

The background of the entire cover is a composite image. The top half shows an aerial view of a European town with a river, where the buildings and landscape are mirrored in the water. The bottom half shows a woman with red hair, seen from behind, wearing a long, flowing green gown and standing in a lush green field. A bright, golden light source, possibly the sun, is positioned behind her, creating a strong backlight and a hazy, ethereal atmosphere with floating light particles.

МЕДИТАЦИИ



ДЛЯ ЖИЗНИ

ТАТЬЯНА ЗИНКЕВИЧ-ЕВСТИГНЕЕВА  
АЛЕКСАНДРА ЗИНКЕВИЧ

# Я В СЕБЕ

медитации и практики для  
обретения внутреннего баланса

**Татьяна Дмитриевна Зинкевич-  
Евстигнеева  
Александра К. Зинкевич  
Я в себе. Медитации и  
практики для обретения  
внутреннего баланса  
Серия «Медитации для жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68989603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68989603)*

*Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. А. К. Зинкевич. Я в себе. Медитации и  
практики для обретения внутреннего баланса: ООО «Издательство*

*АСТ»; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-17-153905-4*

### **Аннотация**

В сборнике «Я в себе» вы найдёте действенные инструменты для проработки ключевых внутренних блоков, которые дестабилизируют ваше состояние, для установки и поддержания контакта Сознания с Хозяйкой внутреннего мира. В книге собраны авторские медитативные сказки для глубокого образного самолечения и самовосстановления и подсказки Хозяйки внутреннего мира для экспресс-саморегуляции. Когда вам не по

себе, когда вы вне себя, отошли от себя, когда эмоции и чувства переполняют, разрывают, – эта книга возьмёт вас за руку, и отведёт домой. Чтобы вы всегда были в себе.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Как работать с книгой	10
Как правильно войти в медитативную сказку	13
Как правильно выйти из медитативной сказки	15
Ключевые камертоны	17
Новое путешествие к себе через осветление	24
«канала отношений» с родителями	
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Татьяна Зинкевич-  
Евстигнеева,  
Александра Зинкевич  
Я в себе. Медитации и  
практики для обретения  
внутреннего баланса**

© Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Зинкевич А. К., текст

© ООО «Издательство АСТ»

**\* \* \***

*Наша книга – заботливый помощник. Когда женщине не по себе, когда она вне себя, отошла от себя, – книга возьмёт её за руку и отведёт домой. Чтобы она всегда была в себе.*

*Татьяна Зинкевич-Евстигнеева и Александра Зинкевич*

# Введение

Было время, когда взволнованный или рассерженный человек кричал: «Я просто вне себя!». И такое выражение точно отражало состояние его сознания и чувств. То есть он вышел из равновесия, возмущён, находится в дисбалансе. Интересно, что о состоянии «я вне себя» человек громко заявлял миру, а вот о противоположном состоянии – «я в себе» говорить было не принято.

Сегодня достижение внутренней гармонии – задача, над которой приходится трудиться. Особенно женщинам, ведь их психоэмоциональное состояние создаёт «погоду в доме», и когда хранительница домашнего очага «не в себе» – это трудно скрыть.



Многие женщины стремятся своими силами подавить состояние «не в себе», не говорят об этом, чтобы никого не обременять и не беспокоить. Однако, такой путь нередко

приводит к ещё более разбалансированному состоянию, и даже психосоматическим симптомам (расстройству сна, пищеварения без видимых на то причин, подёргиванию глаза, кожным высыпаниям).

Конечно, если женщина длительное время подавляет внутри себя напряжение, одной нашей книгой с медитативными текстами не обойтись. Стоит обратиться за профессиональной психологической помощью, чтобы спокойно и последовательно проработать внутренние конфликты и постепенно приучить себя к ежедневной психоэмоциональной гигиене.

А если вы регулярно заботитесь о своём внутреннем состоянии, стараетесь поддерживать его чистоту и гармонию, свой внутренний строй, свою внутреннюю музыку, то наша книга станет для вас отличным помощником. Как только вы ощущаете фальшь, на разум и сердце налетает «мутная тень», – это первый сигнал того, что внутренний строй теряет состояние «я в себе» и переходит в режим «я вне себя». А в таком режиме женщина крайне уязвима. Когда женщина «в себе», она – Хозяйка в своём внутреннем доме.

