-медитации, чтобы закрепить пройденный материал и открыть дорогу к новому.

Иногда практики будут появляться как логическое следствие пройденного материала, иногда практики будут появляться спонтанно, в самом неожиданном месте книги.

И вы будете гадать: почему именно здесь мы делаем эту практику. Это сделано специально, чтобы запутать ваш логический ум и пробиться к вашей интуиции, которая живет по другим законам.

Поскольку это книга, то здесь все практики будут в текстовом виде. Вы будете читать практику, понимать, как она устроена, и делать ее самостоятельно.

Вы можете найти практики из этой книги на моем сайте <http://elena-coaching.ru> – там они выложены в разделе медитаций совершенно бесплатно.

Вы можете скачать аудиофайлы и делать медитации под мой голос.

Также своим ученикам я рекомендую самостоятельно записать медитации, своим голосом наговорить текст на диктофон и делать их под свой голос. В этом есть интересный терапевтический эффект, который вы почувствуете, когда делаете это сами.

Какой бы вариант вы ни выбрали, записывайте результаты в свою рабочую тетрадь: что почувствовали, какие образы увидели, что они означали. Какие выводы вы сделали из практики, какие новые решения приняли.

Вести такой дневник очень важно: это ваша личная копилка мудрости, ваш персональный ключ к своему уникальному внутреннему миру.

Стройте крепкий фундамент

В этой книге я собрала самую базовую информацию, основу основ, которую необходимо знать чтобы начать успешно медитировать.

Прочитав ее, сделав все упражнения и медитации, вы построите прочный фундамент, на который сможете опираться.

Ничего сложного в этом нет. Напротив, я всегда говорю своим ученикам, что медитация – это проще простого.

Относитесь легко

Иногда материал этой книги может казаться сложным, хотя я стараюсь все максимально упрощать.

Не все практики будут получаться с первого раза, а некоторые не получатся никогда.

Это нормально, не нужно стараться делать все идеально и понять все от и до. Мир медитации многослойный и открывается постепенно, слой за слоем.

Я занимаюсь медитацией уже 15 лет и каждый раз открываю что-то новое, и каждый раз натываюсь на сложности: сначала кажется, что «это выше моего понимания!», а потом через некоторое время оказывается, что «боже, это же так просто, почему я раньше этого не понимала!».

Это нормальный процесс обучения.

Поэтому относитесь к чтению этой книги легко. Включите состояние любопытства, подойдите к этому как к исследованию, к интересному путешествию в свой внутренний мир.

Мой опыт показывает, что именно такой подход дает самые хорошие результаты.

Но хочу предостеречь от частой ошибки: легко – не значит спустя рукава или поверхностно.

Изучайте материал, записывайте свои выводы, делайте практики, проживайте полностью те чувства, которые будут всплывать (не отвергайте их), и делайте это легко, не превра-

щайте свою работу в тяжелый труд.

Я всегда говорю своим ученикам: **получайте удовольствие от всего, что делаете, в том числе и от практик.**

Идите до конца

Не всегда все получается с первого раза. И часто не получается со второго, третьего и даже десятого. Это нормально.

Вспомните как вы учились ездить на велосипеде или завязывать шнурки. Что было бы, если бы вы решили бросить все после первой неудачной попытки?

Умение медитировать и трансформировать свое состояние при помощи практик – это просто навык, которому можно научиться, если приложить к этому силы и дать себе все необходимое время.

Не старайтесь делать все идеально: лучше сделать один раз вовремя, чем два раза правильно.

Даже если из всей книги у вас получится сделать только одно упражнение, значит ваши труды не напрасны и результаты этих трудов рано или поздно проявятся в вашей жизни.

Прочитав эту книгу, вы можете подумать что все на самом деле очень просто, и теперь вам хочется продолжения: хочется больше практики, больше медитаций, хочется получить ответы на свои личные вопросы, разобраться в своей жизненной ситуации более глубоко.

И, конечно же, у меня есть что предложить вам.

Отличное продолжение этой книги – моя авторская программа «Возрождение Феникса», в которой я собрала более 60 практик для самых разных жизненных ситуаций.

Это больше двух месяцев ежедневных практик, с обратной связью, с подарками и дополнительными материалами для вашего развития.

Поэтому, когда вам захочется больше – добро пожаловать!

Как говорят мои ученики, это возрождение в самом прямом смысле этого слова.

Мифы про медитацию. Что такое медитация на самом деле?

Давайте разбираться в потоке информации, мнений и знаний, которые есть в мире по поводу медитации.

Сразу скажу: 99 % всего, что вы думали, слышали и читали – неправда. Все по-другому.

Поэтому рекомендую на несколько минут отключить своего внутреннего болтуна, пусть немного отдохнет. А вы попробуйте подойти к изучению этого материала как ученик-новичок. Или лучше, как ребенок, который в первый раз слышит новое для себя слово.

Если не понравится, всегда можно вернуть все обратно.

Ну а если вдруг откликнется, затронет, заинтересует, буду рада. Добро пожаловать, как говорится, в удивительный новый мир.

Итак, какие есть самые популярные мифы про медитацию:

1. Медитация нужна только для достижения просветления.
2. Медитация – только для религиозных, духовных людей и целей.
3. Медитация нужна, чтобы остановить внутренний диалог.

4. Медитация нужна, чтобы прийти в состояние полного спокойствия.

5. Медитация – это сидение в позе лотоса с закрытыми глазами.

6. Медитацией занимаются высоко в горах в Тибете монахи в оранжевых рясах.

7. Медитация – это что-то сектантское.

Это мифы о том, что такое и зачем нужна практика медитации. Разумеется, все не так, и скоро вы сами на практике в этом убедитесь.

А теперь разберем самые странные заблуждения о самом процессе этого «сакрального действия».

Мифы о процессе медитации:

1. Нужно правильно сидеть (например, в позе лотоса).

2. Нужно правильно дышать.

3. Нужно надевать специальную одежду и уходить в специальное место.

4. Нужно обязательно остановить внутренний диалог.

5. Нельзя терять концентрацию.

6. Нельзя спать, «улетать», отвлекаться, нужно все время быть «здесь-и-сейчас», быть «осознанным».

На самом деле, сидеть можно как угодно (можно даже лежать или стоять), внутренний диалог отключать не надо, ехать в горы и надевать монашескую рясу – тем более.

Я утверждаю, что медитацию может освоить абсолютно любой человек с любым уровнем здоровья, до-

статка, в любой жизненной ситуации, любого возраста, с любым жизненным опытом.

И не надо ехать в монастырь, в Тибет, в джунгли, в пустыню или еще куда там предлагают ехать особо просветленные.:)

Вообще ничего не нужно.

Только 15–20–30 минут времени в день и желание познавать себя и менять свою жизнь к лучшему.

Все остальное глубоко вторично.

Медитация – это очень просто, и скоро вы сами в этом убедитесь.

Мой опыт показывает, что:

Медитация – это мощный инструмент саморазвития и изменения жизни. Абсолютно практический, научный и никакой мистики здесь нет ни на грамм.

Медитация нужна, чтобы чувствовать себя лучше и делать свою жизнь счастливее.

Чтобы тело было здоровее, отношения с собой и любимыми людьми вкуснее и радостнее, денег в кошельке и на банковском счете больше, впечатлений, чувств и эмоций хватало через край.

Словом, чтобы жизнь была вкуснее.

Все, никакого другого смысла в практиках нет.

