Натали Пономарева



Та, что ведает

Практикум возвращения к себе

Натали Пономарева

Та, что ведает. Практикум возвращения к себе

«Автор»
2024

Пономарева Н.

Та, что ведает. Практикум возвращения к себе / Н. Пономарева — «Автор», 2024

Если жизнь стала бесцветной, и тебя не оставляет ощущение бега по замкнутому кругу, то пришла пора встретиться с Той, что ведает. Услышать мудрость леса, вычистить метлой все лишнее, прикоснуться к лунной магии и наконец разрешить себе идти своей тропой или лететь. Все зависит от тебя, и как внимательно ты слушала Ту, что ведает.

© Пономарева Н., 2024
© Автор, 2024

Содержание

Вступление 5
Глаза в глаза 6
Лес 8
Избушка 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Натали Пономарева
Та, что ведает. Практикум возвращения к себе

Вступление

Та, что ведает собирает свою жизнь как лоскутный узор. Каждый шажок, как стежок скрепляет лоскутки. И здесь не стоит торопиться, важно остановиться, осмотреться, прислушаться отзывается ли этот узор музыкой в душе.

И вы не спешите делать задания одно за другим, стремясь скорее пройти весь курс и открыть силу Той, что ведает. На каждое задание отведена неделя. Возможно, где-то вам захочется задержаться подольше. Это ваше право. Идите в своем ритме, делайте то, на что отзывается сердце. И выполнив задания лучше пообщаться с собой письменно, рассказать, какие ощущения испытывали при выполнении заданий? Что новое открылось? Какие изменения произошли?

Та, что ведает ведет вас своей тропой, когда не надо торопиться, чтобы убежать от проблем, или гнаться за успехом или призрачным счастьем. Ее тропа – это тишина, глубина и свет вашей улыбки, когда вы откроете всю силу, что вам дана.

В этом курсе я не обещаю радикальных перемен и стремительных изменений. Я предлагаю прислушаться к Той, что ведет нас по жизни. Она ведает какие пространства открыть и какие тропы выбрать.

Важно научиться ей доверять. Ведь Та, что ведает живет в каждой женщине. И сейчас лучший момент, чтобы остановиться и заглянуть вглубь себя.

Та, что ведает ждет тебя!

Глаза в глаза

На тему данного курса меня вдохновили рассуждения психофизиолога Каплана о женской интуиции. Он объяснил, что долгое время знаниями обладали мужчины, потому что они общались с внешним миром. Женщины же по большей части сидели дома, и им приходилось искать другие способы получения информации. Они находили ее внутри себя.

Тогда-то меня и посетила мысль, что женщины не знали, а ведали.

Сейчас все иначе, информация везде и всюду, порой мы не успеваем ее осмысливать, глотаем не анализируя. Воспринимая знания из внешних источников, как незыблемые догмы и руководство к действию. Женщины не замечают, что играют уже не на своем поле, по чужим правилам. Цели, планы, сроки, и как следствие постоянные стрессы.

И забывается, уходит на дно главная женская сила – ВЕДАТЬ!

Ве-е-едать! Это слово хочется произносить протяжно, нараспев, замолкать, вслушиваясь в его отголоски.

Ведать – это умение слушать мир, внимательно смотреть, доверять своим ощущениям. Собирать информацию по крупицам и складывать ее в целостную картину.

Ведать – это рисовать на песке, а меняющаяся реальность набежит волной и смоет все твои представления. Терпение и гибкость помогают раз за разом творить свое пространство, отзываться на перемены и самой становиться другой.

Ведать – это магия, неподвластная мужчинам. Создавать из мелочей и пустяков поводы для радости, вить свое гнездо, наполняя его теплом и уютом, одаривать любовью и нежностью все, что тебя окружает.

Меньше спешить, больше молчать, смотреть небу в глаза, беседовать со звездами, танцевать с ветром и доверять своему телу, слушать свою душу и творить из своих ощущений неповторимое, свое, родное счастье! На это способна лишь Та, что ведает.

Практика «Знакомство»

Прежде, чем знакомиться с вашей внутренней ведуньей, предлагаю подумать, как отзывается вам слово «ведать»? Какие образы и ассоциации всплывают? Что вы ощущаете, как реагирует тело, когда произносите ведать нараспев?

После того, как почва подготовлена можно начинать знакомство. Но для начала надо расслабиться. Если у вас есть свои любимые и привычные техники, следуйте им.

Если нет, то предлагаю начать с самой простой. Дыхания 7/11. Мы расслабляемся, когда выдох длиннее вдоха, потому сделайте плавный вдох, считая до 7, и свободный выдох. На выдохе сосчитайте до 11. Сосредоточьтесь на дыхании и счете, отпустите все мысли. Мы все разные, потому время для расслабления у каждого будет свое. Дышите таким образом, пока не почувствуете что вы успокоились и тело расслабилось. После этого можно переходить к практике.

