

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](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 – осозанным, 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 – Одетые 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 уютней.*

*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 – по карма. 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 научится ползать... Пробуждение – это просто, но Пробуждаться нужно постоянно, каждую минуту и секунду, иначе очень быстро снова засыпаешь. Попробовав прямохождения, надо ещё научиться 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, иди 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 становится 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 – полейись! 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 будущем. 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, всуе говорят нам о божестве. 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 20,000 вольт от виска до виска: дефибриляция 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, выбираются 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 будут 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, посвяти 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). Настойчиво, «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 дешёво, 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 «людовой 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 проведи 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 проведи 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 «полюбить» 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.