Те замечательные люди, которые пытаются добиться просветления, наладить контакт с высшими силами, быть высокодуховными развитыми сущностями, познать все тайны бы-

тия через практики, **на самом деле просто всеми силами пытаются убежать от жизни**, спрятаться от самого себя, от своих чувств и от тех проблем и задач, которые на самом деле требуют решения.

Они годами ездят на ретриты, йога-туры, носят специальную одежду, часами сидят в позе лотоса, стараясь остановить внутренний диалог.

С нулевым реальным результатом.

Да, у них иногда что-то меняется, но меняется не от медитации.

А от того, что они просто меняют обстановку, общаются с людьми на этих ретритах, вдохновляются, и на этом вдохновении в жизни происходит что-то новое.

Они связывают это с медитацией, но на самом деле это не имеет отношения к медитации.

С таким же успехом можно съездить на курорт, отдохнуть душой и телом и, вернувшись обратно, сделать что-то новое в своей жизни, вдохновившись своим отдыхом.

Это неплохо, но не имеет никакого отношения к практикам.

Такие люди только возвращают свое эго, искренне считая, что занимаются «духовным ростом».

Если сейчас то, что я говорю, режет ухо и вызывает страстное желание поспорить и доказать свою правоту – прочитайте эту книгу до конца, и потом поговорим на эту тему.

Вместе с этим мои ученики делают практики у себя дома, в любимом кресле, без всего этого пафоса и получают результаты быстро, без долгих лет страдания ерундой в позе лотоса.

Итак, что можно изменить в своей жизни при помощи медитации.

Я вижу, что максимальные результаты при помощи медитации мои ученики получают в 6 сферах жизни:

1. Здоровье и самочувствие

Улучшение здоровья – это первое, что вы заметите, когда начнете практиковать медитацию.

Делая правильные техники, вы запускаете исцеляющие процессы внутри своего тела и внутри своей души.

Уходит боль, тело расслабляется, вам становится легче дышать. Появляются силы, уходит усталость.

Многие мои ученики успешно справляются со стрессом и усталостью, накопленной годами и десятилетиями. И находят в себе силы жить и радоваться жизни.

Только ради этого стоит начать практиковать медитацию.

2. Отношения с собой и окружающими

Работая со своим внутренним состоянием, вы становитесь более расслабленным и приятным в общении человеком.

И это быстро приводит к улучшению отношений с людьми: с вами просто становится комфортнее и интереснее находиться рядом, потому что чувствуется, что вы любите себя и доброжелательно относитесь к другим.

3. Финансы

Делая практики по изобилию, вы становитесь более открытым этому миру. Вам становится легче принимать его блага, в том числе и материальные.

Проблема многих людей в том, что они не хотят или не готовы принять то, что дает жизнь. В жизни много возможностей, но, чтобы их увидеть и присвоить себе, нужна определенная смелость.

Делая терапевтические практики, вы возвращаете себе ощущение ценности и собственного достоинства. И начинаете видеть возможности, которые раньше упускали.

4. Духовный рост

Часто ученики приходят ко мне с запросом «я хочу найти свое предназначение».

Я много писала и говорила на эту тему и, если собрать все воедино, оказывается, что предназначение найти невозможно. Можно его раскрыть, узнав и поняв себя: «кто я? какой или какая я? чего я хочу? куда я хочу? как я хочу?»

Практика медитации как раз и помогает лучше узнать самого себя. Полюбить и принять себя.

И тогда в какой-то момент (который вы будете помнить всю жизнь) вы просто понимаете свое предназначение, оно открывается вам.

5. Личностный рост

Под этим я понимаю вашу способность ставить и достигать цели, внутреннюю силу (внутренний стержень), решимость и уверенность в себе.

Это качества, которые можно наработать в себе, и правильная медитация помогает это сделать.

6. Осознанность

«Как мне вырваться из круга? Я кручусь, как белка в колесе, и не понимаю, как мне вырваться из этого круга и начать уже наконец жить!» – эту фразу я слышу очень часто.

И медитация – отличный способ сделать это. Перестать совершать одни и те же действия, из года в год решать одни и те же проблемы и увидеть новые решения, новые пути и новые возможности.

Я называю это выходом из жизненного тупика.

Когда вы начинаете практиковать медитацию, вам открывается новый взгляд на тот же самый мир. Вы как будто протираете стекла своих очков и начинаете видеть совсем другие краски вокруг себя.

* * *

Очень важно, чтобы у ваших практик была цель.

И сейчас ваше первое задание. Очень рекомендую его выполнить прямо сейчас, не откладывая в долгий ящик.

!! Ваше первое задание. Подумайте и напишите в своей рабочей тетради:

В каких сферах жизни и какой конкретно результат вы хотите получить при помощи медитации?

Постарайтесь сформулировать свой результат максимально конкретно, без общих фраз.

Очень важно иметь перед собой цель, а не заниматься практиками бездумно. Об этом мы еще поговорим в этой книге.

А сейчас убедитесь, что вы сделали задание, и будем продолжать, впереди еще много интересного.

10 аксиом медитации

За годы личной практики и работы с другими людьми, у меня накопилось много статистики. А статистика никогда не врёт.

И глядя в нее, вижу, почему у одних людей получается медитировать и менять свою жизнь при помощи моих практик, а у других все идет тяжело и с напрягом.

Все дело в отношении.

Я собрала свой опыт в 10 пунктов, которые условно называются «10 аксиом медитации» – это основа основ для тех, кто хочет сделать медитацию частью своей жизни.

Мы с учениками придерживаемся этих простых принципов, поэтому и получаются такие хорошие результаты.

Чтобы сделать свою практику волшебной, следуйте этим приятным правилам.



1. Что первое – то и правильно.

Первый образ, первое чувство, первое ощущение всегда являются правильными. Поэтому если сомневаетесь – просто вспомните, что пришло первым.



2. Я не думаю – я чувствую.

Во время медитации в первую очередь важны ваши чув-

ства. Да, вы можете о чем-то думать, в голове вполне могут крутиться мысли, это нормально.

Но на время медитации вы обращаете все свое внимание **на чувства и ощущения в теле.**

Часто я слышу от человека: «Во время медитации я увидел образ бетонной стены, я думаю, что это какое-то препятствие на моем пути».

Я сразу задаю встречный вопрос: «А что ты ЧУВСТВУЕШЬ при этом?» И ответ на него гораздо более важен.

Да, это может быть не просто, но приучите себя обращать внимание на свои чувства.



3. Я делаю практики в удовольствии.

Большая ошибка думать, что медитация – это что-то серьезное, строгое и правильное. Нет, медитация – это в первую очередь удовольствие.

Вам стоит научиться относиться к медитации легко, играючи, и тогда все будет получаться легко.



4. Несмотря на мощную внутреннюю работу, медитации – это не работа.

Да, с помощью медитаций можно сильно изменить свою жизнь. Да, во время моих медитаций происходит мощная внутренняя работа.

Да, во время медитаций вы можете переживать разные

чувства: от гнева и страха до радости и блаженства. Вы можете плакать, испытывать восторг, улыбаться или грустить – **это все нормально.**

Но, несмотря на это, не нужно относиться к медитации слишком серьезно: медитация – это не работа.



5. Если хочется спать – я иду спать.

Абсолютный лидер среди вопросов про медитацию: «Что делать есть во время медитации я засыпаю».

Мой ответ всегда один: **«Спите!»**

Не пытайтесь ничего с этим сделать. Если засыпаете во время практики – спите!

