

12+

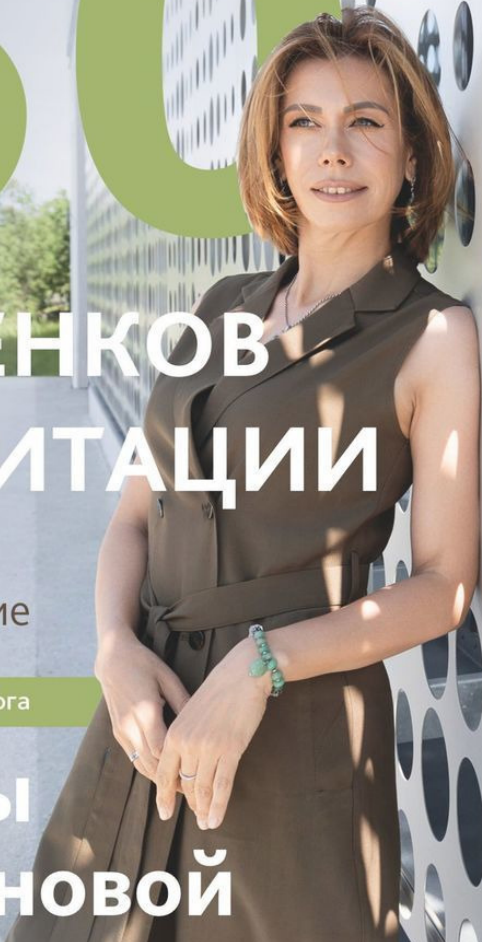
50

ОТТЕНКОВ МЕДИТАЦИИ

Практики
и их влияние

Советы от психолога

Елены
Кононовой



Елена Николаевна Кононова

50 оттенков медитации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70876685

ISBN 9785006421097

Аннотация

Как медитация из абстрактной идеи становится практическим инструментом, который реально изменит вашу жизнь? Какие обстоятельства подводят человека к медитативным практикам? Когда медитации бывают опасны? Что говорит наука, а что – эзотерика? Как грамотно создавать медитации, какие нюансы важно учесть? Эти и другие вопросы раскрываются в уникальной книге Елены Кононовой «50 оттенков медитации».

Содержание

Вместо предисловия	5
Долгий путь к себе	7
Авария	7
Первые шаги	12
Неполадки	16
Что-то не то	20
Как не свихнуться на Випассане	24
На крючке	31
Конец ознакомительного фрагмента.	35

50 оттенков медитации

**Елена Николаевна
Кононова**

Редактор Зоя Константиновна Корниенко

Дизайнер обложки Екатерина Глейзер

© Елена Николаевна Кононова, 2024

© Екатерина Глейзер, дизайн обложки, 2024

ISBN 978-5-0064-2109-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

«Книга очень актуальна.

Она даёт возможность человеку увидеть, как через медитативные процессы, через медитативные практики, терапевтические, можно прийти к самому себе, увидеть все свои скрытые запреты (или хотя бы часть этих запретов) и начать двигаться – двигаться по пути к Богу внутри самого себя. Благодарю за эту книгу, что она вышла. Я думаю, она многим людям откроет свой путь, и слава Богу».

Эдгард Александрович Зайцев – клинический психолог, конфликтолог, автор книг по саморазвитию, личностному росту и общей психологии

«Елена, прочитала. Очень интересная работа. Написана необычно – скорее как зарубежная книга.

По сути: вспомнились слова какого-то психолога – боль, страх можно высказать словом. Пускай одним. Но это уже история: о прошлом, настоящем или будущем. А значит, с ней (с ними) можно работать.

Очень важно твоё слово о себе. Очень важно слово о своём пути. О процессе постижения. О самой медитации. Важно и то, что медитация позволяет прожить воображаемую часть жизни, а это уже терапия. Терапия творчеством, настроением, переключением. Резюме: конечно, нужно публиковать!!»

*Татьяна Юрьевна Сеницына — клинический психолог,
экстремальный психолог, спасатель 1 класса ГК Росатом*

Долгий путь к себе

Авария

Перекрёсток. Перестраиваюсь, торможу, удар о впереди стоящую машину... мою машину выносит на соседнюю полосу и далеко вперёд. Неужели я не успела затормозить? Странно, я же остановилась, как я могла врезаться... Мысль: «Никита рядом», – поворачиваю голову к пассажирскому сиденью и вспоминаю, что высадила его буквально пару минут назад. Слава богу. Холод, дикий холод в салоне; в зеркало заднего вида вижу, что разбито стекло, стоит Камаз, два мужика ругаются возле автомобиля, который я стукнула. Кажется, в меня влетел Камаз. Мысль: сзади ноутбук, это же мой главный рабочий инструмент, поворачиваю голову – ноут цел... шок: полностью разбито заднее стекло и багажник вмят в салон. На улице -30° . Я в коротенькой шубке и капронках – понятно, почему так холодно.