В противном случае начинает разворачиваться старинная сказка про лисичку, которая обманом поселилась в домике у зайца, а потом и выгнала его. Когда эмоции и чувства «пе-

реполняют», «разрывают» нас, на самом деле происходит то, что они перехватывают у сознания управление внутренними процессами, а его оттесняют. Как в сказке «Заюшкина избушка».

Поэтому крайне важно всегда возвращаться «в себя». Помните детскую игру «Салочки-пятнашки»: чтобы тебя не осалили, надо успеть сложить руки над головой и сказать «Я в домике!»? То есть в пространстве полной внутренней безопасности, где ничто не может ко мне прикоснуться и запятнать (многозначительное понятие, не правда ли?).

Задача нашего сознания всегда оставаться Хозяйкой внутреннего мира. Это непросто! Ведь очень часто наше ЭГО занято всем чем угодно, кроме своего «внутреннего очага». Оно стремглав носится по городам и весям, решает множество внешних проблем, участвует в дискуссиях, думает о разном... Когда уж тут заняться СВОИМ домом, стать его подлинной Хозяйкой?..

Более того, современную женщину целенаправленно приучают к состоянию «вне себя». Зачем ей вообще знать, что у неё есть свой внутренний дом, сад, целый мир? Пусть она лучше решает чужие проблемы, думает о выживании, а когда станет совсем плохо – к ней на помощь придут антидепрессанты...

Нет, это не ваш путь! Вашей внутренней Хозяйке необходимо вспомнить, что у неё есть СВОЙ дом и нет необхо-



димости скитаться по чужим. Да, может быть, внутренний дом оказался чуток заброшенным, но это поправимо! Знаете, сколько невидимых помощников у Хозяйки? Это и Трудолюбие, и Здравомыслие, и Вдохновение, и Чувство юмора, и Самопознание, и много-много других!

Внутренние качества – самые первые помощники Хозяйки. Когда она знает, на кого опираться, уже никто не сможет выгнать её из дома и заставить скитаться.

«Я в себе» – это ощущение своего внутреннего дома, это глубокий контакт сознания и сердца с Хозяйкой, это стремление глубже узнать свой внутренний мир, содержать его в порядке. И что бы ни случилось, необходимо всегда находить верный путь и возвращаться «в себя».

В помощь этому возвращению и создана наша книга.

# Как работать с книгой

В книге есть три раздела. В первом и втором используются медитативные сказки. Это тексты, помогающие созерцать нечто внутреннее на основе благотворных образов. Такие образы могут возникнуть из красочного описания рассказчиком или всплыть из вашей памяти или ассоциативного поля. Но они обязательно свяжут ваше сегодняшнее состояние с его первопричиной. Они передадут вам информацию о гармонии Вселенной и обо всём, что её обеспечивает и поддерживает. И если на уровне образов и смыслов вы воспримите эти взаимосвязи и их единство, то сможете найти гармонию и внутри себя. Поэтому медитативные сказки можно назвать «квинтэссенцией» КАМЕРТОНОВ гармонии Вселенной и Человека.

«Луч» медитативной сказки будет направлен именно туда, где больше всего необходим камертон гармонии.

**Первый раздел** поможет сонастроиться со своим «Я», установить контакт сознания с Хозяйкой внутреннего мира, исцелить ранний детский опыт, разобраться в том, как работают медитативные сказки в качестве информационного лекарства.

**Второй раздел** создан для глубокого образного самолечения, самовосстановления, проработки ключевых внутренних блоков. Работа с материалом второго раздела требует

свободного времени, уединения и тишины. Но даже если вы будете читать медитативные сказки второго раздела в дороге, они всё равно окажут вам психологическую поддержку. Хотя бы чуть-чуть выровняют ваше внутреннее равновесие. Во втором разделе мы более глубоко разбираем внутренние затруднения, которые дестабилизируют наше состояние, и рекомендуем пути возвращения «в себя».