Ваша психика лучше знает, что вам нужно сейчас. У вас идут внутренние процессы восстановления.

Сознательно вы хотите чего-то другого, но ваш организм знает – сейчас вам нужен отдых, нужно восстановить силы. Сейчас это первостепенная задача. И вас уносит в сон.

Не сопротивляйтесь, спите! Восстанавливайтесь.

Отдых, восстановление – это самый первый шаг, первая ступенька к любви к себе. Это самое первое, что нужно сделать, чтобы начать отдавать долги себе.



6. Я не стараюсь делать все идеально. Практика считается успешной, если в процессе практики я получаю удовольствие!

Не нужно пытаться сделать все на пять с плюсом. Доста-

точно просто сделать, как получается.

Медитация – это не что-то механистическое, где нужно все выполнить по пунктам, с математической точностью.

Нет, достаточно просто сделать искренне. Так, как получится прямо сейчас.

Любопытство, игривость, искренний интерес к себе, к своему внутреннему миру – вот что на самом деле важно.

Все остальное вторично.

Например, в медитации «Встреча с внутренним ребенком» многие пытаются выполнить все по пунктам, сказать все фразы, которые есть в практике, сделать все действия, которые я предлагаю сделать.

На самом же деле, если делать эту практику искренне, иногда достаточно просто увидеть своего внутреннего ребенка, или даже увидеть цвет его ботинок – и вас унесет в какие-то чувства, переживания, вы растворитесь в них.

И этого будет достаточно, практика будет успешной для вас.

Нет никаких жестких правил, поэтому не надо стараться все делать идеально.



7. Я никогда не делаю практики через НАДО.

Лайфхак на эту тему:

Отследите, когда у вас в теле будет возникать это ощущение «НАДО». И прямо в этот момент пусть это ощущение появится в каком-то образе.

Посмотрите – как выглядит ваше НАДО. Какого оно размера, формы. Из чего сделано ваше НАДО. Оно однородное или нет. Большое или маленькое. Тяжелое или легкое.

Какое чувство вызывает у вас ваше НАДО?

Исследуйте, это интересно.

Обычно образу НАДО с вами не надо, у него своя жизнь.

Спросите его: «А кому надо?»

Обычно это НАДО принадлежит маме, папе, бабушке, дедушке, учительнице, начальнику, родственникам. Это им надо, а не вам.

И тогда скажите образу: «Я разрешаю тебе топтать своими ножками, я больше не буду тебя за собой тащить, я отпускаю тебя, я разрешаю тебе уйти к тому, кому надо. А мне пусть вернется то, что у меня отобрали все эти люди, внушая мне свое НАДО».

Попробуйте и отследите, как изменится ваше состояние.



8. 20–30 минут в день для себя может найти каждый.

Часто слышу, как говорят: «Я бы с удовольствием занялась собой, своим развитием, но у меня нет на это времени!»

Если это про вас, давайте прямо сейчас исправим ситуацию.

Чтобы найти время для себя, достаточно перестать делать то, что не приносит ни пользы, ни удовольствия.

Например:



листать ленты социальных сетей без цели;



смотреть дурацкие видео в Whatsapp и на «Ютубе»;



вести пустые разговоры, слушать жалобы подруг и друзей;



смотреть телевизор, читать новости и «желтую прессу»;



сидеть «в прострации» у окна, слушая своего внутреннего болтуна;



«накручивать» себе всякие страшилки в голове, особенно перед сном;



вспоминать прошлое, тяжело вздыхая «ах, как раньше-то было хорошо, не то, что сейчас»;



придумывать себе несуществующие проблемы и спорить с собой;



смотреть сериалы, которые уже не приносят удовольствия, но жалко бросать, потому что «ну как же, я же уже три года смотрю, надо досмотреть»;

и так далее, у каждого наберется свой список бесполезных дел, да к тому же еще и не приносящих ни радости, ни удовольствия.

Достаточно перестать это делать, **и 20–30 минут в день наберется легко!**

А если набралось больше часа, то стоит начать инвести-

ровать это время в себя.

+ В свое образование: в тренинги, курсы, семинары, лекции.

+ В свое здоровье и самочувствие.

+ В то, что приносит радость и удовольствие: открываем свой Список Радостей – и вперед, наслаждаться жизнью.

+ В укрепление своих социальных связей: знакомиться с людьми, с которыми радостно общаться и которые идут в том же направлении, что и вы.

+ В эмоциональные впечатления: если вы собирались сделать что-то потрясающее в своей жизни, но не было времени – теперь оно у вас есть.

+ В финансовое положение: разберитесь, как работают инвестиции и начните вкладывать деньги, чтобы получить хороший возврат в будущем.



9. Если что-то не получилось – НЕ ругаю себя.

Никогда не ругайте себя, если что-то не получается. Это касается не только медитаций, но и любого дела.

Не получилось – займитесь чем-то другим, потом попробуете снова. Помните, что медитация – это не работа, никто не будет контролировать и наказывать вас за то, что не получилось.

В медитацию нужно играть, ей нужно наслаждаться, смаковать каждую практику. С интересом, с любопытством. Тогда все будет хорошо.



10. Сделал практику – поблагодари себя.

Медитация – это проявление любви и заботы о себе. Поэтому обязательно благодарите себя после каждой практики (даже если не получилось).

Самый простой способ: положите руку на грудь и отправьте себе поток благодарности и любви, любимыми словами выразите любовь себе.

Поначалу это может быть непривычно, но со временем вам понравится, и вы начнете делать это с удовольствием (не механистично).

Используйте эти 10 простых аксиом медитации, и качество ваших практик, а следом и качество вашей жизни, очень быстро вырастет.

!! Ваше задание. Законспектируйте в свою рабочую тетрадь все 10 аксиом медитации.

Выделите пункты, которые:


1. Больше всего нравятся, вызывают наиболее приятные чувства.


2. Вызывают наибольшее сопротивление («О боже!!! Где же я найду время на эти практики!» или «Я не могу делать не идеально, я же все равно буду стараться довести все до совершенства!»).

5 секретов медитации. Что важно понимать, чтобы получить результат от практик

Есть несколько очень важных вещей, которые вам нужно понять, чтобы практика медитации была во благо, и вы не свернули «не туда» в этом удивительном путешествии.

Что на самом деле важно?

 **1. Понимать, различать, чувствовать разницу между медитацией и трансовыми техниками.**

 **2. Понимать цель этих техник: для чего вы это вообще делаете. И уметь ставить задачу на конкретную медитацию.**

Очень многие делают медитации бездумно. Дескать, это же нужно для моего духовного развития, я хочу найти себя – вот и буду медитировать каждый день, так в книжке написано, так говорят великие гуру, а еще я видео смотрела на «Ютубе».

Нет, так это не работает.

Чтобы медитация приносила пользу, вам нужно найти честный, искренний, **НАСТОЯЩИЙ** ответ на вопрос **ЗАЧЕМ?**

Зачем это лично вам?

Каких конкретных изменений, результатов вы хотите добиться при помощи медитаций. Конкретных – это значит без воды, без общих слов про успешный успех, счастливое счастье, духовную духовность и всякое такое.

Да, ответить на эти вопросы вряд ли получится быстро и легко. Это требует усилий и уже само по себе будет началом вашего пути к лучшей жизни.

Вам нужно четко понимать: в чем ваша цель, каких изменений вы хотите. Иначе все это зря, будете годами и десятилетиями блуждать в тумане без фонарика.

Это, скажем так, ваша стратегия. И есть еще тактика.

