ARCANUM
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

ОЛЬГА НАЙДЁНОВА

УЗОР ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

ИНЬСКИЕ ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ
+ авторская мандала в подарок

Arcanum. Центр развития личности

Ольга Найденова

Узор женской силы

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.96
ББК 88.6

Найденова О. П.

Узор женской силы / О. П. Найденова — «Издательство АСТ», 2023 — (Arcanum. Центр развития личности)

ISBN 978-5-17-148227-5

Наша женская суть соткана из самых разных воспоминаний, надежд, мечтаний, событий, лиц. Все это уникальным образом откликается в нас, формируя в душе каждой женщины особое чувствование мира, схожее с узором на полотне. Узор женской силы — это вера и знания, свет и тень, поддержка рода и собственный путь каждой женщины. Соревнуясь с мужчинами за карьерный рост или статус победителя, женщина часто забывает о своей природе. А ведь ее главная сила всегда скрыта в ней самой. Принять эту силу — значит позволить своим желаниям самостоятельно постучаться в наши двери. Как быть в контакте со своими чувствами и эмоциями? Возможно ли восполнить свой запас энергии? Каким образом получать помощь от силы рода? Почему важно не нарушать границы других и оберегать свои? Сложно ли обрести такой навык, как эмпатия? Ответы на эти и другие вопросы, а также множество практических упражнений дает в своей книге Ольга Найдёнова. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-148227-5

© Найденова О. П., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Вступление 7
Внутри себя 9
Женское внимание 12
Узоры 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Ольга Найдёнова
Узор женской силы

© Ольга Найдёнова, текст, 2023
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

* * *

посвящается Ольге Вячеславовне Мгеладзе

Когда я только начинала писать третью книгу, я уже точно понимала, кому она будет посвящена, поскольку тот путь, по которому я иду, открылся мне благодаря удивительной женщине – Ольге Мгеладзе.

Именно она увидела во мне потенциал. Она пригласила встать на путь эзотерики, предложив быть инструктором в нашем центре развития личности Arcanum и, развивая себя, помогать другим людям. Я тогда согласилась сразу. И вот мы идем рука об руку уже много лет, совершая великие дела.

Я благодарна тебе, Олюша. За твою честность. За интуицию, которой я всегда восхищалась. За то, как ты сама, работая над собой, помогаешь расти другим. Спасибо тебе за все, что ты делаешь! Я тебя очень люблю!

Вступление

Дорогие мои, драгоценные, девочки, девушки, женщины, мамы, бабушки!

Я лишь догадываюсь о нашей с вами силе и светимости, но точно знаю, что быть женщиной это непросто. Мужчины никогда не смогут разделить с нами это состояние. Сам Бог не подозревает, кого он создал и что мы вообще такое.

Эта книга – моя попытка ответа на вопрос: «Что значит “быть женщиной”?»

ВСЕ МЫ – ОЧЕНЬ РАЗНЫЕ! И КАЖДАЯ ИЗ НАС – РАЗНАЯ…

…с уникальными узорами, цветами, красками, настроением; с разным внутренним возрастом, временем года в душе, переживаниями. Я перечитала очень много разных книг о женщинах и со многими концепциями осталась не согласна, так как искренне считаю, что женская душа не ограничивается типами личности, архетипами, темпераментом или сигнификаторами (как, например, в Таро). После таких классификаций женщины делают опасные выводы о себе. Начинают говорить: «У меня знак зодиака Весы, значит я взвешиваю все и маюсь». Или другой пример: «Я вот логик и стратег, все обожаю структурировать, значит я по стихиям земля». В своей практике встречаю реплики: «Я правополушарная, потому что я творческая, математика не мое».

Так мы и навешиваем на себя ярлыки. Когда слышу такое – аж кричать хочется: «Женщины, милые, не соглашайтесь быть только крошечной частью целого! Не загоняйте вашу жизнь в один тесный контекст! Вы не что-то одно или другое. Не огонь, не земля и не вода или воздух. Вы – всё это вместе!»