**Третий раздел** мы создали из подсказок со стороны вымышленного, но вполне реального персонажа – Хозяйки внутреннего мира. Она прямо говорит сознанию и женскому эго о том, как относиться к тому, что вывело из себя, и как оперативно вернуться обратно. Поэтому третий раздел предназначен для экспресс-саморегуляции на основе творческой идеи, разрывающей шаблоны восприятия, что происходит за счёт подсказок Хозяйки внутреннего мира.

Нашу книгу можно читать с любого места. Лучше это делать без спешки, в комфортном для вас, спокойном темпе. Чтобы было время поработать воображению: представить то, о чём идёт речь в медитативной сказке или подсказке из третьего раздела. Прочитайте текст, отложите книгу, послушайте себя, поразмышляйте о том, что вам открылось. И всё. Дальше ваше сознание само найдёт пути решения, и ваше состояние улучшится.

Или же найдите в оглавлении тему, которая выводит вас из себя в данный момент, откройте нужную страницу и прочитайте текст. Возможно, дважды или трижды. При этом

внимательно слушайте свои внутренние ощущения – проявляется ли «путь домой», в себя? Если вы уже три раза прочитали текст, а состояние не изменилось, – закройте и отложите книгу. Дайте возможность образам медитативной сказки или подсказке Хозяйки внутреннего мира проложить для вас дорогу «в себя». На это нужно некоторое время. Занимайтесь своими делами. Пройдёт пару часов, и вы обнаружите, что стали спокойнее.

Именно так – незаметно, будто по волшебству, работают медитативные сказки и оригинальные тексты подсказок Хозяйки внутреннего мира.

# Как правильно войти в медитативную сказку



Устройтесь поудобнее: сидя или лёжа. Настройтесь на свои ощущения, образы, внутренние движения. Всё это имеет большую ценность. Каждая сказка, каждый текст – это маленькое путешествие по внутреннему миру, волшебной и пока малопознанной стране. Воображение и образы сказки станут проводниками на этом пути. Просто доверьтесь им.

Ваши верные слуги во внешнем мире – текущие мысли, чувства, желания и другие – пусть останутся за порогом мира волшебного. Они будут дожидаться вашего возвращения и меняться: станут спокойнее, яснее, мудрее. Некоторые из них могут измениться настолько, что вы их даже не узнаете, но будете довольны такими переменами.

А теперь сделайте спокойный вдох и медленный выдох.

Прислушайтесь к себе. Что изменилось? Что хочется изменить? Может быть, положение, позу? Сделайте это. И вновь повторите спокойный вдох и медленный выдох. Наша дорожка в волшебный мир уже проявляется. Чтобы ступить на неё, вновь сделайте медленный вдох и выдох. Откройте нужную вам сказку или просто откройте книгу наугад... Мы управляемся...

# **Как правильно выйти из медитативной сказки**

Вот сказка прочитана. Она состоялась. Она проявилась перед вашим сознанием и чувствами. Это хорошо. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Подготовьте себя к постепенному возвращению обратно, в мир внешний, который можно наблюдать глазами.

И вновь сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Присмотритесь к опыту вашего путешествия: возьмите с собою нечто, что станет вам полезным в привычной жизни. Это может быть идея, мысль, чувство, ощущение, образ. Словом, всё, что вам по душе, от чего вам тепло, что сможет вас питать.

А теперь ещё разок сделайте глубокий вдох и медленный выдох. И потихоньку возвращайтесь в явный мир, к своим делам. Неспешно встаньте и пройдитеесь, если хотите. Старайтесь двигаться замедленно и дышать спокойно. Не «расплещите» ту гармонию, которую получили, стремительно врываясь в привычный круговорот. Будьте бережны с собой. С возвращением вас! Пусть образы сказки потрудятся в вашем внутреннем мире, приведут его в порядок.

Если хотите, во время чтения можете ставить тихую приятную вам музыку или звуки природы.

Начнём путешествие!



# Ключевые камертоны



Мудрые люди говорят, что человек приходит в земную жизнь, чтобы набирать опыт. Придётся тысячи раз потерять самообладание и восстановить его, чтобы натренироваться управлять своими эмоциями и переживаниями, возвращаться в себя в любых ситуациях.

Когда вами управляют чувства и не самые продуктивные мысли, если смотреть на это через метафору событий внутри государства, это опыт восстания, перехвата власти, смуты.