Тактика – это ваша цель на отдельно взятую медитацию.

Например, сегодня вы выделили время, минут 25, чтобы сделать практику. На эту практику нужно поставить цель. И сделать это правильно, по алгоритму.

Этому несложно научиться.



3. Найти автора, специалиста, профессионала, которому доверяете. В котором вы уверены, что он не вредит вам, не говорит ерунды, не передает вам негативные установки.

Частая ошибка многих новичков – брать несколько медитаций из разных источников и практиковать их все. Это неправильно, такое отношение к делу быстро приведет вас в тупик. А в плохом раскладе вы можете здорово навредить себе.

Подробнее об этом буду говорить в отдельной статье, а сейчас просто запомните: не нужно пытаться брать медитации из 1000 разных мест – одну отсюда, одну оттуда – и смешивать их. Вам нужен один учитель-проводник.

Один.

Не три, не пять, не двенадцать, не все, до которых вы сможете дотянуться. А только один.



4. ДЕЛАТЬ!!!

Это поразительно, но довольно часто ко мне приходят люди, у которых «не получается медитировать», и на вопрос «сколько раз ты пробовал?» отвечают «один!».

Раньше я просто теряла дар речи, впадала в ступор от такой ситуации. А сейчас спокойно, с легкой улыбкой говорю: **«Попробуй еще 99 раз, вдруг получится!»**

Чтобы был стабильный результат, нужна продолжительная практика. Да, первый эффект можно получить от первой же медитации, часто так и бывает. Но стабильный результат получается далеко не сразу.

Когда вы идете в спортзал, навряд ли вы рассчитываете позаниматься всего один раз и сразу же накачать себе мощные мышцы или сделать идеальный пресс.

Так и в медитации: чтобы был результат, нужно приложить усилия, много усилий.

Хорошая новость в том, что это не мешки таскать, это усилия совсем другого рода.

Медитация – это ваша внутренняя работа над собой, ваши

психические усилия во внутреннем мире, направленные на положительные изменения вашего состояния.

И эту благородную интересную работу нужно делать.



5. Когда начинаете делать практики – следить за своими результатами. Следите за изменениями в своей жизни:

- a. В своем физическом состоянии – самочувствие, здоровье, уровень жизненных сил;
- b. В финансах. Если все правильно, финансовая ситуация будет постепенно улучшаться;
- c. В отношениях с окружающими.

Если все делаете правильно – на длинной дистанции должны быть результаты. Не бывает такого, что практика проходит бесследно.

Медитация и транс: в чем разница?

Чаще всего любые практики называют медитациями. Просто потому, что так проще: термин «медитация» уже многим знаком и воспринимается как минимум нейтрально, без негатива.

Я тоже так делаю по той же причине.

Но по-хорошему, нужно понимать разницу, как минимум между медитацией и трансом. Потому что это разные вещи, и используются по-разному.

А потом уже, когда будете понимать, вам будет не важно, как это называется, потому что вы будете знать, с чем имеете дело.



Есть классическая медитация, которая ассоциируется с монахами в оранжевых рясах, сидящих в позе лотоса где-то далеко в горах Тибета.

Это практики, которые пришли к нам с Востока, и условно мы называем их классическими медитативными практиками.

Классическая медитация – это контакт с чем-то, что выше нас. Некий высший разум или высшие силы. Целью этой медитации может быть остановка мыслей, слияние с этими самыми силами.

В ней все устремлено вверх, от человека к чему-то высшему: Высшим Силам, Богу, Будде, Великому Космосу и так

далее (тут уж кто во что верит).

Те, кто занимаются классической медитацией, все свои силы направляют на этот контакт.



Трансовые техники, напротив, направлены на внутреннее состояние самого человека.

Термин «транс» в нашей стране, да и на всем постсоветском пространстве, не любят.

Само слово имеет какой-то негативный оттенок и ассоциируется со всеми этими байками про гипнотизеров, которые вводят человека в транс и внушают ему деструктивные установки, подчиняя своей воле.

Естественно, все это бред сивой кобылы и никакого отношения к трансу не имеет. Однако само слово «транс» воспринимается негативно.

На самом же деле, транс – одно из естественных состояний человека, наряду со сном и бодрствованием. Это такое «пограничное» состояние между сном и явью.

Вспомните, как вы засыпаете. Переход ко сну происходит не мгновенно, а через такое промежуточное состояние, когда вы вроде бы уже не здесь, но еще и не там.

Это и есть транс.

Вы находитесь в состоянии транса, когда сидите у окна и смотрите вдаль. При этом вы как будто не здесь, где-то «в своих мыслях».

Когда смотрите в окно в поезде, и время идет незаметно. Когда за одну ночь до экзамена открываете учебник и

успевайте выучить весь материал, хотя кажется, что это невозможно. Это можно сделать только в состоянии транса, когда мозг и вся психика работают в совсем другом режиме, более продуктивном.

Транс, наряду со сном, – жизненно необходимое состояние, без него невозможно физиологическое выживание человека.

И, что очень важно для нас с вами, именно в состоянии транса возможно проводить глубокие изменения в своем внутреннем мире, проводить работу с чувствами и эмоциями, которые содержатся внутри психики.

Мы делаем эту работу с помощью образов и терапевтических техник.

!!! Я считаю, что начинать всегда нужно с себя, с работы над своим внутренним миром. Сначала нужно навести порядок у себя в душе.

И чем чище становится внутренний мир, тем проще все остальное. В том числе и контакт с Высшими Силами, Богом, Вселенской Мудростью и т. д.

Более того, Высшие Силы сами вас найдут и сами выйдут на контакт. Потому что им нужны такие люди, у которых внутри любовь.

Мой опыт и опыт моих учеников это подтверждает: когда вы убираете свои обиды, свои страхи, подавленных гнев, ненависть, раздражительность, стыд, чувство вины, тревогу, когда вы учитесь любить себя – ваше Истинное Я просыпа-

ется, и жизнь как будто берет вас на ручки и бережно несет туда, куда вам нужно.

И напротив, можно долго искать контакта с Высшими Силами, но если внутри вас, извините, мусор, то зачем вы им нужны??

Сначала внутри себя уберитесь, а потом ищите поддержки от жизни.

Именно поэтому я считаю, что очень многие люди, которые занимаются классической медитацией, уходят в духовенство, уезжают в горы в поисках просветления, уединяются, становятся отшельниками или примыкают к какой-то духовной общине – на самом деле уходят от себя.

Такие люди убегают от своего внутреннего мира, от той боли, которая там накопилась. Пытаюсь найти какое-то внешнее решение своих проблем.

Но внешнего решения не существует. Все только внутри.

А внешний мир, внешние обстоятельства жизни являются только зеркалом внутреннего состояния, внутренних чувств, переживаний, состояний и решений самого человека.

Поэтому я предлагаю не бегать от себя, а наоборот – начать с себя, научиться любить себя, работать со своим внутренним миром, делая себя лучше во всех отношениях.

А теперь – начинаем практиковаться!

Практика: «Медитация и транс»

1. Классическая медитация

Садитесь так, чтобы вам было удобно, максимально расслабив все тело. Убедитесь, что расслаблен ваш живот, и у вас есть хорошая опора – ваш позвоночник.

Сделайте медленный глубокий вдох и протяжный выдох.

Почувствуйте точку где-то в области темечка.

И послушайте ощущение в своем теле. Сосредоточьтесь на точке, которая находится у вас на темечке.

