

18+
АЛЕКСЕЙ СОКОЛОВСКИЙ

108 медитаций

ПРАКТИКИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Алексей Соколовский

108 медитаций. Практики

для счастья на каждый день

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41609036

ISBN 9785449643803

Аннотация

Автор делится методикой 108 практик, которые помогут:* Перестать тратить все силы на страхи, самокритику и сожаления;* Выйти из порочного круга тревог и неудач;* Разучиться во всём искать подвох и принимать всё на свой счёт;* Вытащить своё внимание из сделанных и упущенных выборов;* Пробудиться к настоящему и выйти на новый уровень свободы;* Сделать свою жизнь яркой, а путешествие по ней – осознанным, радостным и счастливым. Всё это по силам подарить тебе только одной ей – медитации!

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Что мы будем делать	9
О счастье и несчастье	18
ПРАКТИКИ	25
001 – Мантра бесконечности	25
002 – Умиравший таракан	27
003 – День пожирателей кино	28
004 – Охота на следующую мысль	30
005 – Концентрация внимания в межбровье	31
006 – Осознанность по таймеру	33
007 – ПУСТОЙ ДОМ	35
008 – Лицом к счастью	36
009 – Две встречи с Солнцем	37
010 – Разговор со звёздами	40
011 – Вспоминай раннее детство	41
012 – Одеты в небо	42
013 – Жизнь непримечательных людей	44
014 – Ведьма	46
015 – Наблюдатель	48
016 – Жертвоприношение	51
017 – Электродетокс	52
018 – Могила	53
019 – Бег на месте	55

020 – Не поднимая глаз	56
021 – Ликхита-Джапа	57
022 – Сигнальный дым	59
023 – Разговор с тенью	61
024 – Я, я, я. И снова, опять я	63
025 – Без «я»	65
026 – «ДА!»	67
027 – «НЕТ!»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	70

108 медитаций Практики для счастья на каждый день

Алексей Соколовский

© Алексей Соколовский, 2024

ISBN 978-5-4496-4380-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Why does my heart feel so bad?

Why does my soul feel so bad?

(песня Моби)

Примерный перевод:

«Почему моё сердце так стонет?..

Почему у меня на душе так паршиво?..»

Бывает музыка, которую надо слушать, когда ты несёшься по пустому шоссе, ночью, и хочешь начать всё с начала, не оставив камня на камне от прежней жизни.

Бывают книги, которые приятно читать на даче, летом, в отпуске. Когда спелые яблоки падают на крышу и будят кота, мирно спящего у тебя на коленях...

Но эта книга – её стоит читать, только если «всё плохо». Когда «всё достало». Когда уже не помогает ни мурчащий на коленях кот, ни 140 км\ч по Новой Риге.

Эта книга поможет, если к тебе в этом году пришёл не Дед Мороз, чтобы подарить нефтяную вышку, а «кризис среднего возраста», и жизнь, как кажется, потеряла вкус и смысл.

Книга поможет и ещё «на съезде в кризис»: заранее, когда он только ещё смутно видится впереди, как рассвет, поднимающийся над пустым шоссе, ведущим в город, куда ты

не хочешь ехать. Как утро ещё одного дня, который не обещает ни беспричинной радости, ни истинной мудрости, ни смелых надежд.

Эта книга поможет, если, на самом деле, всё плохо, хотя со стороны кажется, что всё великолепно. И тем более поможет, если уже и со стороны заметно, что у тебя по жизни «что-то не то».

Но эта не ещё одна книга «по выходу из кризиса среднего возраста» – куда? – в нормальную жизнь обывателя? В «искусство поставить на всём крест»? Это – не выход. Это книга о том, как довести «кризис среднего возраста» до точки воспламенения твоего внутреннего порохового склада, скрытого резерва Силы! Все твои вопросы, все вопросительные знаки, выгорят до точки, за которой – только стопроцентная Свобода: никаких колебаний, депрессий и кризисов.

Это не книга по саморазвитию, это книга по «самоуничтожению». Для тех, кто досыта насмотрелся на себя и свои капризы, и ищет теперь чего-то другого, более жизнеутверждающего. Кто пробовал удовлетворить все свои желания и страсти, и увидел, что их от этого стало только больше... Кто чувствует, что в обществе собственных мыслей с каждым годом всё неуютней.

В твоих руках единственное известное мне работающее руководство по стиранию себя поверхностной и стареющей (а счастье в этом мире – не для стариков!) и обретению

несгибаемой внутренней силы и искрящейся молодости.

Это книга правда придаст тебе новые силы, но только если ты уже предельно устала от всего, а ещё больше – от себя самой.

Что мы будем делать

Все практики, описанные в этой книге, опробованы мной лично, а некоторые входят в курсы, которые я провожу онлайн, и также применялись моими учениками. Многие медитации, предлагаемые мной в авторской, современной подаче, существуют уже тысячи лет в своей оригинальной и очень сложной форме: в Индии, в Тибете и на Ближнем Востоке.

Зачем менять старое, но в целом работающее? Ведь, говорят, *old is gold*? Да просто в наши дни ни у кого нет целого дня на выполнение сложнейшей многочасовой техники часов на восемь! Нет возможности и желания следовать сложнейшим правилам и предписаниям, составленным для людей совсем другой страны и эпохи. Поэтому все техники сжаты по времени и форме, из них удалена религия, мистика, восточный акцент и просто «розовая вода». Пройдя обучение у Гуру Smriti Chakravarti-Singh в городе Варанаси в Индии (в 2006—2009 годах), я узнал, как правильно делают, по классике (по-сложному), и понял, как надо делать сегодня, по-другому. Здесь я привожу авторскую интерпретацию самых эффективных техник Раджа-йоги, Тантры и Буддизма, и 100% новые и авторские медитации, которые я сам и мои ученики делали на протяжении лет, и получали хорошие результаты. Техник даётся множество – целых 108 – так что тебе есть из чего выбрать! Каждая техника рассчитана

на один день.

Эти медитации (а может быть, уже даже первые две-три, которые ты сделаешь!) сначала усилят и поднимут на поверхность, а потом ослабят и растворят чувство кризиса, страх, тревожность, обиду и раздражение, которые живут глубоко внутри тебя. И заменят их на спокойствие, радость, вдохновение жить творчески – и счастье.

Такая мощная трансформация требует огромного количества энергии. Она не может произойти на пустом месте: нужно убрать что-то, что мешало этому состоянию проявиться, и что сжирало почти всю твою энергию: эго. Твоё эго, эгоизм, будет уменьшаться день ото дня. Убрать эго – не значит стать сухим и безжизненным человеком – совсем наоборот! Ты будешь замечать, что в голове стало меньше капризов – и больше настоящих, здоровых желаний. В теле стало меньше напряжения – и больше силы и выносливости. В движениях – станет меньше резкости, а больше кошачьей грации. Дыхание будет становиться глубже день ото дня, глаза заблестят, ты почувствуешь себя живой на 100%. Ты будешь тоньше чувствовать, ярче жить и крепче спать, чем уже долгие, долгие годы!

Человек, который понимает, что не знает, кто он, но решил узнать – йог. И в этом освобождение от всех надуманных «кризисов» и депрессий, всегда основанных на житейских сюжетах, на этих бесконечных «я хотела так, а вышло

этак», «мне недодали за мои деньги\время\усилия», «меня обманули», «ну почему я поступила так-то, а не так-то», и, внимание, самый хит: «я недостаточно хороша».