Медленно выхожу из машины, меня начинает трясти – то ли от холода, то ли от ужаса. Мужик начинает на меня орать, я мало что понимаю. Но его отводят в сторону. Прошу сигарету, выкуриваю, вижу со стороны весь ужас аварии. Звоню мужу, и дальше всё как в тумане. Кто-то орёт, приезжает муж, сажусь к нему в машину, тепло. МЧС, пожарные,

сотрудники ГАИ, все бегают, что-то меряют, суетятся, кричат... кружится голова, начинает сильно тошнить, рвёт. Скорая, приёмный покой, опросы, освидетельствования, мысли, что мне нужно срочно домой, там маленький полуторагодовалый сын, скучает. Лёгкое сотрясение, отпускают, ГАИ, допрос, протоколы. Улыбаюсь, шучу, у меня всё хорошо. А внутри образуется какая-то боль и пустота, страх – просыпается сильный страх от осознания того, что произошло. Я же выжила случайно, машина в хлам, цело только моё место. Хорошо, что коробка передач была механическая. Вспоминаю, как поставила на нейтралку, нажала тормоз и от удара сзади вцепилась в руль. Быстрее бы домой. Хочу спать. Никого не хочу видеть.

Дома бабушка перепуганная сидит с маленьким Максом. «Как ты?» – «Мам, всё хорошо». (Бабушку всю жизнь называла мамой). Скорее бы она ушла, хочу остаться одна, хочу спрятаться в тёмный угол, под плед – и никого не видеть... хочу рыдать. Но нужно делать вид, что всё хорошо, чтобы не напугать бабушку, мужа, детей... А внутри страх, злость, ярость, обида, обвинения – всё сильнее и сильнее. Я чувствую, как это поглощает меня, но ничего не могу с этим сделать. Почему мне так страшно? Я ведь жива, даже нет повреждений, что происходит?..

Ночь, все спят. Не могу уснуть, сижу на кухне, закутавшись в одеяло, дико хочу рыдать, но не могу, нет слёз. За что мне это? Нет, неверно: для чего мне всё это? Какой урок я

должна вынести из этого... Если я так легко отделалась, значит, я зачем-то здесь ещё нужна. Но мгновенно накрывают мысли, что я ничтожество – мало того, что эту машину муж подарил мне три недели назад, а я её разбила, так и в бизнесе провал: не смогла реализовать финансовый план и ничего не заработала. Вдобавок в последнее время очень много работала и училась, и времени на мужа, на старших детей, заботу о семье – практически не оставалось. С мужем были частые скандалы на ровном месте, почему – не понимала. (Потом уже осознала, что это сказывалась усталость и моя, и его, постоянные недосыпы и гонка за деньгами и лучшей жизнью, которая не наступала). Старшие дети отдалились, я с ними практически не виделась и не общалась.

Вспоминаю, как, будучи в найме, сомневалась – а стоит ли начинать бизнес; как всё вроде бы получалось, но что-то было не так. Наверное, бизнес не про меня, я неудачница, у всех вокруг от меня только одни проблемы. Всё так же, как и раньше. Я только причиняю боль родным, я им мешаю. От меня никакого толку – ни денег, ни заботливой жены, мамы, дочери. Что же я за человек такой!

Как будто всё возвращается из прошлой жизни, когда я не хотела жить, хотела умереть, и часто возникали суицидальные мысли. И теперь то же самое – жизнь изменилась, ситуация изменилась, я изменилась, но результаты моих действий не меняются: я как была бесполезна и лишь постоянно доставляла проблемы маме, бабушке, детям, бывшему мужу,

так и сейчас. Бедные бабушка и мама, почему им опять из-за меня приходится переживать? Муж другой, а проблемы те же. И у меня с ним те же проблемы, и я одна сплошная проблема.

Пытаюсь отогнать мысли, с которыми так хорошо знакома. Я жила не так давно с этой пластинкой: «Лучше бы я умерла, всем было бы проще без меня. Ну поплакали бы, попереживали и забыли. Без меня им всем бы жилось легче...» Нет, а как же дети, кому нужны мои дети?! Я не имею права так с ними поступить. Не имею права повесить своих детей на маму и бабушку. Надо как-то жить...

Так проходит почти месяц. В каком-то тумане, в полутьме, на автомате – шла какая-то внутренняя борьба. Я чётко чувствовала, что внутри меня словно что-то борется. Жизнь со смертью. Свет с тьмой. Тогда я этого не осознавала, тогда были просто болезненные ощущения и борьба с суицидальными мыслями. Просто чувствовала, и порой мне казалось, что я схожу с ума, что у меня раздвоение личности. Но когда-то где-то услышала фразу: «Те, кто сходят с ума, не осознают этого». Я поняла, что с ума я всё-таки не схожу.

За этот месяц мы ещё больше отделились с мужем, старшие дети как-то вообще уже особо ко мне не обращались. Я не могла понять, что происходит. Но моё физическое здоровье стало меня пугать. Я просыпалась утром, и даже если проспала 10—12 часов, уже через час после пробуждения у меня не было сил ничего делать. Будто я всю ночь разгру-

жала вагоны. Всё, на что меня хватало в течение дня – погулять с младшим ребёнком, покормить его... Бабушка приходила, помогала готовить, убираться, я могла днём тоже пролежать на диване или проспять. Сил не было физически.