И через эту точку...

Следуйте за своими ощущениями...

Вы как будто взлетаете.

Ваше внимание уходит вверх, выше, еще выше, вверх, вверх.

Вы стремитесь вверх, вы точка, которая превращается в поток.

Все выше и выше.

Когда будете готовы, возвращайтесь обратно своим вниманием.

Сделайте глубокий вдох, выдох, потянитесь, улыбнитесь и осознайте свои ощущения.

Чувствовали ли вы свое тело? Как ощущение, что полу-

чилось?

Замечательно, это была самая простая классическая медитация. А теперь давайте попробуем трансовую технику.

2. Трансовая техника

Продышитесь. Сделайте медленных вдох и протяжный выдох. Вернитесь вниманием в тело.

Обратите внимание на свое дыхание. Послушайте, как у вас поднимаются и опускаются плечи.

Обратите внимание на то, как вам дышится.

Вам легче делать вдох или вам легче делать выдох?

Просто послушайте свое дыхание.

Обратите внимание на свое сердце.

Послушайте, как бьется ваше сердце. И мысленно поблагодарите свое сердце.

Мысленно погладьте его и скажите: «Спасибо тебе большое за то, что ты есть».

И мысленно пошлите поток любви своему сердцу.

Представьте, что вы его гладите. Просто так. Как очень дорогого для вас существа или создания. Просто поблагодарите, что оно есть.

Вы можете поблагодарить свой позвоночник. Мысленно погладить его и сказать: «Спасибо за то, что ты меня держишь, даешь мне опору».

Мысленно можете поблагодарить свои легкие.

И обратить внимание на то, что они дышат. Они дышат с вашего первого вздоха и до последнего вздоха.

Вы можете мысленно поблагодарить все свое тело. Осо-

бенно там, где болит.

И мысленно можете попросить прощения у какого-то органа. Возможно, вы не следите за собой, а просто пользуетесь своим телом.

Мысленно можете погладить свои руки, ноги.

Самого себя или саму себя по головке и сказать: «Спасибо мое тело, что ты у меня есть».

И когда будете готовы – возвращайтесь. Сделайте приятный вдох и выдох, откройте глаза, потянитесь и улыбнитесь этому миру.

Получилось почувствовать разницу между медитацией и трансом?

!! Ваше задание. Запишите в рабочую тетрадь свои ощущения, что чувствовали во время практики. В чем, по вашим ощущениям, разница между медитацией и трансом?

И сейчас вы сделаете еще одну важную практику. Вы почувствуете, с чем вам нужно поработать на самом деле, какая сфера вашей жизни требует внимания в первую очередь.

Практика: Осознанность

Закройте глаза и сделайте медленный глубокий вдох и протяжный выдох. Выдох можно сделать шумным, со звуком.

Еще вдох, еще выдох, и пусть с выдохом из тела выходят проблемы, хлопоты, заботы.

Расслабьтесь, можете пошевелиться, чтобы сбросить напряжение, усталость.

И представьте, что вы стоите в кругу, либо перед вами круг. И этот круг расчерчен на разные зоны.

Есть зона дохода. Есть зона отношений. Есть зона здоровья. Есть зона развития.

Есть зона отдыха.

И вы можете самостоятельно нарисовать в этом кругу те зоны и те сферы жизни, которые у вас есть, и они для вас важны.

А теперь встаньте в этот круг и постоит в каждой зоне. Встаньте в зону, например, здоровья и почувствуйте, что там происходит.

Какова сфера вашего здоровья? Сколько там энергии, сил?

В каком она состоянии, эта сфера? Прочувствуйте на уровне ощущений.

Отключите на время голову, не старайтесь анализировать,

просто посмотрите, как обстоят дела.

Чем наполнена зона здоровья, какими энергиями?

Вообще есть ли эта зона? Насколько она живая? Насколько она нуждается в изменениях? Во внимании?

Потом в следующую зону.

Следующую, следующую.

Поисследуйте чувства, исследуйте состояние этой сферы жизни.

Пройдитесь по каждой зоне.

В какой больше энергии? В какой меньше энергии? Какого цвета каждая сфера? Каждая зона?

Все, что первое, то и правильно.

Доверьтесь чувствам. Доверьтесь бессознательному.

Какая сфера больше всего требует внимания, возможно, что-то для вас закрыто. Что вы чувствуете в каждой сфере?

Где вам хорошо? Где вам плохо?

Может быть, какая-то из сфер требует исцеления? Какая-то вообще закрыта.

Где вы в ресурсе, а в какой сфере уже нет ресурса.

Не уходите в анализ, доверьтесь своим чувствам.

Что чувствуете, то и правильно. Что первое, то и правильно.

И когда будете готовы – сделайте приятный глубокий вдох и медленный расслабленный выдох. И возвращайтесь.

!! Ваше задание. Запишите в рабочей тетради ваш ответ, над чем вам стоит поработать в первую очередь, какая сфера вашей жизни требует внимания в первую очередь.

И сравните его с предыдущим ответом «от головы», который вы написали, когда ставили цель в начале нашего разговора.

Если эти две записи совпадают – мои поздравления, вы очень осознанный человек.

Если нет – тоже хорошо, теперь вы знаете настоящий ответ и будете идти правильным путем.

Основные мысли

Давайте соберем воедино все, что вы узнали.

1. 99 % всего, что говорят и пишут про медитацию, – мифы и заблуждения.

2. Медитацию может освоить абсолютно любой человек с любым уровнем здоровья, достатка, в любой жизненной ситуации, любого возраста, с любым жизненным опытом.

3. Медитация – это мощный инструмент саморазвития и изменения жизни. Абсолютно практический и научный. Медитация нужна, чтобы чувствовать себя лучше и делать свою жизнь счастливее.

4. Разница между теми, у кого получается, и теми, у кого все идет туго и с напрягом – в отношении к себе и к своей практике.

5. Медитация и транс – принципиально разные состояния для разных целей. Классическая медитация – это метод найти контакт с чем-то высшим. Трансовые техники – это способ работы со своим внутренним миром для улучшения жизни.

6. Практикой доказано, что лучше и правильнее заниматься собой, своим внутренним миром, исцеляя то, что требует исцеления. И только потом искать контакта с чем-то высшим (а чаще всего и не потребуется – жизнь сама возьмет вас под свое крыло).

7. Прежде чем устанавливать контакт с «высшим миром», нужно сначала наладить контакт с собой.

8. Ответы «от ума» и ответ «из глубины» часто отличаются. Поэтому важно быть честным с собой, чтобы не свернуть с дороги.

Ошибки начинающих, или как делать не надо

Есть интересный парадокс. Несмотря на то, что информации про медитацию очень много, почти никто толком не говорит: а что делать-то? как правильно? как неправильно?

Обычно все ограничивается общими фразами, вдохновляющими историями о том, как медитация может изменить жизнь к лучшему, и парочкой простейших упражнений, которые имеют только отдаленное отношение к медитации.

В результате человек, еще неделю назад ничего не знавший про медитацию, загорается историями успеха и красивыми обещаниями, в нетерпении потирает руки: «Ух-х-х, сейчас заживу!» и бросается в непростой путь «духовных поисков».

В 99 % случаев этот путь заканчивается быстро и не всегда хорошо. У меня есть примеры десятков людей, сильно испортивших свою жизнь при помощи неправильных практик.

Поэтому давайте разбираться, чтобы вы могли все сделать правильно и получили только положительный опыт от практик.