Вселенная женщины невероятно разнообразна: в нас собраны узоры всех поколений и планет воедино. В нас отражаются все числа, и оба наши полушария работают как часы. Мы все типы личности и темперамента сразу.

ЖЕНЩИНА – НЕ ПЛАНЕТА, А ВСЕЛЕННАЯ.

Секрет кроется в фокусе нашего внимания и тяге души. Свой полет душа выбирает интуитивно, и все, что с вами впоследствии происходит, зависит от умения «владеть крыльями», то есть вниманием. Оно как навигатор, который способен увести нас либо в неудачи, либо в успех. Иногда внимание сбивается, расфокусируется, и у женщины включается программа *автоматизма* – базовые бессознательные настройки; все то, что в течение жизни вытеснялось и не прорабатывалось. Со временем они превращаются в кашу из мыслей, болтовню, которую невозможно остановить или в которой нереально найти какой-то вектор. Жить по такой программе, конечно, интересно, но такой «полет» обречен на хаотичное движение без цели и реализации.

Нашему уму, на самом деле, интересно страдать, ограничивать себя, испытывать вину и жалость. Неосознанная жизнь похожа на узкий коридор с невыразительным оформлением. Скучный, зато безопасный. Выходом из него является катарсис – глубокое проживание, которое приводит каждого к самоосознанию. Просто однажды происходит озарение, что можно по-другому! Но у многих процессы осознания занимают годы и десятилетия. Практики же приходят к катарсису гораздо быстрее. Чтобы прийти к осознанию, важно работать с собой, изучать свою душу, распутывать сложные цепочки состояний и событий. Я помогу вам это сделать максимально мягко и безопасно… Чтобы в конце каждого шага вы чувствовали завершенность и

спокойствие. Глубоко ощущали любовь и благодарность. Принимали, что вы женщина, ценили это и умели черпать из своей женской природы силу.

Я помню, как прабабушка в детстве подходила ко мне и просила распутать какие-то ниточки или цепочки, продеть нитку в иголку. Целовала меня в щечки, приговаривая: «Ты моя маленькая звездочка, мой цветочек». Ровно тогда у меня в бессознательном и сформировалось: распутывать сложившиеся ситуации, помогать их разрешать другим – проявление заботы, поддержки и любви к людям. Именно этим я и занимаюсь всю свою сознательную жизнь. Преподаю, путешествую, помогаю людям распутывать их сны, знаки и ситуации. Благодаря тем, кто приходит ко мне, мне удается увидеть и собственную жизнь по-новому. Я тоже собираю ее в единое целое, исследую прошлое и прописываю будущее. Большую часть моей аудитории составляют женщины, и это не случайность!

Я точно знаю, что лучше всего женщину понимает именно женщина. Пишу это из глубокого опыта внимательного прикосновения к душам тысяч женщин и благодаря собственному пути познания своей природы.

Сама я – невероятно ранимая и чувствительная девушка, но одновременно с этим могу быть сильной и пробивной. Меня растрогают слова: «Благодарю тебя, Оля, за книгу», и я ничего не почувствую, если столкнусь с собственной болью. Умею замораживаться и размораживаться, останавливать время и ускорять его. Поворачивать часы вспять и возвращать свой ресурс из прошлого. За годы практик я смогла наладить глубокий контакт со своим телом: голодала по тридцать дней, прыгала с парашютом, на постоянной основе занимаюсь спортом. К своей первой книге я зрела несколько лет и написала ее за четыре дня до сдачи в издательство. Четыре ночи я не спала и вовремя сдала рукопись, которая практически сразу стала бестселлером. Я могу любить мужчину и, любя его всем сердцем и душой, расстаться в ним. Не потому что он плохой, а потому что мой опыт в этом союзе пройден. Как видите, я неидеальна, противоречива, эмоциональна и прекрасно знаю, каково это – не понимать себя и ощущать, как тебя не понимают другие.