Пожаловалась мужу, он врач. Сдала все необходимые анализы, прошла кучу обследований. Всё в порядке. Здоровье, как у космонавта, а сил нет. И это начало угнетать меня ещё больше.

Иногда вспоминала, какие трудности пришлось преодолеть ранее, как развелась с бывшим – и без денег, с двумя маленькими детьми на руках и зарплатой 12.000 рублей выжила, купила квартиру. Как встретила нынешнего мужа, решилась начать сетевой бизнес. Как все знакомые и родные крутили пальцем у виска – мол, сетевой – это всё чушь, там денег не заработать, это вообще не престижно. Это же бред, работать ведущим инженером планово-технического отдела в нефтегазовой компании и начать торговать косметикой... Да, похоже, они были правы. Я ничтожество.

Первые шаги

Случайно, не случайно – на глаза попадается книга Наполеона Хилла «Думай и богатей». Она затягивает, открывает для меня другой мир, как будто нереальный: в нём присутствует какая-то магия. Я, как человек очень логичный, системный, даже скептик, с улыбкой отнеслась к рекомендациям, приведённым Хиллом. Но решила попробовать, как работают его методики.

Других вариантов просто уже не осталось – нужно было вытаскивать себя из этого состояния. И я подумала, что лучше попробовать и пожалеть, чем не попробовать и пожалеть, что не попробовала.

Меня глубоко затронули фразы из книги: «Эмоционально окрашенные мысли в совокупности с верой преобразуются в физическую форму». Возможно, это именно так и работает? До аварии я так устала – бизнес, дети, бытовые дела, муж постоянно на работе... И у меня были мысли: «Когда это всё закончится?!» Ведь и вправду – чуть не закончилось...

«Любые великие достижения начинались лишь с мысли о них». Звучало странно и в то же время маняще... но где я и где великие достижения?

«Единственное лекарство от неудач – это вера». Точно, я потеряла веру в людей, в отношения, в радостную жизнь, а прежде всего – я потеряла веру в себя.

«Сильный – это тот, кто находит силы в себе самом». Я же всегда была сильная! Моя любимая песня – Аллы Пугачёвой, «Сильная женщина плачет у окна». Куда подевалась моя сила, неужели я стала слабой? Я же не плакала после аварии ни разу. Почему?.. Нужно как-то поплакать. В интернете нашла статью, что медитации помогают прожить эмоции и как женщины и мужчины рыдают на сеансах. О, то, что нужно.

Нашла какую-то запись на ютубе, воткнула наушники, легла... И уснула. Бред все эти медитации. Но хотя бы помогают уснуть.

Вскоре попалась другая статья, в которой говорили, что нужно сидеть и не спать. Так, похоже, медитации не для сна... Попробовала. Уснула. Странно. Со мной они не работают или всё это бутафория? А может, они только для йогов и просветлённых? Я мало верила в эффективность подобных практик, но почувствовала, что моё состояние стало улучшаться. Продолжила иногда слушать – и спать.

И со мной правда начала происходить какая-то магия. Я понемногу начала выбираться из своей депрессии, у меня появились желания. Но самое главное – я захотела жить дальше.

Я стала улыбаться уже искренне и естественно, потому что до этого была натянутая улыбка – чтобы никому не показывать, что у меня всё хреново. (Можно написать «плохо», но было именно хреново).

И меня несло во что-то новое и неизведанное. Бизнес как-

то чудесным образом выровнялся, но мне стало в нём тесно. Я чувствовала, что уже выросла из сетевого, всё там знаю, умею, и нет никаких перспектив саморазвития.

И опять случайно, не случайно – наткнулась на Тимура Тажетдинова и его предложение: обучиться новой профессии SMMщика и начать зарабатывать онлайн. Курс стоил 60.000 рублей – тогда для меня очень большая сумма, которой не было от слова совсем. Рассказать родным и мужу было страшно. Не поймут, покрутят пальцем у виска, скажут, что это всё замануха и обман, что там не заработать.

Но я решила твёрдо, что нужно рискнуть. Заняла у мамы 30.000, сказав, что мне просто они нужны и я их отдам через месяц. А вторую часть оплатила с кредитки. Страх сковывал – а что если не выйдет, как отдавать долг? Я же вообще ничего не понимаю в интернете, в соцсетях, – у меня даже страничек там не было. Но обратного пути уже нет – деньги заплачены...

Однако энергия и заряженность Тимура, та жизнь в Нью-Йорке, которую он жил, то, как он себя вёл, его весёлое состояние и вера, что у меня всё получится, вдохновляли.

Мы в это время были в отпуске на море. В каком-то дешёвеньком отельчике. А я хотела бы по-другому. Но с теми доходами, которые были в семье, не приходилось мечтать о пятизвёздочных отелях и бизнес-классе.

Днём я была с семьёй, а ночами училась – тайком от мужа, потому что боялась ему открыться. Не помню как, но потом

я всё-таки рассказала. И он меня поддержал. Что-то странное – ведь он очень прагматичен, рассудителен, он же врач! Но, видимо, мой рассказ был так заряжен моим состоянием веры, что не поверить в мой успех было невозможно.