На самом деле ничего страшного нет, не пугайтесь. Просто нужно понять несколько простых истин.

Скажу сразу, я сама совершала эти ошибки регулярно, пока не поняла, что так делать нельзя. Как всегда, все прожито на своем опыте.

Обычный сценарий 1

Вы где-то находите медитацию под свой запрос.

Например, заходите на «Ютуб» или в «Яндекс» и набираете «медитация для здоровья» (одна девушка мне так и написала: «Когда у меня что-то болит, я просто ищу медитацию в интернете на эту тему, чтобы убрать боль»).

Делали так?

Вы делаете эту медитацию неосознанно, не понимая, какие процессы на самом деле происходят в это время – что происходит с вашим телом, с сознанием, с подсознанием, что происходит с вашей энергией.

Не осознавая этого, вы на самом деле себе вредите.

Почему так происходит?

1. Вы не знаете автора.

Не знаете, что он за человек, что у него внутри – в душе, в теле, в подсознании. Какие установки он НА САМОМ деле бессознательно передает вам в медитации.

Об этом еще будем говорить на курсе. Очень важно, какой человек проводит медитацию.

Одна и та же медитация, проведенная разными людьми, действует по-разному. Потому что у другого человека другой

энергетический посыл.

Во время медитации вы находитесь в расслабленном трансовом состоянии, когда ваше бессознательное буквально открывает двери.

Это необходимо, потому что только так может произойти внутренняя работа: вы немного приоткрываете дверь своего внутреннего мира и с помощью специальных техник исцеляете то, что требует исцеления.

Так работает абсолютно любая медитация.

Но! В открытую дверь, помимо полезных исцеляющих установок, может проникнуть все, что угодно. Любые негативные установки, которые есть у того человека, чью медитацию вы делаете.

Возможно, он сам их не осознает и транслирует их бессознательно. А бывают случаи (и, к сожалению, это не редкость), когда негатив транслируется вполне осознанно, в корыстных интересах автора.

Именно поэтому я считаю и всегда говорю это, что любой учитель должен быть самым первым своим учеником. Должен работать над собой, исцелять прежде всего себя, свой внутренний мир.

Учитель не имеет права быть больным, бедным, несчастным, несостоявшимся. Потому что именно это он будет передавать своим ученикам через свое состояние.

Учителя нужно выбирать себе внимательно и ни в

коем случае не брать первого попавшегося, которого вам выдал поиск «Гугла» или «Яндекса».

Поэтому, если вы берете первую попавшуюся медитацию по своему запросу, вы очень сильно рискуете. В 99 % случаев вы просто навредите себе.

2. Даже если вы автора знаете. Читали его книги, слушали его видео, были на мероприятиях.

Открою вам сейчас глаза на тот ужас, который происходит в мире медитации. Большинство авторов, которых вы все знаете (действительно известные фамилии), своими медитациями наносят вам вред!

Есть огромное количество медитаций, практик от именитых тренеров, которые на самом деле вредят вам. В них вас программируют на бедность, на болезни, на плохое самочувствие, на саморазрушение.

У меня у самой волосы на голове зашевелились, когда я послушала несколько медитаций от известных тренеров. Это полное непонимание смысла образов и метафор, которые они используют.

Неважно сейчас, почему так происходит, и что на уме у этих людей.

Важно понять и запомнить важную мысль: учителя себе нужно выбирать внимательно. Дальше в курсе еще расскажу на эту тему.

Давайте на примерах разберу несколько техник от именитых авторов, разрушающих психику. Наверняка вы сталки-

вались с ними или подобными.

1. Про ребенка и дракона.

Часто с детьми предлагают сделать такую технику: нарисуй своего дракона – ту часть, которая тебя мучает, разрывает изнутри, плохую часть. Может быть, это что-то страшное, что мучает тебя во сне.

И ребенок думает, что дракон – это что-то плохое, страшное, с ним нужно бороться.

И ребенку предлагают сжечь или закопать своего дракона, или спрятать его так, чтобы его не было видно. Якобы это избавит от тревоги и страха.

Знаете, что на самом деле происходит?

На самом деле, дракон – это ваша саботажная часть личности. У каждого из нас много граней или частей личности, которые уживаются вместе.

Так вот, дракон – это та часть, которая протестует, сопротивляется, вредничает. Когда-то далеко в детстве вы научились топтать ножкой и говорить: «Нет! Я не буду!», «Нет! Я не хочу! Я хочу по-своему!»

Вы научились отстаивать себя, свои границы, свою жизнь. Это нужно было для вашего выживания, и это очень полезный навык.

В образах-метафорах вашего бессознательного эта часть выглядит, как тот самый дракон. Иногда еще бывает Баба-яга или какое-то чудище.

Сжигая или закапывая своего дракона, вы отказываетесь от этой важнейшей части себя и от той мощной энергии, которая в ней содержится. Ведь чтобы громко топнуть ногой и сказать: «Нет! Я хочу по-своему!», нужно иметь много внутренней силы.

И вы отказываетесь от нее, обессиливаете себя, лишаете энергии.

Что в итоге? Апатия, безволие, нежелание действовать, проблемы со здоровьем (от силы-то своей отказались!).

А все начинается с одной бестолковой техники, скачанной из интернета.

2. Про тишину.

Вот еще одна любопытная техника. Довольно знаменитый тренер предлагает такую технику для избавления от внутреннего болтуна (от постоянных мыслей, которые мешают, от которых болит голова в конце дня).

Закройте глаза и представьте, как вы погружаетесь в тишину. Она вас обволакивает, поглощает, и вы полностью растворяетесь в ней. Побудьте в этом состоянии внутренней тишины.

О чем здесь речь на самом деле?

А на самом деле здесь транслируется установка «Не живи». Растворись в этом мире, отдайся ему, чтобы он тебя поглотил, и тебя как будто и нет. Ты – никто, просто растворись в ком-то другом.

Образ тишины – это метафора матери. И посыл звучит так: вернись в свое детское состояние и растворишься в матери, дай ей полностью поглотить себя. Тебя нет. Не живи своей жизнью.

И, как следствие, после регулярной практики человек начинает чувствовать себя неспособным принимать серьезные решения. Появляются неуместные детские реакции, инфантилизм и тревожность за свою жизнь.

Ведь на бессознательном уровне он получил установку «Не живи».

Вот такие пироги. А так все хорошо начиналось.

Таких примеров губительных медитаций у меня еще много. Не буду сейчас их все расписывать, думаю, основную мысль вы поняли.

Бессознательное общается с нами при помощи образов.

Каждый образ что-то означает, несет в себе какую-то метафору, смысл.

И очень важно:

1. Уметь читать образы, понимая какой смысл, какой посыл в них заложен.
2. При помощи правильных техник трансформировать образы. Не просто понимать, что они значат, но и уметь правильно провести процесс трансформации.

Важно, чтобы автор понимал язык образов и метафор бессознательного, был сам психологически здоровым челове-

ком и профессионалом своего дела. Только тогда его медитации можно практиковать без вреда для себя, а наоборот, с большой пользой.

Как понять, что вы на правильном пути?

Если вы занимаетесь практиками, медитациями хотя бы один год, у вас должны быть реальные физические изменения в вашей жизни:

+ здоровье становится лучше – уходят болезни, лучше себя чувствуете, просыпаетесь утром и кайфуете от того, какой прекрасный день вас ждет;

+ отношения становятся лучше, больше любви, близости, дружбы, заботы;

+ изобилия становится больше. Под изобилием я понимаю не только деньги, но и все материальные возможности этого мира.