Для государства это опасный период. Для внутреннего мира человека тоже. Поэтому внутренний Правитель, Хозяин, Хозяйка проходят в школе жизни тренинг возвращения бразд правления. Как без такого навыка справиться с огромным хозяйством внутреннего мира, его ресурсами? Вот и мы с вами можем сейчас воспользоваться моментом и начать тренинг по возвращению рычагов управления в руки

внутренней Хозяйки. Как вам такая идея?

Если по душе, то обратитесь к своему воображению, — именно оно поможет увидеть образ внутреннего правителя (Хозяина, Хозяйки, короля, королевы, князя, княгини) в этот момент бытия. Персонажи внутреннего мира бесплотны, поэтому могут менять свой облик. Какой видится вам Хозяйка внутреннего мира сейчас? Опишите её. Если хотите, даже письменно. Вдруг вам захочется вести записи, хронологию своего личного тренинга самообладания?!

Допустим, внутренняя Хозяйка проявилась, показала себя вашему сознанию. Давайте поможем ей укрепить свои позиции. Для этого мы переместим её, вернём в те пространства, которыми она владеет. Закройте глаза и рассмотрите, как выглядит ваш внутренний Дом, внутренний Сад, как действует Хозяйка в этих пространствах. Постарайтесь не торопиться, расслабьтесь и доверьтесь воображению, удерживая в сознании образ Хозяйки...

**Если вы прочитали эту часть книги и даже попробовали с закрытыми глазами представить Хозяйку, свой дом, сад, — вы хорошо настроились на внутреннюю работу!**

Вы можете укрепить свой контакт с Внутренней Хозяйкой, и для этого у нас с вами есть отдельная сказка.

## **Медитативная сказка «Хозяйка внутреннего мира»**

Итак, Хозяйка вашего внутреннего мира проявилась. Она ждёт вас, ваше сознание в ваших общих владениях. Ваш внутренний мир – это ваша неотъемлемая собственность. То, что принадлежит только вам, и никто иной не может владеть этим. И ваше сознание отправляется к себе. В сокровенные места ваших владений, которые надёжно защищены и всегда хранят для вас благотворные образы вашего подлинного внутреннего устройства...

Дорожка в волшебный мир уже проявляется. Чтобы ступить на неё, сделайте медленный вдох и выдох. Вы уже в пути...

И вот она перед вами – дорога в ваш внутренний мир... Присмотритесь к ней: из чего она создана? Может быть, это лунная дорожка... или она сплетена из солнечных бликов... или это тропинка из звёзд... а может, это широкая дорога, вымощенная жёлтым кирпичом... или она устлана травами и цветами, или усыпана морскими камешками... Интересно, какой сегодня проявится дорога в ваш мир?..

Оглянитесь вокруг: что она вам открывает? Обратите внимание на звуки, ароматы, вкус, ощущения вашего тела... Возможно, вы услышите пение особенных птиц, которых даже нет в обычном мире... Или различите дивные ароматы,

которые вам всегда хотелось вдыхать, окружать себя ими... Возможно, на языке вдруг проявится вкус, любимый в детстве или юности; вкус, который вас радует... А может, вы ощутите любящие, нежные, невероятно приятные прикосновения... Или вы даже почувствуете, что в этом мире у вас есть крылья, а ваше тело становится таким лёгким, что вы можете вернуть себе способность летать, как в детских снах... Как знать... Дорога к себе открыта... И она может оказаться гораздо легче, чем представлялось прежде вашему сознанию... Почему? Просто внутренний мир всегда радуется и преображается с приходом дорогого гостя – сознания человека...

...И вот вы оказываетесь возле небольшой калитки, оплётённой цветущими растениями... Это вход в заповедный сад. Именно там в данный момент пребывает Хозяйка вашего внутреннего мира... Она ждёт вас, чтобы рассказать об этом месте и всё здесь показать... Чтобы поведать вам о том, над чем она сейчас трудится... Отворите калитку и пройдите внутрь... Оглядитесь вокруг: каким предстанет перед вами сад?..

А теперь в своём внутреннем мире закройте глаза. Это нужно, чтобы образ обновился... От вашего первого взгляда могут укрыться многие уголки этого заповедного сада.