Закройте глаза и поприветствуйте Ту, что ведает. Не спешите, не суетитесь. Наблюдайте, как она появится, как выглядит, рассмотрите место, в котором вы очутились. Ощутите, что вы чувствуете рядом с ней?

Спросите ее имя. Ответ вы можете и не получить на первой практике, не переживайте. Пусть она пока остается Той, что ведает.

Попросите у нее помощи в ситуации, которую не можете решить или сомневаетесь в решении или задайте вопрос.

Наблюдайте за тем, как идет сбор информации. Она смотрит на вас? Касается вас или предметов возле нее? Или наоборот закрывает глаза и слушает? Делает ли какие-то движения? Нюхает ли воздух, пытаясь уловить какой-то аромат?

Или у нее задействовано сразу несколько каналов?

Потом посмотрите как информация обрабатывается. Чертит письмена, бормочет или напевает, раскладывает что-то в только ей понятном порядке, плетет нити, танцует.

Выслушайте ее совет, поблагодарите.

Даже, если внутри вас все сопротивляется ее совету, не спешите. Дайте ее словам прорасти в вас. И попытайтесь, когда будете думать над ее советом, повторить за ней. Чертите на листе или на песке, разложите лоскутки, пуговицы, горошины, ракушки или что вам нравится, сплетайте нити, танцуйте, пойте, качайтесь, мычите, молчите, мните пластилин или глину.

Не думайте о результате, прислушивайтесь к своим ощущениям. Что вы чувствуете? Меняется ли что-то внутри вас? Отзывается ли ваше тело на это?

Когда закончите, еще раз произнесите про себя ее совет. Открылось ли вам что-то новое в ее словах? Насколько ее сбор и обработка информации отличаются от привычных вам?

Лес

Лес – это непросто. В его тишине твои мысли становятся слишком громкими, и приходит осознание, как много в тебе ненужной суеты и шума.

Лес – это страшно. Из привычной геометрии расчерченных городских улиц ты переходишь в нелинейное пространство, где нет направлений и указателей. Куда идти? Зачем? Ведь можно заблудиться, встретиться с дикими зверями, не найти обратного пути.

Лес – это непривычно. Тут совсем другие законы. Важно доверять телу и органам чувств, которые притупились. И как это слушать себя? Шагать в неизвестность…

Лес смотрит изучающе, не приглашает, не зовет. Молчит и ждет. Это твой выбор выйти из привычного круга или остаться в нем.

Каждый шаг в лесном пространстве – испытание.

Корни знают все неприглядные истины, запрятанные тобой на глубину.

За деревьями сверкают глазами и скалят зубы страхи.

В ветвях рыдает ветер, оплакивая твою душу, запертую в клетку условностей.

Стоит ли идти в лес? Каждая решает для себя.

Нужна ли ей свобода? Не слишком ли велика цена?

Сбрасывать привычную маску, перестать казаться и начать жить. Шагнуть навстречу своим страхам и перестать жмуриться, а смотреть вокруг, открывая красоту мира. Обнять свою душу, забытую, заброшенную и принять себя неидеальную, но родную.

Лес открывает тайны неторопливо, постепенно той, что идет в глубину. Делится силой с той, что врастает в него. Именно Та, что дышит с ним в унисон не знает, а ведает!

Практика «Лесной заплыв»

Сегодня предлагаю познакомиться со своим внутренним лесом. Шагнуть ему навстречу, вывести его из непроявленного мира. Немного внимания, чуть-чуть любви и вот уже лес оживает, дышит, обнимает.

Главное неторопливость. Позвольте себе роскошь безвременья. Насладитесь дыхательной практикой, и только потом закройте глаза и впустите свой лес, вдохните его, прорастите в него. Уловите свои ощущения, его отношение к вам.

Сотворите его: нарисуйте; соберите из шишек, веток, листьев; создайте коллаж своего леса из фото; сложите его из лоскутков или цветной бумаги; пропойте или протанцуйте свой лес; раскиньте его ветви словами.

Какой он ваш лес не только внешне, но и по характеру?

Как вы себя там ощущаете?

Что вы открываете в себе? Как изменяется лесное пространство с вашим приходом? Открываются ли новые каналы получения информации или остаются прежними?

Что вы хотите найти в лесу? Вы знаете его до последней тропки или есть неизведанные области?

Осознайте его силу, пропустите ее через себя. Чем она может вам помочь? Что поменять в вас?

Находясь в лесных просторах спросите себя: что сейчас для вас ведать?

Будьте в лесу столько, сколько вам хочется, общайтесь, наполняйтесь, потом поблагодарите его и не забывайте навещать. Помните, лес – живой и всегда любит и ждет вас.

И с каждым приходом наблюдайте, как постепенно он открывает вам свои тайны.

Избушка

Душа – прекрасный цветок, красота которого пленяет, вдохновляет и наполняет желанием рассказать о нем всему миру.

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.