И уже через месяц обучения я нашла первых клиентов. Закрыла долг и кредитку. Клиенты получали результаты, я получала удовольствие от проделанной работы и наполнялась опять же верой в саму себя. Клиентов становилось больше, а моего свободного времени всё меньше.

И я решила, что уже сама могу обучать SMM-специалистов. Всё разворачивалось очень быстро, о депрессии и неудачах я уже забыла. Было состояние – «Я всё смогу».

Я нанимаю технического специалиста, таргетологов, дизайнера, покупаем рекламу на бесплатный вебинар, где я планировала продавать курс «SMM для бизнеса» по обучению девочек новой профессии. Я знала, что могу изменить жизнь этих девочек – так же, как недавно курс Тимура изменил и мою.

Но внутри было какое-то гадкое чувство и сопротивление продажам. А выбора уже не оставалось. Деньги отданы солидные, люди на вебинар собраны, дело только за малым – провести вебинар, и с него набрать учеников.

Неполадки

К вебинару готовилась недели две, но они показались вечностью. Это был для меня новый опыт. Писала тексты для сайта, рассылки, готовила презентацию, переписывала раз по десять – хотелось всё сделать идеально.

Внутри всё это время – страх и неуверенность. Я сама без году неделя в SMM, а уже собралась учить людей! И откуда-то из глубин моего сознания поднималось чувство стыда. Сначала какое-то непонятное, постепенно оно нарастало, и в один из дней я чётко поняла, что мне стыдно продавать. Я чувствовала себя торгашом на рынке. Это из прошлого: в двадцать лет я и правда торговала на рынке, потому что нужны были деньги. И сейчас опять буду торговать из-за денег.

Вспомнились лихие 90-е, когда мама летала в Турцию. Она везла туда сигареты «Мальборо» и юбилейные рубли, чтобы обменять на разные товары и продать уже их в России. Помню, как мама, смеясь, называла себя спекулянтom. И как у меня тогда от стыда сжималось всё изнутри.

Стыд, страх, неуверенность сплетались в огромный жуткий ком внутри меня. Я думала, что даже рот не смогу открыть на вебинаре. Бессонная ночь казалась вечностью. Всплыли все страхи, которые только могли всплыть...

Час X. Я не выспалась, в голове постоянно крутились мыс-

ли – как бы отменить вебинар? Оглядываясь назад, вспоминаю с улыбкой, как я тогда готовилась. Я боялась, что забуду, о чём говорить, и у меня за ноутбуком были расставлены листочки с текстом. Я тренировалась читать с них так, чтобы в камере было незаметно.

Запускаю веб-комнату дрожащими руками. Выхожу в эфир и вижу около сотни человек. Твою мать, откуда их столько?!

«Здравствуйте!» – всё, что я смогла выдать из себя, глядя в экран ноутбука. Как, оказывается, трудно разговаривать с самой собой. Я же их не вижу, как говорить в пустой экран?

И я всё забыла. Но стала читать текст на листочках, – и страх начал рассеиваться. Слушатели писали в чат, что им очень полезно и интересно. Я вошла во вкус, энергия поднялась, пришли воодушевление и уверенность, что я на правильном пути.

Полтора часа пролетели как две минуты – и чего я так тряслась?

Наступает время продающей части. И вдруг нахлынул всё тот же стыд, дикий стыд продавать... А что обо мне подумают? Вдруг я не смогу дать пользу? Вспоминаю презрительный взгляд и фразу своей одноклассницы, которая увидела меня тогда, в двадцать лет на рынке: «Чё, торгуешь? А я в Газпроме работаю». Я опять торгую.

Я не помню, как переключила слайд презентации, не помню, какие мысли и мотивы мной тогда двигали и...

Гаснет экран ноутбука. Чёрный экран перед глазами. Паника. Что делать?! Крах всему. Провал... Я в ужасе жму на все кнопки компьютера и понимаю, что он умер от слова совсем. И я медленно начинаю умирать вместе с ним. Слезы, истерика. Мало того что слиты большие деньги на рекламу, сайт, помощников, вдобавок сломался ноут!

Я суечусь, пытаюсь что-то решить с помощницей, но где-то внутри себя понимаю, что это – всё.

«Стоп. Что происходит? Нужно просто успокоиться и принять взвешенное решение. Ты ведь уже смогла сама себя вытащить из депрессии. Нужно изменить мысли, – поменяется отношение, и состояние изменится. Сегодня ничего не предпринимай».

Сажусь в медитацию. Успокаиваюсь. И вижу чёткую взаимосвязь моих мыслей, заряженных эмоциями страха и стыда, с результатом, который я получила. Ого! «Лена, ты же сама хотела, чтобы вебинар не состоялся. Всё твоё существо было наполнено страхом и стыдом. Вот результат – тебя просто уберегли от этого дикого чувства стыда продавать. Раз уж ты сама своими эмоциями и состоянием создала эту ситуацию – значит, ты можешь её изменить, *изменив своё состояние*».

И вдруг я опять вспоминаю маму, как она продавала товары, привезённые из Турции. Я понимаю, что маме, скорее всего, тоже было стыдно, но ради нас с братом, чтобы обеспечить нам достойную жизнь, она пошла на это. На глаза на-

катывают слёзы. И я чувствую к маме любовь, которая в этот момент льётся из моего сердца. Я чувствую благодарность к ней за то, что она такая смелая. Я вдохновляюсь её примером. Если бы не она, как бы я сейчас жила?