А теперь откройте взор вашего сердца... Приглядитесь: каков ваш заповедный сад?.. Поют ли в нём птицы? Порхают ли вокруг вас бабочки? Какие ароматы дарит вашему обоня-

нию заповедный сад?.. Если вам приглянулся какой-то плод или ягода, ваша рука потянулась к чему-то съедобному, – отведайте это и наполнитесь вкусом... Если вам захочется погладить, взять на руки, обнять некое живое существо, которое вышло встретить вас, – поддайтесь этому импульсу и послушайте в себе его отклик...

...А вот и Хозяйка внутреннего мира... Чем она занимается?.. Что-то сажает, что-то поливает, подвязывает, пропалывает, подрезает?.. Она не случайно делает именно это, – важно, чтобы вы ей соучаствовали своим вниманием, проявили интерес... Присмотритесь: в чём суть её трудов? Чего она хочет добиться? Что желает донести до вас? Просто проявите свою восприимчивость... Возможно, она вам ещё что-то расскажет или покажет...

...Вы можете задать Хозяйке внутреннего мира сокровенные вопросы и в глубине себя услышать на них ответы... Главное, не спешите... Здесь время течёт иначе... Оно растягивается для важных, интересных дел и бесед... А если что-то вы не сможете понять сразу, это раскроется позже, в нужный час...

...Попросите Хозяйку внутреннего мира подарить вам путеводный клубочек или пёрышко, чтобы вы всегда могли быстро вернуться в свой мир, в себя... Чтобы вы всегда могли найти дорогу к себе...

...Нынешнее путешествие приближается к завершению...  
Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Подготовьте себя к постепенному возвращению обратно, в мир внешний, который можно наблюдать глазами.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Присмотритесь к опыту вашего путешествия: возьмите с собою нечто, что станет вам полезным в привычной жизни. Это может быть идея, мысль, чувство, ощущение, образ. Словом, всё, что вам по душе, от чего вам тепло, что вас может питать.

И вновь сделайте глубокий вдох и медленный выдох. И потихоньку возвращайтесь в явный мир.

### **Вопросы для самосозерцания:**

- *Каково моё самочувствие, самоощущение после путешествия?*
- *Открылось ли мне что-то важное, в чём нужно разобраться, о чём поразмышлять на досуге?*
- *Легко ли мне представлялись образы или что-то мешало, отвлекало?*
- *Помню ли я, чем занималась Хозяйка, что она мне сказала, открыла, о чём предупредила? Как я могу это использовать в своей жизни?*

Если вам нравится рисовать, зарисуйте наиболее яркие образы. Наиболее яркие смыслы, идеи, открытия можно зашифровать: присвоить каждому своему открытию про-

*стой значок, который вы легко сможете воспроизвести. Если вы вынесли из этой медитации несколько важных для себя идей и каждой присвоили некий знак, теперь можно нарисовать эти знаки в один ряд. Получится зашифрованная запись о вашем опыте путешествия во внутренний мир. Таинственная запись – как страница вашей личной летописи путешествий к самой себе... Красиво, правда?*

# Новое путешествие к себе через осветление «канала отношений» с родителями

Некоторые женщины не хотят приходить в свой внутренний дом потому, что в их жизненном опыте существуют напряжённые отношения с родителями. Будто их дорога к себе лежит через труд очищения, осветления «канала отношений» с родителями.



Представьте, что близкие люди связаны друг с другом невидимыми нитями. По ним передаются чувства, мысли, ценности, энергия. Информационные импульсы пробегают в обе стороны. Это и есть «каналы отношений». Когда они чисты, по ним циркулирует любовь, взаимопонимание, уважение, искренность, уместная забота.

Нередко «каналы отношений» загрязнены обидами, мусо-



ром взаимных упрёков и претензий. А ведь эти каналы начинаются от внутреннего дома! Поэтому некоторым проще вообще не возвращаться в себя, чтобы не проделывать работу по очищению. Правда, от такой позиции «каналы отношений» чище не становятся...

А что, если аккуратно начать очищать самые старые «каналы отношений», связывающие нас с родителями? Пусть медитативная сказка станет нашим терпеливым «сантехником». Почему бы не попробовать?

# 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.