На самом деле я такая же, как вы. Мечтаю, как и вы, думаю, как и вы. Мое настроение может удерживаться в радости, а потом беспричинно проваливаться в «а что было бы, если бы…». Я, как и вы, стремлюсь к совершенству, время от времени сравниваю себя с другими. Иногда скучаю по пустоте, и мне хочется побыть одной. Я могу понять вас и могу помочь вам!

Мне очень давно хотелось создать книгу, предназначенную специально для нас – женщин. Моя третья книга рождается из изобилия. За годы преподавания у меня накопилось невероятное количество историй и практик, раскрывающих именно нашу глубинную переменчивую суть. Мне хочется поделиться с вами этими сокровищами, открытиями, которые делала я и делали девушки, приходившие на мои занятия. Также я обучалась у многих прекрасных и мудрых женщин, среди которых были и знахарки, и женщины-воины, и шаманки, и посвященные целительницы, и просто женщины, которые источали настоящий, нутряной женский свет. Каждая из вас наполнена этим светом.

Но, лишь познав свою уникальность, многогранность, вы начнете сиять и глубоко проживать вашу жизнь. Она кроется в вашем **узоре души**. Каждая неосознанно плетет его в течение жизни, и он вмещает в себя всю вашу внутреннюю Вселенную. И раз вы держите эту книгу в руках, пришло время и вам его познать.

Я абсолютно уверена, что могу в этой жизни все, а значит, и вы можете. Я любила и люблю свою жизнь, поэтому уверена, что могу передать это качество вам.

Однажды моя учительница сказала мне очень мудрую и важную вещь, но поняла я ее лишь спустя годы: «*Жизнь – это невероятный дар в твоих руках, но порой он сияет, как драгоценность, а иногда превращается в простой камень. Ты не смотри на то, что он простой, так как с помощью твоего потока сознания именно этот камень станет философским и приведет тебя к радости. Будь счастлива, дыши глубоко, а главное – чувствуй*».

Внутри себя

Можно развивать в себе разные способности, тренировать разум и тело, но духовные качества можно развить только через внутреннюю работу.

НАШЕ НУТРО НЕЛЬЗЯ УВИДЕТЬ, НО ЕГО МОЖНО ЧУВСТВОВАТЬ.

Так и мои упражнения: вы их будете проживать, а результат видеть в изменениях качества вашей жизни. Поначалу вам будет казаться, что связи между внутренней работой над собой и физической жизнью нет. Но вы быстро ощутите ее, когда практики станут стабильной частью вашей жизни и вашего сознания. Вам не нужно выбирать специальное время для практик. Их можно выполнять во время ходьбы, в момент беседы с ребенком или сразу после пробуждения. Они не забирают ваше время, а наполняют мощной силой, благодаря которой вы выйдете в синхронизацию с мирозданием. Вас будет касаться сила совпадений и притяжения задуманного. И это настоящее волшебство, которое невозможно объяснить логически.

Все упражнения, медитации, настройки, которые вы найдете в этой книге, – очень тонкая внутренняя работа с собой, требующая внимательности и помогающая женщине выстроить внутри себя базовые ценности. Они станут мощной опорой на пути формирования вашей целостности.

Мы – женщины – удивительные создания. Тонко чувствующие, интуитивные, имеющие глубокий контакт с окружающим миром, с Луной, стихиями, рожающие новых людей в этот мир, мы не умеем всё это в себе распознать и оценить должным образом! Мы будто годами ждем человека, который укажет, какие в нас есть таланты и сила. Мы ждем от судьбы подтверждения наших способностей. Но наша задача – осознать в себе силу. Она всегда была, есть и будет, нужно лишь направить на нее тотально сконцентрированное внимание, и сила заиграет в вас яркими красками!

К сожалению, наши внимание и наблюдательность «утонули» в делах и заботах, в ритме жизни, в созависимых отношениях и ощущении, что мы очень и очень слабые. Мы привыкли манипулировать собой и окружающими. Завидуем своим собственным успехам и тем самым останавливаем себя в развитии. Раздуваемся в чувстве собственной важности или тонем в жалости к себе.