Утром сразу вспоминаю фразу Наполеона Хилла: «Именно настойчивость помогает получать результат».

Надо пробовать снова. База подписчиков есть, сайт готов, опыт ведения вебинара уже тоже есть. Дело за малым – техника. Всё решимо, есть комп у сына. Собираем людей повторно. Перед вебинаром готовлюсь. Но уже по-другому. Сажусь в гармонизирующую медитацию, настраиваю своё состояние на равновесие и умиротворение. С любовью вспоминаю маму и готова повторить её пример. Ради своих детей я должна сделать это. Я хочу своим детям лучшего.

Конечно, было и волнение, был страх и стыд тоже, но уже не такие яркие. Я гордилась собой, что не сдалась. И была вознаграждена – собрала своих первых учениц и запустила курс «SMM для бизнеса».

Но самое главное – именно тогда я уже чётко увидела взаимосвязь состояния и результата. Промелькнула мысль, что медитации помогают мне управлять эмоциями, но оставались некоторые сомнения. И я по-прежнему иногда на медитациях засыпала.

Что-то не то

Тогда, в 2017 году, профессия SMM только начала набирать обороты. Конкуренция была низкая, я успела занять своё место в нише: моя онлайн-школа стабильно работала и приносила доход 70.000—90.000 рублей. Меня приглашали выступать на конференциях, на телевидении, на бизнес-тусовках. У меня всё хорошо, ученицы довольны, школа набирает обороты, но внутри стойкое ощущение: «Что-то не то».

Это странное, но в то же время до боли знакомое чувство не даёт мне покоя. Оно как будто забирает мой ресурс – и мне не хочется делать то, что я делаю. «Лена, ты зажралась, – думаю я. – Большинство мечтает о собственном бизнесе и таком доходе».

В тот период реальность для меня раскрывается какой-то своей новой гранью: я понимаю, что есть ещё огромный мир онлайн с его бесконечными возможностями. Появляются новые знакомые. Все они – предприниматели с доходами гораздо большими, чем у меня.

Семейная жизнь постепенно налаживается, я уже не посвящаю себя бизнесу 24/7. Финансовое положение в семье становится стабильным. Я провожу много времени с детьми. Бываю на всех их выступлениях, соревнованиях, утренниках.

Но что-то не то.

Однажды на мастер-майнде предпринимателей озвучиваю это своё чувство. И кто-то мне говорит: «Походу, это не твоё предназначение». Но его мгновенно перебивают: «Какое в пень предназначение?! Ниша свободная, конкуренция низкая, онлайн-школа запущена, масштабируй и загребай миллионы. Разве не ты этого хотела, когда шла в инфобиз?»

Не знаю. Я просто хотела денег и жить лучше. Просто хотела лучшего для своих детей. Просто хотела проводить с ними больше времени. И не хотела работать на дядю. Всё это у меня есть. Что происходит?

Этот вопрос не выходил из головы. Может, то, чем я занимаюсь, действительно «не моё»? Но что тогда моё? И мой бизнес приносит мне стабильные деньги, – да, не миллионы, но для них нужно масштабироваться. А меня что-то как будто не пускает... Продажи не растут. Доход стабильный, но никак не получается его увеличить.

Как будто есть какое-то слепое пятно. Я его не вижу. Но чувствую. И это гадкое ощущение.

Моя подруга Ольга Жгенти, основательница самой крупной онлайн-школы маркетологов, рассказывает про Машу – новую знакомую бизнесвумен, с доходом в несколько миллионов рублей и «крутейшим бэкграундом». Говорит, что у неё очень мощный курс по прокачке мышления, необычный для нашего рынка. Рассказывает, что Маша закончила Стэнфорд

и передаёт знания о подсознании. Мне становится интересно.

Кстати, с Ольгой мы познакомились на курсе у Тимура, она вела у нас уроки по копирайтингу. Тогда Ольга для меня была недосягаемым кумиром, а со временем стала лучшей подругой. И благодаря ей я поняла, что инфопредприниматели-миллионеры – такие же люди.

Ольга знакомит меня с Марией. У Маши на тот момент был блог в нельзязграме – около 100 000 подписчиков. Для меня тогда она являлась мегазвездой. Я предложила ей свои услуги по SMM и была принята в штат. Хотя я лично обучала SMM-специалистов, – не знаю, что мной двигало самой взяться за продвижение Маши.

Помимо своей онлайн-школы, я начинаю вести её проект. Тема для меня редкая и новая: про мышление, медитации, энергии. Это затягивает и влечёт. Я покупаю курсы Марии для своего саморазвития.

А чувство «что-то не то» нарастает.

Благодаря медитациям Марии и своей работе с мышлением и состояниями – я вдруг вспоминаю свою юношескую мечту, о которой совсем забыла. В шестнадцать лет, окончив школу, я очень хотела пойти учиться на психолога. Психология меня очень манила. Но это был 1996 год, и родители даже слышать не желали об этом «бреде» и непонятной специальности, в которой особо не заработать.