Если вы практикуете регулярно и стабильно год или больше, и ничего из этого нет – вы 100 % занимаетесь ерундой. И ладно бы просто ерундой, но вы еще и вредите сами себе.

Своими же руками загоняете себя на дно.

Когда ко мне приходит человек и говорит, что он 3–5–10–15 лет занимается «духовными практиками» и тут же начинает жаловаться на жизнь: «У меня долги, у меня кредиты, у меня вот это болит, вот здесь болит, меня муж не любит, меня женщины не понимают и т. д.»

Я сразу отвечаю ему: «10 лет ты занимался ерундой!! и теперь нам с тобой сначала придется выгрести все то

****, которое ты сам себе создал с помощью своих духовных практик».

Каких результатов можно добиться при помощи медитации

Давайте рассмотрим, чем медитация может помочь вам в разных сферах жизни.

Здоровье

Быстро убрать боль – это легко, причем любую. Есть техники, которые шикарно справляются с любой болью.

Можно понять, каких ресурсов не хватает для здоровья. Это можно сделать, научившись слушать свое тело и давать внимание тому, что требует исцеления.

Для здоровья очень хорошо помогают техники, которые дают энергию, которые помогают очищению (не физическому, а очищению от обид, претензий к себе и прочего душевного мусора) и высвобождению чувств.

Когда вы перестаете сами себе мешать, когда вы перестаете затрачивать энергию на сохранение обиды, злости, вытеснение своих чувств, когда вы разрешаете себе проявлять себя, здоровье НЕИЗБЕЖНО начинает улучшаться.

Перестаньте мешать своему организму – и он сам начнет восстанавливаться.

Этого можно добиться при помощи регулярной медитации. Можно научиться давать энергию в тело, именно в те участки, где она сейчас требуется. Можно научиться снимать боль, запуская внутренние процессы восстановления.

В этом курсе вы будете делать две практики по здоровью, а в программе «Возрождение Феникса» продолжите свою работу над этой темой.

Выход из жизненного тупика

Тупиком я называю состояние апатии, когда не хочется ничего делать, нет сил, нет целей. Такое загнанное состояние, когда ты бьешься за свою жизнь, как загнанный зверек в клетке, из последних сил, не понимая, как из этого всего выбраться.

Такое состояние возникает, когда человек давит в себе чувства. В первую очередь гнев, тревогу и страх.

И когда подавленных чувств слишком много, это ощущается, как такая тяжесть в теле, которая давит, и ничего не хочется делать, просто нет ни физических, ни душевных сил.

Я часто привожу такой пример.

Стоит на плите чайник, закипает. И вот вы закрываете его носик так, чтобы пар не мог выходить наружу, и плотно держите крышку, сдавливая все, что внутри.

Чайник кипит, уже разрывается, а вы все сильнее и сильнее сдавливаете крышку. И тратите все больше и больше сил на это вместо того, чтобы просто отпустить.

Также и с чувствами. Мало того, что внутри вас лежат целыми пластами подавленные чувства, так вы еще и тратите свои же силы, на то, чтобы продолжать их подавлять.

Чем поможет медитация?

Вы можете научиться выпускать, высвободить подавленные чувства при помощи медитации. Экологично, легко, раз

за разом выпускать то, что подавили в себе.

И когда вы выпускаете подавленные чувства, вы перестаете затрачивать собственную энергию на сдерживание чувств внутри себя.

Моментально появляются силы, хочется заниматься чем-то, делать, появляется огонек в глазах, страсть к действию. Вы перестаете подавлять себя и начинаете проявлять себя более полно.

В этом курсе вы сделаете базовую медитацию по выходу из тупика «Анти-стресс», которая поможет вам избавиться от накопившегося стресса (ее можно практиковать регулярно).

В программе «Возрождение Феникса» у участников есть целый блок, посвященный работе по выходу из тупика.

Энергия

О-о-о, это очень просто: связь между медитацией и энергией прямая. Чем глубже ваш контакт с собой, тем больше у вас энергии (попросту говоря, жизненных сил).

Есть шикарная техника «Восстановление ресурсов», я даю ее совершенно бесплатно всем своим ученикам. В этом курсе вы обязательно будете делать ее.

Всего 20 минут – и вы отдыхаете, как после 3–4 часов полноценного сна, настолько глубокое получается расслабление.

Я всегда рекомендую начинать с нее. Но есть и другие мощные медитации для восстановления энергии.

Например, мощная терапевтическая техника «Крик Души», в ходе которой вы выпускаете подавленный гнев, освобождая место для новой энергии.

Отношения

Можно изменить отношения при помощи медитации, работая только с собой, в своем внутреннем мире.

Почему не ладятся отношения с мужчиной/женщиной, родителями, детьми?

Потому что внутри есть ограничения, которые не дают раскрыться, не позволяют посмотреть на любимого человека и увидеть его настоящего, наладить с ним контакт.

Тот же самый подавленный гнев. Если его много, будет неизбежно возникать раздражение на близких людей. А это никак не способствует близким отношениям.

Вы сами знаете, как это бывает: какое-то слово или взгляд – и вы взрываетесь гневной тирадой, теряя контроль над собой. Хотя умом понимаете, что любите этого человека, но с чувствами ничего поделать не можете.

Чем поможет медитация?

Расчищая душевные завалы, вы становитесь чище внутри. И начинаете излучать уже совсем другое состояние.

Вы начинаете любить себя и делиться этим состоянием любви с близкими людьми. Рядом с вами становится хорошо.

И ваши отношения становятся лучше, потому что близкие люди начинают чувствовать ваше новое состояние и реагировать на вас по-другому.

Это не быстро, не моментально, но этого можно достичь,

если поставить себе такую цель.

Все это требует работы, но это реально для вас, если придерживаться тех принципов, о которых вы узнали из предыдущего урока (10 аксиом медитации).

А сейчас давайте сделаем практику по сфере «Здоровье».

Это ресурсная техника, в ходе которой вы почувствуете себя лучше. И в то же время у вас будет возможность понять: «А что же мне нужно внутри себя поменять? А что нужно сделать, чтобы мне было лучше?»

Ваша задача не просто насладиться, но и сделать свои открытия, ответить на эти важные вопросы для себя.



Практика: «Природное здоровье»

Садитесь, как вам удобно, глаза открытые или закрытые – это не важно. Важно, чтобы вам было удобно и хорошо.

Дыхание легкое, спокойное, глубокое.

Если в голове крутятся какие-то мысли, вы можете их попросить постоять в сторонке: «Я подумаю вас потом, а сейчас я займусь тем, что для меня важнее».

Все хлопоты, тревоги, сомнения тоже можно попросить подождать: если будет нужно, вы займетесь ими потом.

А сейчас время заняться собой.

Представьте перед собой образ природного здоровья.

Пусть он появится спонтанно, не надо его придумывать специально, просто разрешите ему появиться, что первое – то и правильно.

Природное здоровье.

Как оно выглядит? На что похоже?

Какой формы? Какого цвета это природное здоровье?

Если сложно представить, то как бы вы нарисовали природное здоровье?

А теперь мысленно либо физически передвиньтесь на его место и станьте этим образом.

Как в театре – теперь вы становитесь природным здоровьем.

Сколько в тебе силы? Сколько в тебе энергии?

Как ты взаимодействуешь с окружающим миром?

Как мир взаимодействует с тобой?

Почувствуй, по каким принципам ты живешь? Какая у тебя философия?