Пришло время стряхнуть с себя это жгучее пламя и направить внимание на осознание своего уникального узора души! Слабость – это инструмент осознания…

…НО ЖЕНСКАЯ СИЛА И КРОЕТСЯ В ЭТОЙ СЛАБОСТИ.

Расскажу вам историю моей ученицы, через которую раскрываются как слабость женщины, так и ее сила.

Однажды она подошла ко мне после занятий и попросила ее выслушать. Мы зашли в кафе.

– Оль, я влюбилась в мужчину.

– Это же прекрасно! – радостно восклицаю я.

– Спасибо, но… Я не могу противостоять этому чувству. Хотя головой и сердцем понимаю, что он точно не мой человек. Есть некоторые моменты, в которых я не могу разобраться. Помоги мне! А еще он женат.

Я дала ей время еще что-то добавить и только после начала отвечать.

– Ну, смотри. Это не «некоторые моменты», а жирное «нет» на полноценную взаимную любовь без препятствий. Давай на чистоту: ты любовница женатого мужчины. Твое чувство вины, как и сейчас, будет прорастать в тебе и отравлять жизнь. Я слышу, что эти отношения не в твоих правилах, иначе ты бы не заговорила об этом. Ответь себе на вопрос: пойдешь ли ты против своих ценностей? Если пойдешь, мужчина будет маяться. Свою сексуальность, которую он ощутил с тобой, он отдаст жене и детям, дела у него пойдут вверх, а ты будешь страдать и проживать комплекс Электры: ненавидеть других мужчин, плакать ночами в подушку и ждать его.

Смотрю на нее: плачет, слезы капают на фиолетовую кофту, пытается допить остывший кофе, но губы дрожат. И я слышу еле уловимое, тихое:

– Что мне делать? Я его люблю…

Сделав несколько глотков, она продолжает:

– Все, что ты говоришь, – правда, но я люблю.

Она озирается по сторонам, а я наблюдаю. Я всегда наблюдаю за людьми в такие моменты исповеди. Мне важно, куда человек смотрит, потому что сейчас все, что его окружает, имеет значение. Любая мелочь может стать триггером. Этому меня научил мой учитель гипнотерапевт Михаил Романович Гинзбург. Он всегда говорил, что каждая беседа терапевтирует, особенно естественная. Именно в такой момент есть возможность качественно помочь человеку, и крайне важно при этом обращать внимание на обстановку.

Проследив за ее взглядом, я замечаю симпатичного парня около окна. Понимаю, что она сейчас максимально мне раскрылась и я вижу ее бессознательное. А оно «говорит» мне вот что: «Оля, мне хочется пострадать, поплакать. Я хочу позалипать в одном и том же состоянии, потому что в детстве мне не давали возможности проживать чувства. Я не получила нужной глубины и не смогла уйти в самопознание. Из-за сложных отношений с родителями я так и не поняла свою силу. Но там был и ресурс, меня любили. Когда я плачу дома одна, мне плохо. Мне нужен кто-то, чтобы меня утешили, а главное – выслушали и поддержали. Необходима сила твоего внимания, потому что она – живая энергия и лучше, чтобы ее было больше. Например, я бы взяла еще внимания от этого молодого человека у окна… Я играю в игру “бедняжка-страдалица”».

Я как будто и правда это слышу, хотя на время в разговоре возникла пауза, после чего произношу всего несколько фраз. После них девушка кардинально изменится.