Мечта всё больше и больше захватывает меня. А я всё от-

четливее понимаю, что SMM – это и правда «не моё». Бизнес приносит денег, но нет лёгкости, нет интереса, нет вдохновения. Всё ярче и ярче проявляется внутренняя неудовлетворённость. Как будто я всё делаю не так и не то. Но закрыть школу я не могу, – это мой бизнес, моё детище.

За пару месяцев работы SMM-специалистом в её команде я обучила девушку, которая была у меня в подчинении, всему, что умела и знала сама. И так сложились обстоятельства, что я была вынуждена уйти из этой роли. Но продолжала обучаться на всех курсах Марии.

Оглядываясь назад, я понимаю, почему не рос бизнес. Дело в моём состоянии. Это самое «что-то не то» было моей интуицией, которая мне действительно подсказывала, что я создана для другого. Но мозг нас постоянно обманывает. Подсознание рулит нашей жизнью. И мой мозг говорил мне: «Зажралась». Всю жизнь меня учили опираться на то, что считается логикой, прививая убеждение: «Интуиция не может иметь ничего общего с реальной жизнью».

На тот момент я уже не засыпала в медитациях и видела их положительное влияние на моё самочувствие и настроение. Но внутренняя неудовлетворённость всё равно давала о себе знать. И я тратила силы на то, чтобы не дать этому чувству разрастись, чтобы вытеснить это чувство. И поэтому тогда я вела бизнес «из нужды», из состояния – «мне нужно заработать денег». Именно оно не позволяло мне масштабироваться и расти. Но об этом я узнала гораздо позже.

Как не свихнуться на Випассане

Маша порекомендовала мне курс Випассаны для духовного роста, и я решила попробовать. Я хотела научиться проводить медитации лучше и записывать их. По её словам, Випассана – это основа всех медитаций, и поэтому я, найдя такое в России, сразу же подала заявку.

Перед приездом прочитала отзывы в социальных сетях. Они были противоречивыми: одни говорили о положительных изменениях в жизни и многочисленных инсайтах, другие жаловались на травмы, но их критика была быстро замечена. Я решила проверить сама и отправилась в закрытый детский пионерский лагерь под Екатеринбургом, на территории которого проходила практика.

В течение десяти дней мы соблюдали обет молчания. Нам было запрещено разговаривать, смотреть друг другу в глаза и иметь физический контакт. Мы проводили по 10—11 часов в день в медитации и слушали лекции вечером. Во время медитации нельзя было двигаться в течение часа или дольше.

Я чувствовала себя физически совершенно не подготовленной к этому, и мне было очень тяжело.

На вторые сутки начали болеть плечи и шея, но это были цветочки по сравнению с тем, что произошло на третьи. Тогда начала болеть поясница и стали отниматься ноги из-за межпозвоночной грыжи, про которую я не рассказала, пото-

му что не думала, что это важно. Легла в постель и ощутила дикую физическую боль – и ноги онемели. Лекарственные средства были запрещены. На лекциях нам говорили, что это нормально, это проходит, и внушали, что физическая боль – это очищение.

В комнате нас жило четверо, и все новички. Однажды моя соседка по комнате билась в истерике в кровати. Мы понимали, что у неё сильные душевные страдания, но правилами было запрещено к ней подходить. На четвёртые сутки я почувствовала, что сама с трудом держусь. Это ощущение было очень явным.

Во время перерывов нам разрешали гулять по территории лагеря. Она была огромной и очень красивой, но нам выделили лишь маленький участок перед входом в корпус, где мы жили. Это было сделано для того, чтобы во время отдыха и прогулок мы всегда были на виду. Таким образом, никто не мог уйти незамеченным.

Каждый день, в перерывах, я сидела под одним деревом и разговаривала с паучком, который спускался ко мне на паутинке. Можно так было или нет, я не знаю, но это помогало мне восстановить свою психику.

Однажды всплыла непроработанная травматическая ситуация, вызывавшая душевную боль. Я не знала, как справиться с этим, и несколько дней боролась с желанием уйти и спрятаться. Я понимала, что нужно проработать эту боль с помощью специалистов, но такой возможности не было. Я

оставалась одна с собой и справлялась как могла.

Запомнилось, как во время практики одна молодая девушка начала истерически смеяться, затем биться о пол и выкрикивать непонятные слова. Ее вывели из зала, и мы больше её не видели. Мы не знали, что произошло, так как нам было запрещено разговаривать. Позже, когда нам разрешили говорить, я спросила кураторов, что с ней случилось. Они сказали, что ей стало плохо и ей пришлось покинуть лагерь. И это был далеко не единственный случай.

В самом начале Випассаны, после целого дня медитации, начались лекции. Я, с критическим мышлением, услышала в них тонкую вербовку в буддизм. Хотя говорилось, что Випассана не связана с религией, я заметила, что многие «старые студенты» Випассаны подчиняются буддистским обычаям. Постепенно новички стали делать то же самое, и это вызвало у меня много вопросов. Сама я в первый же день лекций дала установку своему сознанию: принимать из лекций только ту информацию, которая мне откликается и не имеет отношения к религиозной основе.