Нет сюжета – нет эго – нет проблем. No drama – no karma. Как только мы перестаём каталогизировать и сравнивать, оценивать и прикладывать к настоящему прошлое, линейку, мы находим жизнь в полном порядке. Других людей. И себя тоже! Без нащёптываний ложного эго – ничто, по сути, не приобретено, но ничего стоящего и не потеряно. Нет ничего, за что можно держаться, и ничего, что можно и требуется защищать.

Все депрессии и кризисы «растут», как жадные лианы, из прошлого и воображаемого будущего, превращая настоящее в компост, и душат тебя Настоящую, живую. Но всё самое лучшее – жизнь – происходит прямо сейчас! Но кто видел настоящий момент? Что именно происходит в нём, даже и не понять, да и надо ли. Мир сверкает и переливается на солнце Настоящего вне закона причины и следствия, правил и масштабов, наших ожиданий и фантазий, наших «нравится» и «не нравится». И в этом свобода. «Только солнце, только ветер, только радость впереди». Но и позади тоже, и кругом. ОМ.

Можно, конечно, продолжать и дальше всю жизнь рассказывать себе счастливые и грустные истории про себя и других. Все эти stories. Можно, как всегда, просить, молить, тре-

бовать и добиваться понимания и внимания – и неизбежно в конечном счёте получать наотмашь по ланитам раз за разом. Можно плыть по морю жести на зубастой акуле, и быть на своём болоте лягушачьей королевой – и это тоже жизнь. Но можно выбрать что-то иное – свободу, искренность, любовь и счастье. Но это не просто, к этому надо приложить правильные усилия. В этом и заключается, на мой взгляд, чем суть учения Будды о «Четырёх Благородных Истинах». 108 правильных усилий описаны для тебя в этой книге.

Чем играть в эту постылую игру стареющих актёров, несравненно лучше делать что-то очень простое и работающее. Медитацию! Танец ума! Это свежее. Это интересней. Делать пусть даже примитивные, но яркие техники, и которые действительно помогают – именно современному человеку, и особенно женщине – поставить всё на паузу, перезагрузить мозг, и взять под контроль свой ум и нервы. Провести в голове уборку. Чистку. Тотальный детокс! Стать живой...

Нет, не чтобы укрепить мышление и «стать более эффективной и успешной» бизнес-леди, нажит себе кучу богатых друзей и выступать в соцсетях публично – не чтобы овладеть таким скорочтением мира Самсары, нет. А для достижения того, что субъективно (а как же ещё?) переживается как покой, отдохновение, счастье и свобода.

Но состояние Пробуждения от ума – не что-то, чего нужно достичь однажды, а что-то, в чём можно и нужно жить

всё время. Свобода от ума – это не окончательная свобода от удалённого однажды аппендикса. Это как свобода иметь квартиру: чтобы ей наслаждаться, в ней нужно жить. Пробуждения – мало! Ребёнок может научиться ходить, встать на слабые ножки один раз, но он не будет полноценным человеком, если так и не разучится ползать... Пробуждение – это просто, но Пробуждаться нужно постоянно, каждую минуту и секунду, иначе очень быстро снова засыпаешь. Попробовав прямохождения, надо ещё разучиться ползать.

Медитация – не проще, но ещё приятнее, чем научиться в первый раз ходить. В этой книге собраны 108 простейших техник медитации. Объяснения даны очень кратко – потому что эти техники просто надо делать. Объяснения нужны чаще всего тем «практикующим» – йогам ли, буддистам ли, кто подсознательно боится Пробуждения – результата этих практик, потому что лень Пробуждаться каждый день и жить как-то по-новому, и кто хочет всё это отсрочить, а по возможности и вообще никогда не приступать к практике. Зря бояться: без постоянного, ежесекундного намерения Пробуждаться ничего страшного и непривычного не произойдёт, сон будет крепок. Можно и дальше слушать лекции и учения, сохраняя ту же структуру «торгующегося» ума в голове.

Только глупец, по странной случайности попав в бетономешалку, утверждает, что у него есть карта местности, и точный план, как отсюда выбраться. Поэтому я не предлагаю те-

бе одну готовую схему занятий, а вместо этого – много разных, отдельных, работающих каждая по отдельности техник. Это как бы резкие толчки или прыжки, делая которые, можно выпрыгнуть из той бетономешалки. В какой последовательности и как их выполнять, неважно, но их надо делать. Ну что, попрыгаем?!

Да и ещё одно, пока мы не начали. В описаниях практик автор обращается к читательнице этой книги на «ты» и именно как к женщине – потому что подразумевает отношения «инструктор – ученица», как в ряде Тантр (см. «Виджняна Бхайрава Тантра») а не отношения «скучный лектор – многочисленные многоуважаемые (воображаемые) слушатели». Если ты мужчина – не обижайся на эту форму обращения: просто женщины в наши дни в 90 раз больше мужчин интересуются саморазвитием, для них в основном и книга. Увы и ах.

И то сказать: не всем так просто поставить себя в положение ученика, или ученицы, даже на 30 минут в день... Может быть, ты – инвестор, директор, владелец, СЕО крупной компании. ОК, но без желания и готовности учиться, хотя бы ненадолго оставив в стороне своё с каждым годом всё более плотное эго и его кажущиеся важными тебе самой заслуги – чтение этой книги бессмысленно. Впрочем... даже если тебе претит стиль этой книги – практики-то всё равно стоит делать. Как говорят, «если не можешь бежать, идти или даже

ползти по направлению к своей цели – хотя бы ляг к ней головой, а не ногами».

Так что... просто делай практики, описанные в книге – так, как они описаны, или так, как тебе самой покажется правильным. «Не пошла» одна практика – листай книгу дальше, открывай в случайном месте, и делай другую. Для того и даны 108 практик, а не одна или десять. Хотя достаточно хорошо сделать («реализовать») одну медитацию из этой книги, чтобы на своём опыте узнать, как это – «остановить ум». После этого можно продолжать делать другие (любые) техники, или делать ту же самую практику, что в начале. Или даже не делать ничего, а напрямую останавливать ум, без каких-то техник. Р-раз!

Легенда гласит, что юный мудрец Начикетас научился у Бога разжигать 5 огней, которые дают бессмертие. Эта книга научит тебя зажигать 108 огней, которые вернут тебе твою жизнь на 100%.

Ум – это бесконечные заботы. Иногда так важно становиться и, по желанию, стать ненадолго *без-умной*, – то есть беззаботной, счастливой. Горе – всегда от ума. Счастье – не снаружи нас, но и не в уме. И даже не в «сердце», которое принуждено страдать, «сострадавая» другим. А просто в том, чтобы идти по этому Пути, на котором нет следов, танцуя от счастья, и дивясь радуге в каждой капле росы на каждой

травинке.

Некоторые медитации из этой книги имеют ограничения по здоровью, в том числе при повышенном давлении и болезнях сердца. На всякий случай – моё предупреждение. Больной человек – полейся! Стань здоровым, с помощью хороших дипломированных врачей. А потом уже начинай делать медитации этой книги. Не наоборот. Эта книга не рассчитана на «йога-терапию» каких-либо заболеваний, кроме одной и самой тяжёлой «болезни», которая называется эгоизм, или «я», а точнее «я – это моё тело плюс мои мысли». Эта болезнь приносит много боли и тревоги.

Эта книга – практическая, а не теоретическая. Ты не узнаешь, «на какую чакру» направлена та или иная техника из неё. Теории готовы читать и изучать все без разбору, все кому ни попадя, всякий сброд! – потому что теории не требуют действий. Можно быть знатоком Вед, плотно сидя в Самсаре, в сумасшедшей бетономешалке своего ума. Чтобы выпрыгнуть из неё – надо прыгать. Spring!