«Ты – маг, а не домохозяйка. Веди себя достойно. Управляй собой и своей реальностью. Пройди последнее препятствие на пути к семье и счастливому браку, проживи сполна эту жалость к себе. Пусть все слезы выльются и окропят холодную землю твоей души теплой водой очищения. Пусть эта жалость разморозит тебя и твое ледяное сердце. Живи в этом сейчас, ибо это и есть ты. Состояние сменится. Вот посмотри: на улице тоже пасмурно и дождливо, ты будто своей душой соединяешься с облаками. В каждом облаке несколько тонн воды. В душе – так же. Но облако нестатично и находится в потоке жизни и пространства, оно рано или поздно прольется, напитав своей водой почву и растения. Циркуляция природной жизненной силы есть и в тебе. Одно состояние сменяется другим, и важно позволить этому происходить. Дать право каждому состоянию проявляться изнутри. Это так же естественно, как дышать. С дыханием в твоей душе прорастает новый опыт.

Пускай сознание придумывает для тебя огромное количество стратегий поведения – мудрое бессознательное знает истину.

Ведь ты не можешь контролировать сердцебиение, вдохи и выдохи? Доверяй подсознанию и следуй за светом. Он внутри тебя, несмотря на то, что ты этого пока не видишь. Намерение, концентрация внимания на любви выведут тебя в лучшую реальность. Цветку никто не объяснял, что расти нужно вверх, – он просто растет. Так и ты – следуй за чувствами.

Правильно так, как у тебя».

Она заулыбалась, перестала смотреть на парня и сделала глоток холодного кофе:

– Остыл…

– Остыл. Как ты сейчас. Ты вернулась на поверхность обновленной и наполненной жизнью.

– А ты, кстати, нормальный гипнотизер… Правда, чего это я нюни распустила? Ведь сегодня я сделала столько практик, прописала судьбу по твоей книге… Официант, рассчитайте нас!

А я, как практик, наблюдала за ее изменившимся состоянием. Как резко она перескочила в свой настоящий возраст! Только что была 7-летней девчонкой и вдруг резко стала прекрасной 37-летней женщиной. Умной, образованной, духовно зрелой. Она вновь стала сильной.

Это удивительный случай преображения женщины, когда она вспоминает о своей силе и природе. Я не всегда знаю, как именно сработает та или иная практика в конечном итоге. Мы все очень уникальны. Но я знаю одно: если женская душа решает пойти в изучение своей глубины, ее мир уже никогда не будет прежним. Наше женское бессознательное как ничто другое следует за образами. Что в нем заложено – то и будет проявляться вовне.

Эта девушка, моя дорогая ученица, смогла в моменте вспомнить, кто она и чего хочет. Но чтобы закрепить это ощущение, не проваливаться в других, чувствовать свое бессознательное, видеть свой узор силы, нужно выполнять практики и упражнения для работы с душой. И я дам их вам.

Кстати, через неделю та девушка написала мне, что встретила мужчину. А еще через полгода я узнала о том, что они женятся и ждут первенца. С тем бывшим женатым она рассталась в вечер нашего с ней разговора.

ПОМНИТЕ: ВАШЕ ВНИМАНИЕ – ВАША СИЛА. ОНО ПЕРВОСТЕПЕННО В ПРЕОБРАЖЕНИИ ДУШИ И МИРА ВОКРУГ НАС. ИМЕННО С НЕГО МЫ НАЧНЕМ НАШ С ВАМИ ПУТЬ В ЖЕНСКУЮ ПРИРОДУ.

Женское внимание

Именно женское! Наше внимание, в отличие от мужского, очень пластично и подвижно. С одной стороны, это прекрасно! Мы своим вниманием улавливаем очень многое: от возможных последствий тех или иных масштабных событий в мире до нюансов деталей уюта в собственной кухне. Замечаем, как к нам относятся окружающие, быстро переключаемся в беседе с темы на тему (за нами не угнаться), умеем легко перестроить свои планы под желанное событие. Не зря говорят, что женщина способна делать тридцать три дела одновременно. У каждой из нас в голове огромное количество задач и интересов!