Курс принёс мне много осознаний, но был очень тяжёлым физически и психологически. Возвращаясь в реальный мир, я не могла понять, что происходит. Благо, у меня было время в поезде, чтобы переосмыслить происходящее.

Через несколько лет я решила попробовать снова и поехать второй раз. У меня уже был большой опыт в медитациях и экспертность в психологии. Я хотела использовать свой

предыдущий опыт и знания, чтобы ещё глубже погрузиться в медитацию. Однако и в этот раз у меня возникли проблемы.

Внезапно начали проявляться травмы, о которых я даже не подозревала.

На второй день моего пребывания на курсе у меня началась рвота. Я поняла, что это связано с психосоматикой и решила продолжить наблюдать за происходящим. Мой мозг отказывался воспринимать лекции, я стала сомневаться в целях и принципах Випассаны.

На вторые сутки у меня начались сильные физические боли, и я поняла, что мозг саботирует мою практику. Я решила прекратить участие в курсе и вернуться к своим обычным практикам медитации, и к концу третьих суток уехала. (По секрету расскажу, что я бы и в первый раз так же быстро уехала, если бы могла – но на обратный поезд не было билетов).

Это был мой второй опыт участия в курсе Випассаны, и я поняла, что эта практика была создана скорее для бедных индусов, чтобы управлять и манипулировать ими. После этого опыта я начала глубже изучать эту тему и нашла исследование учёного из Калифорнийского университета, которое говорит о том, что после Випассаны некоторые люди попадают в психиатрическую больницу. Эти исследования уже распространяются на англоязычном пространстве и, возможно, дойдут и до нас в Россию. Поэтому я считаю, что

перед участием в курсе Випассаны необходима подготовка. Статистика показывает, что 30% учеников покидают курс. Это не о слабости людей, а о насилии над собой и своей психикой.

Випассана – один из самых древних методов медитации в Индии. По легенде, её разработал Будда более 2500 лет назад. Сегодня в западном мире распространена Випассана по Гоенка. С. Н. Гоенка начал обучать этой медитации в 1969 году и так стал самым известным учеником У Ба Кхина. Гоенка создал международную сеть центров преподавания Випассаны с центром в Дхаммагири (Индия). Филиалы находятся в разных уголках мира. Я проходила именно эту Випассану.

Приведу цитату из правил проведения Випассаны по С. Н. Гоенка в России: «Согласно традиции чистой Випассаны, курсы проходят исключительно на основе пожертвований. Пожертвования принимаются только от старых студентов, то есть тех, кто закончил по крайней мере один десятидневный курс с С. Н. Гоенкой или одним из его помощников. Те, кто проходят курс впервые, могут сдать пожертвования в конце курса или в любое время после него.

Таким образом, курс поддерживается финансами тех, кто испытал на себе преимущества практики. Студенты, желающие поделиться этим с другими, могут делать пожертвования в соответствии со своим достатком. Подобные пожертвования – единственное средство финансирования курсов

в данной традиции во всём мире. Эти курсы существуют не за счёт каких-либо крупных фондов или богатых спонсоров. Преподаватели и организаторы не имеют никаких финансовых выгод от своей работы. Таким образом, при распространении Випассаны обеспечена чистота намерений, свободная от любых видов коммерциализации, духа «наживы».

Сегодня на Западе, в том числе и в России, появилось множество учителей, которые проводят Випассану платно. Я лично не была на данных курсах, но знакома с несколькими людьми, которые проходили эту практику так, и у них совершенно другие впечатления, потому что на платных курсах другие условия.

В Индии изначально студенты Випассаны медитировали в отдельных кельях и учитель приходил к ним в келью, еду им приносили. И это важный момент. Я проходила курс, на котором было сто пятьдесят человек, и все сто пятьдесят человек медитировали в одном зале. Слева, справа, впереди и сзади тебя сидят люди на расстоянии нескольких сантиметров. На каждого человека отводилось меньше одного квадратного метра...

Медитация подразумевает полное доверие, открытие сердца, незащитность, а соответственно – это уязвимость. Я очень чувствительный человек, и соответственно, находясь с «распахнутым сердцем» без каких-либо эмоциональных защит, считывала эмоции и энергетику всех, кто находился

в зале. И, естественно, моя лично психика была не готова переработать истории ещё сотни человек. Именно по этой причине в Индии медитируют в отдельных кельях.

Те, кто проходил Випассану платно, так же отмечали, что они жили в отдельных комнатах и медитировали либо в своих комнатах, либо на открытом воздухе на расстоянии друг от друга. И условия таких лагерей гораздо лучше, чем тех, которые проводятся на пожертвования.

И мы забываем о том, что Випассана и медитации к нам пришли с Востока. Можно сказать, что опыт медитаций заложен много веков у них в крови. Они рождены в культуре, в которой медитации – часть жизни, часть их культуры. И для нас, европейцев, может быть опасно без подготовки вот такое резкое погружение в классическую практику Випассаны.

Хотя она может дать некоторые полезные инсайты и помочь проработать некоторые вещи, это происходит через боль и даже насилие над собой. И я лично, несмотря на всё происходящее со мной, тоже получила инсайты и проработала один очень болезненный для меня момент. Однако спустя время я осознала, что можно проработать эти вещи более заботливо и бережно к себе.