На санскрите эта способность к отрешению от всего, или сила разрушения эго, сила прыгнуть – называется Нияти. По-русски это можно называть волей к Победе, Силой, или предназначением, но мне больше нравится слово «отчаяние». Это очень тонкое и незаметное окружающим людям пресыщение к поверхностной, внешней, формальной «жиз-

ни». Когда уже ничего не хочется, даже йогой «заниматься», когда ты согласна только на результат, а не на сами практики.

Выбери технику, которую можешь и хочешь сделать сегодня. И – просто сделай. А завтра, сделай ещё одну технику. И ещё. Некоторые практики этой книги можно и нужно делать не один раз. Большинство практик из этой книги – сильные. Поэтому не делай больше 1 техники за раз (в день). И поэтому, если есть малейшая возможность – проведи остаток дня в полном уединении и молчании. Это позволит сохранить набранную энергию Нияти. И ещё, поэтому же, свои ощущения, впечатления, инсайты, возникающие по ходу практик – не обдумывай! Воспринимай всё, что приходит, как бы целиком. Съешь новый опыт как твой самый любимый фрукт без косточки, как вкусную клубничку: даже если прямо сейчас, пока что – «не сладко». На деле, Вселенную вообще не волнуют наши «нравится \ не нравится». Так стоит ли оценивать что-либо по этому признаку, бесконечно ставить мысленно лайк\дизлайк? Медитация, да и жизнь, это не поле для размышлений, это поле для победы. «Сражайся, Арджуна, отринув надежду и страх».

О счастье и несчастье

Человек – единственное существо на этой планете, которое способно быть несчастным из-за того, чего нет.

Механизм того, как люди делают себя несчастными, очень мудрёный, но он всегда завязан на двух воображаемых с точки зрения Йоги понятиях: времени и расстоянии. «Ты ещё не стал, ты должен стать тем, кто ты есть» – говорит первый способ быть несчастным. «Хорошо там, где нас нет» – говорит второй. «Хочу стать тем-то и тем-то», «хочу через полгода в отпуск»... И так далее.

Счастье уже есть, заложено в каждом из нас, и может нами восприниматься: иногда как тишина или как отдалённый гул, иногда как ощущение «я есть» – чувство настоящего момента, а иногда как переживание единства всего, что есть, переживание не-отделения «себя» от «всего». А в другое время – как мир вокруг тебя! Но мир прямо сейчас, а не мир как истории прошлого и мечты о будущем.

Настоящее потому и «настоящее», что оно всегда было и будет совершенным, истинным. Настоящий момент, хотя и кажется ускользающим, на самом деле непреходящий, только он один и существует. А ложное, воображаемое время, как бы оно ни извивалось, как бы ни пыталось проползти

из прошлого в будущее, не существовало раньше и не будет существовать, никогда. Наши мечты – как и страхи – никогда не воплотятся. По крайней мере, не так, как мы их себе представляем, как «переживаем» их в уме, в это самое время отворачиваясь от настоящего «за окном» наших фантазий. Так может пройти вся жизнь. В этом смысле, Вселенная совершенно безжалостна. Или абсолютно мудра – как посмотреть.

Многие духовные Мастера повторяли и повторяют: «Не ищите того, чего уже нет в вас! Счастье, Просветление, Бог – уже в вас. Просто... Вы этого пока не видите!» Они напоминают, вслед за Упанишадами – бессмертными памятниками индийской философии: просто успокой ум, и из-под его наслоений, из-под этой шелухи – естественным образом, само, постепенно проступит безупречное Настоящее. Настоящее не надо привносить, надо лишь убрать не-настоящее. Счастье уже здесь – не мешай ему быть.

Это было верно для йогов 5000 лет назад в Индии и Тибете, это было верно для суфиев на Востоке, и это верно сегодня в Средней полосе России, где водятся верволки. С воображаемым временем – «прошлым» и «будущим» – могут происходить любые фокусы, но настоящее – не меняется никогда. Момент «сейчас» был на заре человечества точно такого же «вкуса», точно так же совершенен, каким он будет в последние дни человечества сотни тысяч лет спустя. Настоящий момент прочнее бриллиантов.

Но всё это просто странные и пустые слова для человека, с головой погруженного в хаос (воображаемого) времени и пространства, для человека, не Пробудившегося к настоящему. Потому что изо дня в день, начиная с «пробуждения» утром и до отхода ко сну вечером, и даже в течение ночи! – суетливый человек как бы живёт во сне. Эти сны называются – как мы уже поняли: «Ты должна стать тем-то» и «Хорошо там, где нас нет». Бывают и другие разновидности того же сна: «Мне нужно для счастья, безопасности, комфорта – вот это» или «Хочу, чтобы меня любили \ уважали \ боялись». Этими 6 типами снов фактически исчерпываются все человеческие устремления на этой планете.

Человек – единственное существо на той планете, которое способно быть несчастным по поводу того, чего даже нет. Испытывать «горе от ума». И, что характерно, большинство людей используют эту возможность по полной – они действительно несчастны. Это нормально – использовать то, что у тебя есть. Если у животного есть ноги – оно ходит. Если есть крылья – летает. Человек научился жить под водой фантазий: не выныривая из своего ума – находясь полностью погружённым в свои фантазии, страхи, мечты, воспоминания. Научился проводить долгие годы, избегая краткого мига настоящего. Научился жить в том, что одним словом иначе как «страдание» и не назовёшь: в уме. Быть несчастной больно, легко и привычно. Быть счастливой труднее – и круче!

Можно стать счастливой сегодня же, сейчас. Не читая эту

книгу. Просто останови свой ум. Перестань строить планы на будущее: эти воздушные замки, а точнее, воздушные коммуналки. И перестань вспоминать прошлое: гоняться за призраками давно погасших светлых моментов и упущенных возможностей. У некоторых это получается сразу, без лишних теорий и практик – напрямую. Как только они услышали о такой возможности – они пробуют, и у них получается. Потом у них есть выбор: остаться ли в этом состоянии. Всё! Несчастьем конец. Потом лишь не «включай» этот ум (а зачем?). В отказе от планов и оценок – счастье, а не несчастье.

Если ты читаешь дальше – возможно, ум тебе не удалось остановить напрямую. Или это показалось непривычно, неудобно. Это потому, что в твоей жизни ещё было недостаточно боли и страдания, чтобы накопился тот особый вид силы отчаяния, Нияти, который заставляет Пробудиться – «покончить с собой» исключительно в духовном смысле: перестать вспоминать о прошлом и фантазировать о себе в будущее. Заставляет Пробудиться к Настоящему. Некоторым кажется, что если перестать мыслить, даже на пару минут – наступит оцепенение, сродни глубокому сну. Но, как ты сможешь убедиться, это пробуждение, а не сон.

С помощью приведённых в этой книге техник можно пробудиться даже не ожидая момента, когда ничего, кроме этого в жизни, тебя уже не будет интересовать. С печального поезда ума, который то медленно, то быстро движется в Никуда, можно спрыгнуть и не дожидаясь конечной станции.

Но чтобы побороть ум не напрямую, не одним гигантским усилием (как описано выше и как получается лишь у единиц), а пошагово и без особого труда, хитростью (а это доступно почти всем) – сначала надо понять, как этот ум работает:

Ум работает так: «я – это ты». Самое главное, что ум говорит человеку (душе): «я – это ты». Ум заставляет нас поверить, что он и есть мы. Ум – это то, что мы называем «личностью», «индивидуальностью». Это наши воспоминания, мечты, предпочтения, желания, страхи, планы на жизнь, наш образ самих себя: кем мы были раньше, кем являемся сейчас, и кем хотим стать. От всего этого надо уметь отрешаться, если хочешь счастья.