Какой силой ты наполнен? Какими желаниями? Что хочешь? И что можешь сделать?

На что ты способен или не способен. Ты сейчас природное здоровье и отвечаешь на эти вопросы изнутри образа. Просто расскажи о себе.

Почувствуй, откуда ты берешь энергию?

Чем ты питаешься?

Чем ты занимаешься?

Что дает тебе такое здоровье, такое состояние, может быть, у тебя есть какие-то особые мысли, чувства?

А может быть, ты отчего-то освобождена или освобожден?

Когда почувствуете, возвращайтесь в себя – мысленно или физически передвигайтесь на свое место.

Посмотрите на образ природного здоровья.

И пригласите этот образ в свое тело как ресурс.

Попросите природное здоровье чему-то научить вас. Передать вам свою мудрость, знания, опыт, состояние.

Может быть, это будет какой-то источник для вас, к которому вы будете обращаться за силой.

Примите его в себя с любовью и благодарностью.

Основные мысли

- Учителя нужно выбирать себе внимательно и ни в коем случае не брать первого попавшегося, которого вам выдал поиск «Гугла» или «Яндекса».
- Бессознательное общается с нами при помощи образов. И важно, чтобы автор медитации понимал смысл образов.
- Если вы занимаетесь практиками, медитациями хотя бы один год, у вас должны быть реальные физические изменения в вашей жизни. Иначе вы занимаетесь ерундой.
- При помощи медитации можно изменить свою жизнь в основных сферах: Здоровье, Энергия, Отношения, Финансы.

Как вернуть свой самый большой долг

Иногда люди приходят ко мне на консультацию с таким запросом: «Я хочу много денег, хочу новый дом, машину, хочу путешествовать, давайте поработаем с моим подсознанием, пусть оно мне все это сделает».

Я задаю вопрос: – «Хорошо, а что ты сделал хорошего для самого себя?»

Ты выглядишь уставшим, как будто не спал уже полгода, ты не знаешь, чего хочешь на самом деле, твои цели – это просто набор чужих желаний, которые принято хотеть. Твое тело зажато так, что кажется вот-вот лопнет от напряжения, ты не любишь себя, не заботишься о себе.

С чего ты взял, что твое подсознание будет тебе помогать?»

Здесь обычно длится пауза, человек медленно переваривает то, что только что услышал 😊.

Дело в том, что самый главный человек в вашей жизни – это вы! Нет и не будет никого ближе и роднее для вас, чем вы сами.

Как вы относитесь к самим себе – точно так же к вам и вашим целям будет относиться ваше подсозна-

ние 😞.

✨ Представьте, что какой-то другой человек 30 лет с вами не общался, игнорировал вас, бросил вас, забыл про вас.

А потом в один прекрасный день приходит к вам и говорит: «Так, я хочу дом, машину, пачку денег и путешествия. И ты будешь мне в этом помогать!» – что хочется ответить такому человеку???

Никто не любит таких людей-халявщиков.

Хотите хорошей жизни?

Хотите счастья, радости, исполнения желаний?

Чтобы и деньги были, и здоровье, и хорошие отношения?

Чтобы можно было уже наконец жить нормально, ни в чем себе не отказывая?

Супер! Начните с того, чтобы отдать долги самому себе!

Долги перед собой вы создаете себе когда:

● **1. Не любите себя, не заботитесь о себе.**

Например, не позволяете себе отдыхать, работаете как вол, забываете на свои потребности.

● **2. Обвиняете, ругаете себя.**

Предъявляете претензии к себе, унижаете свое достоинство, говорите плохие слова в свой же адрес.

Все вот эти «эх-х-х, какой же я... какая же я... вот если бы я тогда... мне это не дано... у меня нет таланта... я не достоин...» – знакомо?!

3. Игнорируете сигналы своего тела.

Если тело хочет спать, а вы продолжаете насилловать его работой – как думаете, к чему это приведет?

Если тело подсказывает вам, что ему неприятно рядом с этим человеком, а вы продолжаете с ним общаться – к чему приведут эти отношения?

Если тело кричит вам о том, что оно болеет (например, болит зуб), а вы отмахиваетесь от него – оно будет вам за это благодарно?

4. Не выполняете обещания, которые давали себе.

Обещали себе отдохнуть на выходных, но вместо этого убираетесь дома, переделываете кучу работы и чувствуете себя как выжатый лимон.

Обещали купить себе новые туфли, но когда появились деньги – потратили их на «то, что поважнее».

Обещали себе не есть ночью, но в эту же ночь, почувствовав голод, бежите к холодильнику.

Обещали себе начать ходить в спортзал и даже купили абонемент, но после первой же тренировки бросили это дело, придумав себе какую-нибудь отговорку.

Вы, конечно, можете хоть всю жизнь водить себя за нос, но подсознание помнит все.

Опять же, представьте себе, что другой человек все время дает вам обещания и тут же нарушает их.

Сильно хочется верить и помогать такому человеку?



5. Предаете свои мечты.

Если вы до сих пор не знаете чего хотите в жизни, не знаете своего предназначения, до сих пор «ищете себя», значит, вы настолько сильно себя предали, настолько потеряли связь со своей глубинной мудростью, что вам теперь приходится искать ее заново.

Все эти разговоры про то, что «я ищу свое предназначение», «я ищу себя» – разговоры людей, которые отказались от себя и теперь вынуждены себя искать.

Предназначение нужно делать.

А себя реализовывать, распространять, проявлять, а не искать.



Ваше задание.

Посмотрите честно на свои отношения с собой. Что из этих пяти пунктов вы у себя нашли? Может что-то еще, кроме этого?

И я подскажу вам, с чего начать отдавать долги себе.

С отдыха.

Абсолютное большинство людей живут в синдроме хронической усталости – состоянии, когда усталость накапливается годами и десятилетиями.

Я подготовила для вас медитацию «Восстановление ресурсов», я даю ее в обязательном порядке всем ученикам на тренингах или в индивидуальной работе.

Вы просто включаете ее и, сидя в кресле или на стуле, слушаете и расслабляетесь. Либо делаете ее самостоятельно по тексту, который я вам сейчас дам.

Техника «Восстановление ресурсов» позволит вам:

- за 20 минут снять усталость, накопленную в течение дня,
- восстановить силы, почувствовать себя по-настоящему хорошо;
- воссоединиться с внутренним источником ресурсов, который будет подпитывать вас всегда.

В современном безумном мире очень важно уметь расслабляться и восстанавливать силы. За 20 минут вы отдохнете так, как будто спали 3–4 часа. Это даст вам энергию на целый день.

Это та самая техника, я помощью которой я восстановилась сама (помните мою историю в самом начале книги?).

Я рекомендую практиковать ее ежедневно, до полного восстановления сил.

Напоминаю, что у вас есть три варианта сделать практику:

1. Найти ее на моем сайте <http://elena-coaching.ru/> в разделе медитаций и сделать под сопровождение моего голоса.
2. Записать ее своим голосом, надиктовав текст практики на диктофон.
3. Читать текст и последовательно делать то, что в нем говорится.

Практика: «Восстановление ресурсов»

Цель этой практики – восстановление сил, здоровья и ваших ресурсов.

Расположитесь поудобней, можно сесть, кому-то можно лечь, как захотите. Важно, чтоб вам было удобно.

Перед началом проговорите несколько пунктов.

Первое: цель транса – восстановление сил и здоровья.

Второе: время в трансе – 15–20 минут.

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.