На крючке

Вернусь к рассказу о Марии. Я продолжаю обучаться на её курсах. Как я упоминала выше, я уже перестала засыпать в медитациях, – и не пропускала ни одной, что проводила Мария.

Я всё ещё мечтаю быть психологом, однако не представляю, как исполнить свою мечту. Мне уже тридцать восемь лет, у меня нет психологического образования, хотя я самостоятельно изучаю книги по психологии всю свою сознательную жизнь. Поступать в университет и полностью менять специализацию страшно, стыдно. А что подумают сокурсники – ведь в университетах все молодые? Как сказать родным? Начнут крутить пальцем у виска и думать, что совсем рехнулась после рождения третьего ребёнка.

Я всё больше интересуюсь работой мозга и подсознания. Изучаю научные статьи. Тема психологии, мышления, нейропластичности мозга поглотила меня всю. А моя онлайн-школа доставляла всё меньше удовольствия, хотя и приносила деньги.

Изучая работу подсознания, встретила фразу о фокусе внимания: «Где внимание, там энергия, где энергия, там результат», – что заставляет меня задуматься: где фокус моего внимания? И я понимаю, что у меня расфокусировка. Я пытаюсь усидеть на двух стульях. Я не психолог и не маркетолог.

лог, школа не растёт и не развивается.

Набираюсь смелости и одним днём принимаю решение закрыть свою онлайн-школу. Словно гора с плеч! Лёгкость, радость, надежды, мечты.

Опять будто какая-то магия. Всё складывается в мою пользу. Появляются новые люди, которые помогают мне, направляют меня, поддерживают. Я уже не боюсь говорить мужу и родным, что иду в новое. И я ищу университет, где могу пройти профпереподготовку. Оказалось, что сейчас всё можно изучать онлайн, а экзамены и курсовые сдавать дистанционно. И не одна я в таком позднем возрасте меняю профессию. Заканчиваю университет по профпереподготовке на психолога-консультанта, беру первых клиентов, и они получают результаты. Моей радости нет предела. Я психолог! Мечта юности сбылась.

Общаясь с коллегами-психологами, понимаю, что большинство очень скептически относится к медитациям. Да и я сама на тот момент как-то перестала их делать. Я решила больше не покупать курсы Марии и пошла своим путём.

Но буквально через месяц после того, как я перестала учиться у неё, у меня начались физические недомогания и появилась беспричинная тревога. Шли дни, а мне становилось всё хуже. Физически я себя чувствовала как разбитое корыто. Я забросила фитнес, потому что у меня просто не было на него сил. Меня, как сейчас принято говорить, просто накрывало».

Появились странные навязчивые мысли, что я ничтожество – какой из меня психолог? Моё физическое и психическое состояние ухудшалось. Хотя все анализы были в норме. Но тревога нарастала, а сил становилось всё меньше. Я могла проспать 12—13 часов и не чувствовала себя бодрой даже после столь длительного сна. Потеряла вкус к жизни. Меня ничего не радовало. Куда-то подевались все мечты и желания.

И мне опять иногда казалось, что я схожу с ума. Совсем как на Випассане. Значит, мой рассудок в порядке. Хотя что-то радостное... Отношения с мужем стали портиться. Мы стали часто ругаться на ровном месте. Я стала раздражительной и срывалась по каждому поводу на детей и супруга. Я и раньше была не слишком сдержанной, но сейчас понимала, что это уже перебор. Однако мне не удавалось себя контролировать.

С деньгами тоже были проблемы. Муж пахал на трёх работах, но денег хватало лишь на самое необходимое. Жили, как и многие, от зарплаты до зарплаты. В старенькой двушке с облезлыми обоями, которые меня бесили. Ездили на старой машине, и ничто не предвещало лучшей жизни, о которой я мечтала. В таком состоянии я не могла брать клиентов, и поэтому с моей стороны никаких доходов не было. Это угнетало ещё больше.

Я решила вернуться к обучением у Марии, ведь благодаря им у меня раньше налаживалась жизнь. Оплатила участие

в её клубе. Принялась опять делать её медитации. И буквально через неделю улучшилось моё самочувствие, прошло чувство тревоги, я улыбалась и продолжала «визуализировать жизнь своей мечты» в её практиках.

Начала опять принимать как психолог, и появился небольшой доход от консультаций. Но в какой-то момент задалась вопросом: почему, когда я перестала делать эти медитации, у меня всё рухнуло – ухудшилось физическое и психическое здоровье, испортились отношения с мужем, перестали приходить деньги в семью? А когда вернулась, всё волшебным образом наладилось...

Через пару месяцев я снова ушла из клуба Марии. И всё повторилось. Через неделю почувствовала недомогание, а чувство тревоги и ощущение, что в моей жизни всё плохо, вернулось. На этот раз я решила обратиться к психологу. Мне порекомендовали центр Веры Леонтьевны Савеличевой и её авторский метод интегративно-ресурсной психотерапии. Коллега провела со мной буквально одну консультацию и вытащила из меня целую кучу непроработанных травм.

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.