Ум ненадёжен – он постоянно меняется. На самом деле, мы очень смутно помним что-либо, но уму кажется, что он помнит всё прекрасно – так, как это было. С мечтами ещё странней: сегодня, сейчас мне хочется одного, и почти любой ценой – а завтра (или даже уже через пять минут) – совсем другого: а того, чего хотела всеми силами, уже и даром не хочу... Зато готова отдавать время жизни и своё внимание чему-то другому. Что смутно кажется (уму!) многообещающим.

Механизм «я – это ты» невозможен вне (воображаемого) времени. Воображаемое время – это когда человек страдает сейчас, в надежде стать счастливым когда-то потом. Время – это и есть процесс «становления собой», или созревания, ко-

торое воображает... Опять же, только ум, и никто иной. Что такое время? Это когда человек отказывается от настоящего ради того, чтобы пользоваться умом.

Мы так привыкли к социальным расшаркиваниям и реверансам! Но если тебе действительно плохо, врач без церемоний и обмена визитками разрезает на тебе майку и трусы и делает то, что необходимо для поддержания жизни. Цель этой книги тоже – поддержать жизнь. Жизнь духа в этом теле, к которому присосался, истощая силы, чудовищный паразит ложного эго. Пока сердце бьется, тело живо. Но сегодня у многих живых и здоровых людей сердце давно не бьется! Потемневшие в городах лёгкие забыли вкус неба. Искусственное дыхание самых утончённых священных учений не войдёт в гнилой рот и чёрное сердце. Учителя бестолку, всеу говорят нам о боге. В мёртвое тело не входит бог. Не медом, а фекалиями измазаны наши уста – не грех ли молить бога о Поцелуе?

Человек и есть «падший ангел». Не искусственное дыхание полузабытых и вычурных техник полузабытых полубогов нам нужно, упавшим так низко, как самая Земля. Но и не тренировки для мышц и для формирования красивой задницы. А разряд 20,0000 вольт от виска до виска: дефибрилляция души. Прошли тысячи лет с тех пор, как мы незаметно для себя начали забывать и таки прочно забыли Истину. Крылья не раскрываются, потому что у мёртвой лягушки нет крыльев. Последний шанс – накачать в этот го-

мункул, в это чудовище современного человека, столько чистейшей Праны, столько электрического вдохновения, чтобы мертвая лягушка дёрнулась, ожила и, хлопая невесть откуда взявшими крыльями, вдруг полетела.

Эта книга не содержит ни готовой к употреблению мудрости, ни величественных и таинственных откровений, ни строгих правил жизни. Мёртвой лягушке современного человека побоку всё это. Но зато здесь есть 1 глоток свежего воздуха. Вдохни: без пустопорожних рассуждений, как есть, не морщась, как зайдёт. Этот глоток свежести разорвет вредные привычки, освободит от тягостных мыслей и долговых кармических расписок на три жизни вперёд этого тела и этого ума, обещанных земле и Пустоте соответственно... Дух внезапно вспомнит, что свободен, и воспарит! Надежда есть – в дефибрилляции, в коротком и мощном разряде практик, или в нескольких таких разрядах. Перестань мазать мази от бородавок и строить глазки неженатым принцам младше 50-ти лет, о, дохлая лягушка! Получи живительный разряд мощных практик в самое сердце, и – оживи, и – лети, как чудесная птица-Гаруда, раскинувшись во всё небо! И не смей оглядываться назад, в лягушачьи дни и мысли, иначе всё превратится в камень, и ты вместе с ним.

ПРАКТИКИ

001 – Мантра бесконечности

Техника:

Повторяй вслух, громко, долго, как можно более низким тоном, растягивая и осознавая каждый звук, мантру «ОМ» (А-У-М) и медитируй: «Бесконечность»...

Объяснение:

* Пропевая мантру, слушай себя – и только себя. Пусть посторонние звуки, вещи, идеи тебя не отвлекают. Повторяя мантру вслух, слушай звук, но помимо этого концентрируйся на своём дыхании, и на идее бесконечности. Дыхание: носом и естественное.

* Идея Бесконечности: представляй вселенные, галактики, бесконечно протянутую прямую линию, пустоту.

* Не пытайся на этом этапе «заострить» или «перенести» внимание, проникнув в самую суть идеи Бесконечности. Твоя задача – лишь гулко повторять мантру, слушать её звук, слушать своё дыхание, и время от времени снова возвращать убегающий ум на идею бесконечного.

* Если не получается «вот так просто» представить бесконечность и вечность, повторяй, как мантру, в голове: «Вечность, вечность, вечность...» Ум рано или поздно подчинится твоему «заговору».

* Важно не погружаться в сонное, полубессознательное состояние. Если чувствуешь сильную сонливость, поделай физические упражнения, подыши глубоко 2—3 минуты, а затем сделай ещё подход или два описанной выше техники.

002 – Умирующий таракан

Техника:

Ляг на спину. Тряси руками и ногами. 5—15 минут. Это снимет напряжение со спины, плеч, груди, а главное – груз забот с сердца.

Объяснение:

- * Техника выполняется на коврик для йоги, можно на двух один поверх другого, для комфорта.
- * Выполнять ежедневно, на пустой желудок (лучше утром).
- * Глаза лучше держать закрытыми.
- * Дыхание свободное. Если тело само подсказывает, можно синхронизировать дыхание с движениями.
- * Движения должны быть расслабленными.
- * Эту технику можно выполнять короткое время для снятия напряжения – или по 20—30 минут для полной «выработки» стресса, для мощного прыжка в новое качество жизни. Время выполнения техники, и интенсивность, выбирают по ощущениям и по запросу: 1) потрястись-расслабиться или 2) полностью «перезагрузиться».

003 – День пожирателей кино

Техника:

В течение 6—12 часов смотри кинофильмы.

Объяснение:

* Смотри кинофильмы. Любые. Долго! «Кино со смыслом» или красивое без смысла. «Другое кино» и эпические баталии Байкла Бэя. «Догму» и MARVEL. Франко Дзеффирелли и NetFlix. «Игру престолов» и «Спрут». Только КВН и «Камеди клуб» всё-таки не надо.

* Эффект будет в любом случае: либо чужой, выдуманный «опыт» поможет переосмыслить тебе свой, и получить нужные инсайты, либо тебя начнёт тошнить от «всего человеческого», от гротескности Бытия в целом, и это тоже прекрасный результат (в этом случае нужные решения придут спонтанно).

* Делай перерывы (15—20 минут) каждый час, чтобы не перенапрячь глаза. Можешь практиковать Йога-нидру в эти периоды. Не разговаривай ни с кем по телефону, не отвечай на сообщения. Не спи. Пей воду, чай, соки, напитки, ешь что-нибудь – избегай обезвоживания.

* Избегай употребления спиртного, потому что сетчатка глаз сохнуть, и голова будет будет ещё больше, а опыт этой

практики – как бы смазываться. К тому же, повышается вероятность просто заснуть. По той же причине, чередуй фильмы разной стилистики. Посмотри, например, «Начало» (с Л. Ди Каприо), «Волшебную милю» (1988 г.), «Мирный воин», а потом, для разрядки, что-нибудь Ридли Скотта (например, про падение «чёрного ястреба») или Джеймса Кэмерона (про синих аватаров): точно не заснёшь. Избегай депрессивного кино: вроде фильмов Ларса фон Триера и всех отечественных картин. Не выбирай по принципу «что тебя вдохновляет», а лучше смотри разное. Эффект должен совмещать усталость от человеческой драмы и конструктивно-позитивный настрой на развитие и реализацию твоих самых светлых устремлений.