Но у такого цепкого внимания есть и обратная сторона. Чем больше оно у нас развито – тем больше мы им влияем на нашу жизнь. Например, мы легко цепляемся за любой негатив (негативную мысль), питаем его своим вниманием и раскручиваем до размеров слона. В этом случае в нашу жизнь из мира приходит все, что связано с этими доминантными мыслями: раздражающие факторы, неприятные ситуации. Будут и люди попадаться, которые носят в себе подобное.

Мы легко распыляем внимание на все и сразу, не давая себе возможности отфильтровать в потоке информации свое и чужое (иными словами, то, что действительно имеет отношение к нам, и то, что вообще не относится). Распыление и негатив забирают наше внимание, а вместе с вниманием и нашу энергию. Это ведет к выгоранию, апатии, нежеланию что-то делать для себя и для близких. Поэтому, чтобы внимание не растрачивалось неосознанно, на автомате, нам, женщинам, необходимо его натренировать.

Только с натренированным вниманием женщина сможет отлавливать во внешнем мире негативные моменты и анализировать их: прислушиваться к ним и отслеживать, откуда же это явление в ней родилось.

ОСНОВНАЯ ОШИБКА ЖЕНЩИН ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ОНИ СЛУШАЮТ ВНЕШНЕЕ ПРОСТРАНСТВО БОЛЬШЕ, ЧЕМ СВОЕ ВНУТРЕННЕЕ.

Женщина часто ищет причины своего недовольства в муже, в детях, в работе, в зарплате – в чем угодно! А ведь на самом деле эти причины лежат внутри ее души. И дело не в том, что мы какие-то неправильные. Просто очень часто загвоздка кроется в нашем прошлом, в роде, в событиях детства. Правда, существуют такие женщины, которые слишком глубоко ныряют в себя. Это тоже неправильно. Им кажется, что все из-за них, хотя изменения могут просто сами по себе происходить в мире.

Важно уметь быстро перестраиваться под меняющуюся обстановку. Здесь эволюционным ростом сознания будет готовность осознавать и понимать, где вы находитесь и что происходит вокруг вас. Например, вы обычно больше в себе? Если ответ да, то вам нужно почаще выходить в социум, общаться с друзьями, выступать на сцене, петь, гулять, путешествовать. Если ответ нет, если вы понимаете, что вы всегда с людьми, то вам необходимо идти в самоанализ, практики: начинайте вести дневник, записывайте свои сны и мысли. Дайте душе то, чего ей не хватает: ваше подлинное пристальное внимание. В наших установках и травмах, в самом ядре часто скрыта сила любви. Возможно, вы неправильно восприняли какую-то ситуацию. Отсюда проистекает другая причина недовольства миром – тревога за будущее, общая небезопасность женщины. По факту эти чувства проявляются на поверхности, внутрь же (в бессознательное) вытесняется сила – сила безопасности и комфорта.

Когда мы уверены, что именно внешнее влияет на качество нашей жизни, мы направляем все свое внимание вовне. Веря, что таким образом мы можем изменить внешний мир, мы рас-

трачиваем всю свою энергию на процессы, которые от нас не зависят: чужую жизнь, внешнюю среду, обстоятельства.

Но только погружая внимание в себя, в свое пространство, женщина по-настоящему начинает менять мир, если не миры! Это происходит, только когда вы начинаете выстраивать внутри себя свой храм души, который из вас начинает светить уже вовне. И мир под этими лучами трансформируется в тот, что принесет вам настоящее счастье. Но важно помнить: если вы долго находитесь в себе и утопаете в проработках, это путь в никуда. Нужно поддерживать баланс внутреннего и внешнего!

Давайте начнем с внутреннего.

ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ПРОСТРАНСТВО И ЕСТЬ ПРОСТРАНСТВО НАШЕЙ ДУШИ.

Внутреннее пространство – это не вместилище логики или ума. Это пространство чувств. Именно переживания являются определяющими факторами нашей с вами жизни. Наш опыт запечатлевается в сознательной части нашего мозга. А вот бессознательное помнит **ощущения** от этого опыта. Именно наше подсознание предлагает нам проживать вновь и вновь знакомые ему чувства. А в сознательной жизни это проигрывается как «опять те же самые грабли». Так мы и проживаем привычную модель поведения раз за разом, меняются только обстоятельства и люди.