004 – Охота на следующую мысль

Техника:

Наблюдай поток мыслей.

Объяснение:

* Начни наблюдать поток своих мыслей. Жди следующую мысль – как кошка мышку у выхода из норки. Скажи себе мысленно: «мне любопытно, какая она будет – следующая мысль». Займи таким образом положение «наблюдателя», в стороне от потока мыслей. В результате этой нехитрой манипуляции с сознанием, твой ум на время освободится от мыслей и придёт в медитативное состояние. Тут важно не «поймать» какую-то одну мысль, а именно сам процесс ожидания – во время которого ты не можешь ни о чём думать. Это лучшая техника для того, чтобы обнаружить свою свободу, независимость от мыслей!

005 – Концентрация внимания в межбровье

Техника:

Мысленно концентрируйся на области межбровья.

Объяснение:

* Медитируй на область межбровья: сначала делай это с закрытыми глазами. Сядь удобно, закрой глаза, и смотри исподлобья вверх, примерно в пространство между бровями. Не напрягай глаза и лоб. Трёх-пяти минут будет достаточно для первых практик. Затем удлиняй время до 10 или даже (в течение месяца или больше) до 30 минут, в комфорте. Глаза почти расслаблены, хотя может появляться лёгкая усталость. Взгляд – вверх, на лоб, исподлобья.

* Затем попробуй сделать практику с открытыми глазами. Не допускай появления ярких синих точек перед глазами – это явный признак того, что ты перенапрягаешь глаза. А это чревато неприятными последствиями для здоровья: в том числе повышается риск отслоения сетчатки глаза. Взгляд в межбровье в этом варианте наиболее чёткий, можно даже видеть краешек бровей как латинскую «V». Взгляд – на острие этой V.

* Третий вариант – практика с полуприкрытыми глазами. Это может дать наиболее глубокую концентрацию (особенно если до этого хорошо освоены 2 предыдущих варианта). Взгляд в межбровье в этом случае самый расслабленный из всех трёх вариантов. Глаза в этой технике вообще не напрягаются, взгляд – «в пространство».

* Продвинутый вариант этой техники – см. №033.

006 – Осознанность по таймеру

Техника:

Поставь себе таймер – например, на часах или на телефоне – чтобы давал сигнал каждые полчаса или час.

Объяснение:

* Сигнал должен быть негромким. Когда слышишь сигнал – концентрируйся на одной, выбранной тобой, идее. Это может быть идея бесконечности и вечности. Идея беспредельного пространства (как космос, Вселенная). Или, другая – например, что ты сейчас спишь и видишь сон. Или что ты наслаждаешься каждым проживаемым моментом, делаешь лучшее из возможного прямо сейчас. Или идея о том, что ты невероятно мала и невидима, а поэтому неуязвима.

* Отнесись к выбору идеи тщательно. Идею можно менять на следующий день, но не в течение дня. Лучше практиковать одну идею («Дхарану») хотя бы по несколько дней, или даже дольше.

* Можно поставить таймер и на более интенсивную практику – каждые 15, 10, 5 минут – на выходных (в светлое время суток, сон лучше не нарушать). Но учти, что чем чаще вспоминаешь идею – тем мощнее её воздействие на сознание.

* Реализация этой практики – это когда ты вспоминаешь выбранную идею даже во сне, когда она тебе снится. (То же самое касается любой медитации, мантры, личности, намерения, желания, установки).

007 – ПУСТОЙ ДОМ

Техника:

Стой прямо, с закрытыми глазами, как можно дольше, в пустой комнате.

Объяснение:

* Эту практику надо выполнять в уединении и тишине. Лучше всего – ночью, когда все спят, или в пустом доме.

* «Шавасана» – «Поза мёртвого тела», одна из ключевых поз индийской хатха-йоги. Обычно выполняется в конце занятия. Оригинальная поза заключается в том, что ты ложишься на диван или на пол, на спину и, полностью расслабившись, замираешь совершенно неподвижно. Нельзя шевелить и пальцем – ведь «мёртвое тело» не двигается, по определению. «Неподвижность тела приносит покой ума». То же самое должно произойти и стоя – только без сонливости, которая неизбежна в положении лёжа, особенно после интенсивного комплекса асан.

* Эту практику можно совмещать с №008.

008 – Лицом к счастью

Техника:

Лицом чувствуй воздух.

Объяснение:

* Сначала попробуй просто почувствовать кожу лица. Затем – медитируй на ощущение лёгкой прохлады от воздуха в комнате, ощущай её кожей лица. Сделай это как отдельную практику.

* Потом практикуй то же самое, но занимаясь чем-то: например, прогуливаясь, разговаривая с людьми, за рулём, во время работы, разговаривая по телефону, читая книгу, и так далее.

* Эта техника успокаивает и останавливает ум.

* Похожая, родственная техника – №012.

* Кульминация этой техники – в №107.

009 – Две встречи с Солнцем

Техника:

Встречай восход Солнца как можно чаще в течение ближайшей недели. Это одна из лучших техник для счастья.

Объяснение:

* Встань за 30 минут до Восхода Солнца. Это время оптимально для йоги, пранаямы, медитации, и просто «благородного сидения», которому надо посвящать по часу в день, если ты возвышенная личность – по мнению китайского мудреца Чжуан-цзы.

* Ещё до восхода хорошо привести себя в порядок физически (зарядка, бег, Тайчи, Пилатес, йога и т.п.) и ментально (пранаяма, медитация), а также просто размышлять «о жизни вообще» и о своих планах на ближайшие 20—30 лет – не на сегодняшний день в колесе Большого города!

* Накануне лучше лечь спать стратегически рано (около 9 часов вечера), чтобы к времени запланированного пробуждения успеть хорошо выспаться. Если не спится – утомиться и устать, опять же, помогут бег, йога, физкультура.

* И вот, появляется восходящее Солнце... На Солнце можно смотреть прямо только пока оно багрово-красное, как гигантский спелый фрукт, а когда его яркость повышается –

это уже вредно для глаз. Не пропусти появление самого большого красного шара в нашей солнечной системе! У тебя будет всего пара минут.

* Смотреть на Солнце, появляющееся из-за горизонта – одно из лучших наслаждений на Земле, и это важная часть «ритуала» встречи с Солнцем. Но в восходе Солнца важно не только само Солнце: когда диск светила стал слишком ярким, переведи своё внимание на другие аспекты восхода. На то, как пробуждается природа и люди: как меняется свет и становятся насыщеннее краски на домах и листве или на снегу, как поют и чистят крылышки птицы, как просыпаются и начинают разъезжаться по фитнесам соседи... Как дворник совершает свою «медитацию»...

* Мир прекрасен и полон надежд и возможностей, но для того, чтобы это увидеть, разглядеть – нужно встать пораньше!

* Закат Солнца – тоже великолепен, и это не «восход на обратной перемотке». Медитируя на восход, учишься открываться новым возможностям – как будто у тебя в запасе теперь всегда есть второй шанс. А медитируя на закат, учишься красиво проигрывать, прощать (себя и других) и прощаться, набираешься сил, чтобы отпускать то, что неизбежно уходит и не собирается пока вернуться (как уже отчаливший пароход).

* Считай, что день удался, если тебе удалось посмотреть и восход, и закат.

* Эту технику можно совмещать с предыдущей – №008.

010 – Разговор со звёздами

Техника:

Внимательно смотри на ясное ночное небо.

Объяснение:

* Нужно смотреть в небо долго, 1—2 часа. Желательно находиться на открытом воздухе (на крыше дома или в саду, на природе, в горах), но можно смотреть и через окно (зимой, например).

* Во время практики, лучше ни о чём особенно не думать, позволить уму блуждать, войти в состояние полусна, лёгкого транса.

* Считается, что продвинутые йоги могут получить от звёзд мудрые советы, как от продвинутых Учителей.

011 – Вспоминай раннее детство

Техника:

Вспомни как можно больше событий, образов, запахов, звуков, вкусов из раннего детства.

Объяснение:

- * Вспоминай не только приятные образы и ощущения – любые.
- * «Копай» как можно глубже во времени.
- * Это успокаивает ум и очищает эмоциональные блоки.
- * Если захочется плакать – плачь.
- * Лучше выполнять эту технику в уединении.
- * Продолжай 30—60 минут или по ощущениям «до выполнения».
- * Если не получилось с первого раза – повтори ещё раз через несколько дней. Не получилось второй раз – пробуй другие медитации: возможно, сейчас для тебя не время для такого «перепросмотра» раннего детства.

012 – Одетые в небо

Техника:

**Найди возможность побыть на природе
голышом.**

Объяснение:

* Просто побудь наедине с собой в варианте без одежды. Примирись со своим телом. Со своей наготой. Послушай, что она тебе расскажет о жизни и о тебе самой. Почувствуй созвучность тела и природы.

* Тщательно выбери место для практики. Это может быть дачный участок с высоким забором (от любопытных соседей), поляна в дремучем лесу, или удалённая горная местность (см. медитацию №108).

* Можешь стоять, сидеть, лежать, прогуливаться. Продолжай практику 1—3 часа, или пока тебе тепло. Если захочется что-то сказать – говори, хоть кричи: вокруг никого нет.

* Если будет выход агрессии – побей землю, или воздух. Позволяй себе любые эмоции, любые слова и выражения, в отношении любых людей. Злись или плачь, уж как придётся.

* А если придёт спокойствие – не гони и его. Спокойствие, как и нагота, шепчет тебе о вечных истинах, ведущих к счастью.

* После практики, остаток дня лучше всего провести в молчании и отдыхе. Можно заниматься физической активностью, йогой. Но лучше не потреблять и не передавать информацию. По возможности, не общайся с другими людьми в этот день, посвети его только себе, целиком.

* Это развитие, продолжение техник №007 и №008.

013 – Жизнь непримечательных людей

Техника:

Читай биографии, пока не затошнит от них.

Объяснение:

* Возьми несколько подробных биографий выдающихся людей (можно книги серии ЖЗЛ). Настоячиво, «запоем», в течение одного выбранного дня, читай только жизнеописания. Можно также читать жития святых или тибетских йогов или святых женщин. Но – до упора, пока не «затошнит». Потом отдохни.

* Медитация продолжается не менее 4—5 часов. Можно делать небольшие перерывы (походить, размяться, попить чаю и так далее).

* Можно сравнивать себя с людьми, о которых ты читаешь. Это не поможет и не помешает процессу. Смысл практики – не в анализе жизненных путей, они у всех очень разные.

* Продолжай, пока есть силы. Тут как в случае с пищевым отравлением: чем больше противной солёной воды выпьешь, тем лучше очистишь желудок. Закачай в себя столько неинтересной, чуждой информации, сколько только смо-

жешь. Пока не станет противно прочитать даже ещё одно слово – тогда ты на грани информационной «рвоты». Это то, что надо!

* Затем ляг, отдохни. Позволь уму ни о чем не думать. Ни о себе, ни о других людях. Можешь сделать Йога-нидру, побегать в лесу, сходить в сауну. Но соблюдай, по возможности, молчание. Так очистишься от ненужных капризов и вообще проявлений своей личности.

014 – Ведьма

Техника:

Всю ночь гуляй и сиди в лесу!

Объяснение:

* Найди лес, пригодный для практики – без маньяков, большого количества змей, крупных хищников. В идеале – с просекой или тропинками, пригодными для ходьбы в ночное время. «Лесом» для практики может быть даже просто большой парк.

* Не слушай плеер во время такой прогулки. Без крайней необходимости, не пользуйся фонариком. Перемещаться по лесу лучше очень медленно, вслушиваясь в ощущения каждого шага.

* Оденься по погоде, чтобы не замёрзнуть. Возьми с собой бутылку воды и телефон, чтобы не заблудиться.

* Если захочешь записать мысли, которые будут приходить в голову, то пожалуйста. В том числе, удобно делать голосовые заметки в телефон.

* Позволь себе, если захочешь, разговаривать с собой (и воображаемыми собеседниками), ругаться, и кричать – особенно если есть уверенность, что рядом точно нет людей.

* Не дай первому дискомфорту прервать твою практику.

В лесу ночью страшно, тревожно, много шорохов, и это нормально. Не жди антистресса и покоя от самой этой техники: они придут потом, как результат, уже после!

* Если ты решишь развести в лесу костёр – учти меры безопасности, и полностью потуши его перед тем, как уходить.

* Эту технику можно совместить с №070.

015 – Наблюдатель

Техника:

Медитируй на то, что видишь сейчас.

Объяснение:

* Техника заключается в наблюдении того, какие объекты видятся в текущий момент времени. Она даёт резкий прирост осознанности, спокойствия и лучшее понимание того, что тебе – на самом деле – нравится или не нравится (а это уже немало, правда?).

* 1-й уровень сложности: начни наблюдать свои ощущения от объектов, на которые смотришь. Спроси себя: нравится или не нравится мне вот эта чашка? Вот эти занавески? Вот эта обложка книги? Не подключай свою память о любых историях и связях с этим объектом: например, «Вот эту кружку мне подарил шеф на прошлой работе, зря я оттуда ушла» – это значит не быть в настоящем времени, опрокидывать настоящее в прошлое (и уже начать программировать иллюзорное будущее). Хороший вариант: «Мне нравится \ не нравится вот эта синяя чашка, с круглыми бочками, как разжиревший дельфин».

* 2-й уровень сложности: то же самое делать с людьми. Начать можно с наблюдения того, как человек одет. Не оце-

нивать, дорого или дёшево, стильно или нет – смотреть на сами вещи, не на бренды. Просто «считывай» цвета и фасоны... Затем перейди к созерцанию лиц и походки людей. Опять же – не оценивай степень интеллекта, не гадай, кем человек работает, или какой у него \ неё характер. Нет, просто моментальный «срез» ощущений, максимальные размышления: нравится \ не нравится. Первая реакция... Не допускай «сложносочинённых» мыслей. Если получается выйти на уровень беспристрастного созерцания «людской массы» – очень хорошо. От такой практики возрастает интуиция на людей, различение правды\лжи. Можно заниматься и по фото.

* 3-й уровень сложности: «Какой мой взгляд?» Оценивай уже не просто «нравится \ не нравится», чёрное-белое, а в цвете, во всей гамме ощущений. «Какие ощущение в теле рождает взгляд на этот предмет \ человека?» Не просто «приятно\неприятно», а конкретнее, например, «металлический холодок в животе», «как будто тонкий экзотический запах», «светло в голове стало», «цвет как аромат апельсина» и так далее. Отпусти свой ум и фантазию на свободу – и больше чувствуй, чем обдумывай!

* 4й уровень сложности: постоянное наблюдение: себя, людей вокруг, всех окружающих тебя предметов. Это – и есть Осознанность, или обострённое и бдительное восприятие реальности. Предыдущие уровни мы проходили именно для этого. Теперь мы пробуем находиться в состоянии На-

блюдателя долго: от 5 минут до часа или даже дольше. Это нужно делать только после практики предыдущих уровней 1—2 недели, иначе будет очень мощный и резкий эффект, либо получится не то, что нужно.