По этому замкнутому кругу можно ходить не то что годами – десятилетиями! Например: вы хотите зарплату выше, поэтому меняете работу. Выходите на новую работу, а там снова спустя время остаетесь с низкой заработной платой (потому что инфляция, ковид и тому подобное). Или вы расстались с молодым человеком, встретили другого, но ощущение, что снова встречаетесь с бывшим. Претензии те же, проблемы те же… Или, возможно, вы хотите уехать в другую страну, выстроить бизнес, выйти замуж, но раз за разом происходят события, которые отвлекают вас от вашей мечты. Знакомо вам это?

Вы уходите с головой в проблемы подруг, истории из телевизора, переписки, телефон… Времени и ресурса на изучение желанного вопроса не остается. Вы отвлекаетесь и перегораете.

НЕВАЖНО, НА ЧТО ИМЕННО ВЫ ОТВЛЕКАЕТЕСЬ. ВЫ ОТВЛЕКАЕТЕСЬ ОТ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ!

Знаете, почему так происходит? От своей жизни отвлекаться приятно.

На сторонние процессы не требуются усилия. Не нужно себя преодолевать, шагать в неизвестное, испытывая страхи и тревоги. Можно оставаться в зоне комфорта. Но именно так мы забываем себя, забываем наше женское, забываем наши узоры.

ПРАКТИКА «ВОЗВРАТ ЖЕНСКОГО ВНИМАНИЯ»

Эта практика состоит из двух частей.

Часть первая

Сядьте удобно. Прочтите практику и приступайте к ее выполнению. Глаза должны быть открыты. Выберите в пространстве какой-то предмет на любом расстоянии от вас (замочная скважина, ручка двери) и сфокусируйтесь на нем. Держите свое внимание тотально на предмете. Ни о чем не думайте. Наблюдайте за предметом несколько минут. Между предметом и вами – пустота.

Представьте, что из вашего затылка через центр мозга проходит луч внимания и цепляется за выбранный предмет. Луч внимания будто лазер: плотный и яркий. Постепенно он превращается в мощный канал,

напоминающий трубу. Она становится уже не энергетической, а как будто стеклянной. Потом деревянной, как ствол дерева. Еще немного усилий, концентрации – и дерево трансформируется в металл. К этой металлической трубе, ведущей к предмету, прикованы все ваши мысли и ощущения. Вы получаете через нее информацию о свойствах, цветах, весе, структуре предмета.

Часть вторая

Ваше внимание, визуализированное в виде металлической трубы, становится легче и мягче. Становится деревянным, затем стеклянным. А потом луч возвращается в состояние лазера. Внимание становится вновь пустым. Вы просто смотрите на предмет. Видите обычный предмет и окружающее его пространство.

Я неслучайно даю вам две части этого упражнения. Крайне важно уметь не только погрузить свое внимание в объект, но и вернуть его обратно себе. После практики распределите ощущения в области головы, туловища, ног и рук со словами: «Я есть. Я это я. Я внутри себя».

Если вы первый раз делаете подобную практику и внимание не натренировано, то во время процесса вас может клонить в сон. Дайте себе провалиться в него, побудьте там в течение какого-то времени. Организм накопит энергию. Через несколько дней вы привыкнете.

Длительность подобной практики – от 10 минут. Главное в ней – регулярность. Она здорово укрепляет связь внимания и осознанности. Благодаря ей выравниваются циркадные ритмы (ритм сна и бодрствования). Сознание становится гибким, свежим. После этих практик вас потянет на творчество и новое познание себя. Прибавятся силы, повысится чувствительность, проявятся экстрасенсорные способности, придут осознанные сновидения.

Узоры

Почему именно узоры? Почему эта метафора стала символом книги? Давайте начнем с самого начала.

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.