* Эффекты всех четырёх техник таковы, что ты проведёшь детальный и непосредственный (больше не умом, а телом) анализ своих предпочтений: узнаешь, что на самом деле тебе нравится или не нравится, и выйдешь за рамки этого. Будь готова к тому, что неприятными могут оказаться большинство окружающих тебя предметов и (!) людей, а также собственное тело и лицо, и т. д. Постепенно мысли о «нравится – не нравится» уходят, и открывается «многомерность» или полная палитра ощущений от жизни. Если нужно что-то менять – меняй, но с минимальным ущербом для себя и других. В любом случае, эта техника повышает качество восприятия жизни в разы.

016 – Жертвоприношение

Техника:

Принеси «в жертву» один из предметов ежедневного обихода.

Объяснение:

* «Жертвой» может стать любимый предмет одежды, чайная кружка, телевизор, клатч или даже мобильный телефон. Предмет должен быть именно нужным и любимым, а не таким, какой давно не жалко выкинуть!

* Выброси, отдай нищим, или хотя бы убери в шкаф на неделю этот предмет, как будто потеряла или украли.

* Эта техника высвободит огромное количество энергии!

* Для выбора предмета, хорошо сначала сделать технику №015 (предыдущую). Если предмет ежедневного обихода вызывает тяжёлые эмоции, это верный кандидат на принесение «в жертву».

017 – Электродетокс

Техника:

Целый день проведи дома, предпочтительно в уединении, не пользуясь электроприборами.

Объяснение:

* Не пользуйся телефоном, компьютером, планшетом, электрическим светом и чайником, даже карманным фонариком.

* Можно использовать свечи, готовить пищу на огне и пить чай, рисовать, учить стихи наизусть, петь и танцевать.

* Можно читать бумажные книги – пока на улице светло (или при свечах), играть на живых музыкальных инструментах.

* Исследуй возможности жизни без электроэнергии: вскипяти чай на газу или на горелке. Позанимайся «собой»: йогой, медитацией.

* В этот день хорошо заниматься телом: проводить чистки, принимать ванну, получать массаж, практиковать арома- и цвето-терапию, любоваться живыми цветами, Солнцем и Луной, наводить красоту в доме и на лице, есть полезную и вкусную пищу.

* День прошёл, стемнело – ложись спать пораньше или просиди ночь в размышления – как тебе захочется.

018 – Могила

Техника:

Вырой большую яму («могилу») и помедитируй на неё.

Объяснение:

* Найди возможность выехать в безлюдное место (дача, лес, карьер). Здесь выкопай большую, глубокую яму, или несколько. Работай так не меньше 2 часов (можно делать передышки).

* Яма может напоминать могилу, это усилит нужный эффект.

* Созерцай «могилу». Можешь ненадолго залезть в неё (смотри, не простудись) и понаблюдать свои ощущения.

* Затем тщательно верни землю на место, разровняй и замаскируй сухой землёй, насколько сможешь хорошо. Как можно тщательнее верни всё в первоначальный вид. Удели этому время.

* Если появилось что сказать – скажи, лучше вслух, громко. Вслушивайся в свой голос. Можешь повторить попытку, если не понравилось, как прозвучало первый раз. И ещё несколько раз. Если нечего сказать, или не хочется – молча уходи \ уезжай.

* Эту технику можно совместить с №016, похоронив в мо-

гиле любимый предмет.

* Зимой копать «могилу» невозможно, и лучше просто поехать на кладбище и гулять там (мне особенно «заходит» Ваганьковское), хотя есть ценители сельских кладбищ (например, есть хорошее, тихое, на окраине г. Щёлково, Московская область – примерно час от Москвы). Кладбище нужно посетить для этой практики в светлое время суток, не ночью.

019 – Бег на месте

Техника:

Беги на месте до упаду.

Объяснение:

* Сходи в туалет. Если есть коврик для йоги – постели на пол. Убедись, что на расстояние вытянутой руки вокруг всего тела нет мебели и предметов, которые можно задеть.

* Начни бег на месте, высоко поднимая колени вверх (утрированный бег). Руки, поднятые вверх, сгибай и разгибай поочерёдно: они быстро устанут, но ты не останавливайся.

* Беги так сначала до усталости. Потом до изнеможения. А потом ещё немного. Вспомни кролика «Энерджайзер»: может, ещё остался заряд? Выработайся на 100%, честно, от всей души. Сделай больше, чем думала, что можешь. И больше, чем смогла, когда отпустила себя.

* Затем сразу ложись на пол или на кровать и отдыхай, не менее 30 минут. Закрой глаза и позволь себе полное забытьё. Укройся, чтобы тебе было тепло и уютно. Наблюдай свои мысли, ощущения, эмоции. Позволяй всему «быть». И отпусти это, пусть уходит, оставляя простор.

* Остаток дня проводи в молчании и уединении.

020 – Не поднимая глаз

Техника:

Ходи туда-сюда, смотри себе под ноги.

Объяснение:

* Ходи, не поднимая глаз. Не встречайся взглядом с людьми. Пусть себе думают, что хотят. Не смотри ни на какие предметы внимательно, бросай беглые взгляды. Смотри только под ноги, чтобы не споткнуться. Как можно дольше ходи так – в месте, безопасном для этого, лучше в парке (не переходи улицы с оживлённым движением).

* Вот увидишь, как разгрузится ум. Смотреть «в землю» – не только внешний символ смирения, но и отличная практика сама по себе. Ты заметишь, что все твои цели (и проблемы) выше, гораздо выше, чем твой взгляд. Сейчас ты свободна и отдыхаешь, словно сидя в волшебной медитации на дне моря, где тишина и плавают светящиеся рыбы, – сидишь, укрытая толщей воды от бушующих на поверхности штормов. Поэтому ты теперь можешь ходить «глаза в пол» (в покое, в истинном смирении), даже... высоко подняв голову.

021 – Ликхита-Джапа

Техника:

Пиши мантру много-много раз.

Объяснение:

* Уединись. Возьми лист бумаги, ручку или карандаш и что-то ровное и твёрдое, на чём будет удобно писать (например, жёсткую папку для бумаг).

* На листе бумаги, пиши одну и ту же мантру – например, «ОМ» русскими буквами, или символ «ом», похожий на цифру 30 (такая практика мантра-йоги называется «Ликхита-джапа» – повторение мантры при письме).

* Или пиши много-много раз аффирмацию: например, «Мир», «Благодарность», «Любовь», «Удача», «Мудрость», «Я спокойна», «Я наслаждаюсь отличным здоровьем». Если тебе не особенно нравятся мантры и аффирмации, можно переписывать много раз красивое стихотворение, или хокку. Или просто много раз пиши своё имя. Или пиши слово, которое рождает внутри ощущение простора и покоя: например, это может быть «Вселенная» или «Вечность».

* Наблюдай, какие ощущения, ассоциации рождает слово или символ, который ты пишешь.

* Напиши выбранное слово или мантру не меньше

108 раз, а лучше гораздо больше. Можешь исписать лист бумаги полностью, с одной или двух сторон. Либо работай по времени: например, отведи на практику 1 или 2 часа (поставь какой-нибудь приятный музыкальный альбом на заданное время).

022 – Сигнальный дым

Техника:

Разожги костёр и разговаривай с пламенем.

Объяснение:

* Вдали от людей, сложи и разожги костёр среднего размера. Затем, когда костёр ещё не полностью прогорел, закрой пламя ветвями со свежей листвой или большим количеством травы – так, чтобы пошёл густой дым.

* Смотри, как твой «сигнальный» дым поднимается в небо. Вначале просто наблюдай эту вертикаль, луч в небо.

* Наблюдая дым, позволь всему, что должно вместе с этим дымом быть выброшенным небо – уйти, испариться: сожги это. Если в голову приходят слова, эмоции, ругань, обрывки песен, признания в любви – да что угодно – позволь этому выходить, вслух или уж как получается. Как дым покидает твой костёр, так же всё мёртвое, удушающее, не светлое, покидает твой ум, чтобы улететь к далёким звёздам и через миллиард лет превратиться в чистый свет, как уголь в недрах Земли превращается в алмазы. Чувствуй, что отдаёшь ненужные тебе сейчас чувства обратно, во Вселенную, что они покидают тебя – это не всегда приятно, но порой необходимо. Так часто мы лелеем свою боль, держимся за неё –

но сырые листья не горят, от них нет тепла. Позволь вони, дыму, прелой листве, всему что не горит ясно – покинуть тебя.

- * Остаток дня проводи в уединении и молчании.

- * Эту технику можно совмещать с №070.

023 – Разговор с тенью

Техника:

Медитируй на свою тень на земле в яркий солнечный день.

Объяснение:

* В ясный, погожий денёк уединись в открытое безлюдное место на природе, и наблюдай свою тень на земле. Наблюдай и края, и наполнение тени («в тени – клубятся мечты и страхи»). Продолжай не менее 30 минут, а лучше 1—2 часа. Не отвлекайся на что-то другое, побудь со своей тенью это время.

* Не пугайся, если увидишь что-то особенное. Не интерпретируй увиденное, это обычно бесполезно. Наблюдай свои чувства и мысли каждый момент времени. Если видишь что-то в \ на тени – наблюдай больше не это, а свои ощущения от этого, будь в теле, а не в глазах или в голове! Будь вниманием в своём теле, а не в тени.

* Если тебе хочется просто смотреть и молчать – смотри и молчи. Но сделай это на все 100%. Этого будет достаточно, поверь. В течение всей практики, можешь задавать вопросы – но только о себе. (Например: «Подойдёт ли мне новая работа, которую мне предложили?»). Ответ считаешь или по ощущениям, или даже визуально – по тени.

* Никому не рассказывай, что было увидено – ведь это даже не знания и не мудрость, а сама Сила: это было только в том моменте, и только для тебя.

* Остаток дня побудь «в себе».

024 – Я, я, я. И снова, опять я

Техника:

Отслеживай употребление слова «я».

Объяснение:

* В течение целого дня отслеживай свои слова и мысли. Отмечай каждый раз, когда произносишь вслух или мысленно говоришь: «я...» Например: «Я сейчас поеду на работу». Какое было \ как звучит это «я»? Отслеживать нужно «в реальном времени» – прямо когда говоришь \ думаешь это «я».

* Каждый раз старайся определить «вкус» – а он будет меняться – присущий частице «я» сейчас, в разных ситуациях. Например, «я» можно произносить (мысленно или вслух) с гордостью или недовольством, со стыдом или скрытым раздражением, и так далее.

* Так можно узнать немало о том, как ты воспринимаешь саму себя. И как подаёшь себя («я») другим, и что ты несёшь другим людям.

* После того, как эта практика сделана, и принесла свой результат, попробуй точно так же отследить, с какими именно чувствами люди говорят тебе «ты» (или «Вы»). Узнаешь много интересного об отношении этих людей к тебе.

* Старайся не пропускать ни одного, даже самого мимо-

лётного и невинного «я» в течение этого дня.

* Затем, на следующий день, или на будущей неделе, сделай следующую технику (№025).

025 – Без «я»

Техника:

Постарайся не говорить «я...»

Объяснение:

* В течение дня постарайся ни разу не говорить «я». Даже не думай «я...» Заменяй на другие структуры, обезличивай: например, вместо того, чтобы сказать «я сейчас поеду на работу», скажи «нужно выезжать». Или, вместо: «я так устала сегодня на работе» – скажи «сегодня в офисе был тяжёлый день».

* В результате этой практики, заметишь, как часто мы связываем (на словах, ментально, а вместе с этим – и судьбой) своё «я» со множеством не полностью зависящих от нас, приятных и неприятных нам, и вообще инородных вещей. Это рождает как хорошие, но поверхностные, так и тяжёлые чувства: вины, долга и «задолженности», ложных обязательств, ложной идентификации, надвигающегося рока, тяжёлого прошлого, несуществующих и негативных личных связей и отношений, и так далее. Так, например, когда говоришь: «Я смотрела по телевизору, как показывали войну на Ближнем Востоке», это гораздо более плотная связь с неприятными кадрами и событиями (смотрела, ничего

не делая, молчаливо соглашаясь), чем если сказать «По телевизору показывали войну на Ближнем Востоке» (что творят там другие люди, и что показывают другие люди – не твоя карма).

* *Вытащи своё «я» из того, чем не являешься!*

* Эту технику лучше делать после того, как освоена предыдущая (№024).

026 – «ДА!»

Техника:

В течение 1—2 часов вслух или про себя говори предметам и мыслям только «да!».

Объяснение:

* Говори «да!» всему, что тебя окружает, что приходит в голову, что видишь, слышишь, что происходит.

* Почувствуй, когда тебе приятно и легко, а когда трудно говорить и чувствовать это «да!».

* Потом начни вспоминать свою жизнь. Даже вспоминая негативные вещи, говори «да!». Ведь «да!» не значит «любить» все негативное, что уже произошло (это почти невозможно, да и не нужно). Ты просто подтверждаешь, что ты сейчас – результат всего того, что было в прошлом. С лёгким сердцем признавай неудачи, ошибки, трагедии (например: «да!» – вспоминая, как ты подверглась насилию: «Да, я подверглась насилию, но я жива») – и не копайся в неприятном специально, не делай из негатива основу данной практики. Не забудь вспомнить и всё хорошее после всего плохого. Вспомнила самое приятное – вспомни и тяжёлое, и наоборот.

* Какие бы образы, идеи, планы ни возникали в голове – не делай ничего, не повинуйся импульсам что-то сделать, по-

ка что просто говори «да!». Это тебя пока ни к чему не обязывает. Пусть «да!» тебя не связывает, не неволит. Будь Наблюдателем: твоё «да!» не должно провоцировать тебя на какие-то действия, на совершение усилий. Ты сейчас набираешь энергию, так что не трать её пока что.

* Не разговаривай с людьми во время этой практики, потому что ты не можешь всё время говорить людям «да!» — но это единственное, что сейчас можно говорить.

* После этой техники хотя бы 2—3 часа (а лучше — остаток дня) побудь наедине с собой. «Впитай», осмысли полученные ощущения, впечатления, инсайты.

027 – «НЕТ!»

Техника:

Говори всему «нет».

Объяснение:

* Делай то же самое, что в предыдущей технике (№026), но теперь говори «нет!». Говори нет любым своим делам, мыслям, предметам окружения: при этом, позволяй делам делаться, мыслям – находить своё развитие и завершение, а предметам – быть.

* Если хочешь сделать обе техники в один день, сначала практикуй «да!», а потом «нет!» (техника пройдёт мощнее).

* Научись говорить «нет!» без неприязни к тому, что отрицаешь. Позволяя быть, не настраиваясь на борьбу, разрушение. И «да» – без надежд и обещаний, не отдавая себя пока что – просто как констатацию возможности.

* Иногда кажется, что сказать «нет» ни к чему не обязывает, а «да» – окончательно и имеет больший вес. Но в нашем ритме жизни, сегодня, обычно есть только один шанс вовремя сказать как «да», так и «нет». Каждый такой выбор окончателен, и открывает своё дерево возможностей, со своими недостатками и преимуществами. Но это дерево можно срубить в любой момент, и посадить новое.

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.