

## Глава 14. МЕДИТАЦИИ

Мудрый любит воду. Обладающий человеколюбием наслаждается горами. Мудрый находится в движении. Человеколюбивый находится в покое. Мудрый радостен. Человеколюбивый долговечен.

*Конфуций*

### Жизнь как река

Мы, люди обладаем уникальной возможностью мечтать, ставить жизненные цели и достигать их. Мир, частью которого являемся, постоянно меняется, и мы можем меняться вместе с ним. А если начинаем притормаживать, то возникают проблемы.

Каждую медитацию желательно, если метафорично выразиться — пить, впитывать, вдыхать, растворяться в ней. Подключайте образное мышление, проигрывайте в воображении картинку и фрагменты возникающего фильма повествования. Для удобства восприятия иногда будет употребляться местоимение «ты».

«Река одновременно находится в разных местах: у своего источника, и в устье, у водопада, у перевоза, у порогов, в море, в горах, везде в одно и то же время. Для реки существует лишь настоящее, ни тени прошедшего, ни тени будущего. Ничего не было, ничего не будет, все есть, все имеет реальность и настоящее». (Г. Гессе)

Жизнь человека подобно реке — имеет начало и когда-то заканчивается. Каждая река вливается в нечто большее, чем она сама, растворяется там и обретает новую форму жизни. Так и мы достигнем своего предназначения, растворяясь в небытие. И нет двух одинаковых рек, они все разные. И нет двух одинаковых человеческих судеб.

## Медитация «Ручей»

Один ручей стекал с вершины высокой горы. Вначале это была холодная и чистая капелька воды из расщелины скалы. Капельки падали вниз образуя ручеек. И вначале даже маленький камешек или веточка были серьезным препятствием на его пути. Преодолевая многочисленные препятствия ручей стекал в долину.

Иногда он тек медленно и задумчиво, иногда быстро и с журчанием, преодолевая преграду. И когда встречалось препятствие, то ручей сердился, становился говорливым, журчал громче обычного, пытался разрушить преграду. И радовался, если получалось..., а если нет, то проявлял поведенческую гибкость, менял русло, огибал препятствие.

По мере того, как стекал вниз, соединяясь с другим ручейками, он становился сильнее и увереннее. И каждый раз, преодолев препятствие, ручей благодарил Судьбу за урок жизни, за полученный опыт, извлекая полезные уроки. А когда преодолевал препятствие, то позволял себе разливаться вширь, течь медленно и умиротворенно, расслабляясь, отдыхая и наслаждаясь каждым мгновением жизни, проживая ее здесь и сейчас.

Он тек и тек... и однажды достиг знойной пустыни, где раскаленный песок жадно поглощал его воду, забирал жизненную силу. И ручей не знал, как преодолеть серьезную преграду. Ему впервые стало по настоящему страшно. Он боялся исчезнуть.

И тут он услышал вкрадчивый шепот ветра: «Изменись! Позволь себе освободиться!» Но для этого ручью надо было измениться сильнее, чем когда-либо ему приходилось. «Я боюсь потерять себя» — встревоженно ответил он. «Ты все равно изменишься... в лучшем случае, ты превратишься в жалкое гниющее болотце. Изменись. Позволь себе освободиться! Возможно, что тебе повезет, и ты сможешь получить новую жизнь» — вкрадчиво шептал ветер.

А раскаленный песок пустыни жадно продолжал поглощать воды

ручья. И ручей отважился, позволил себе освободиться, и он изменился, превратился в белое пушистое облако. И ветер подхватил облако и перенес далеко... на другую сторону огромной пустыни, где высокие горы. Облако зацепилось за вершину одной из гор, ослепительно сверкнула молния, раздался гром, пошел дождь... И ручей получил новую жизнь. Он уверенно стекал в долину с вершины высокой горы.

И, если ручей мог бы тебе что-то сейчас сказать, то, возможно, это были бы такие слова: «Изменись! Позвольте себе освободиться!»

## Медитация «Бумажный кораблик»

Возможно, в детстве, вы любите наблюдать за маленьким бумажным корабликом, который увлекает поток воды. Возможно, это ручей, где чистая, быстрая и прохладная вода... и когда идешь вдоль ручья и внимательно наблюдаешь за корабликом, который плывет, преодолевая препятствия, кажется, что и сам плывешь куда-то очень далеко.

Например, стоишь на палубе корабля и смотришь вдаль... голубизна неба... белые облака плывут и медленно растворяются в безграничной синеве... запах моря и свежесть воздуха... крики чаек. Видишь, как чайки, то припадают к поверхности моря, ныряя за рыбой, то взмывают вверх... Красивые и свободные птицы. И можно представить себя чайкой. Ты свободная птица... Ты можешь летать, можешь броситься на высокую волну и затем резко взмыть в воздух... вверх и вниз... Голубизна неба и упругая волна... вверх и вниз... солнце и синева моря... вверх и вниз...

А возможно, что ты река, вбирающая в себя множество ручейков, и ты направляешься куда-то очень далеко..., и каждая река где-то начинается, набирает силы и стремится найти дорогу к морю или океану. И река, она как дорога жизни, по которой ты идешь, и она начинается где-то далеко позади тебя, в твоём прошлом..., где твоё детство... Дорога огибает тебя и устремляется в будущее. И если сейчас ты мысленно отправишься назад, к тому моменту,

когда ты была стройной..., то можешь вспомнить как тебе там легко и свободно... тело подвижное и гибкое...

И представь себя в будущем, где ты уже достигла цели, стала стройной, улучшила здоровье. Посмотри на нее в зеркало будущего, там она улыбается тебе и машет рукой. И эта женщина модно одета... она нравится мужчинам и слышит от них приятные слова. Она использует Правило кастрюльки. Она безразлична к вредным продуктам. И представь, что тебя соединяет с женщиной веревка или канат, один конец выходит из твоего тела, а другой присоединяется к женщине очень прочно. Представь и ощути эту связь.

И возьми много-много маленьких фотографий этой женщины... поднимись над своей дорогой жизни так высоко, что внизу можешь видеть настоящее, направление прошлого и будущего. И полетай над будущим, разбрасывая на дорогу жизни маленькие фотографии. Они кружатся как снежинки и медленно опускаются на дорогу жизни.

И каждая снежинка опускается на дорогу жизни и распускается как цветок, превращаясь в стройную женщину... и это ты в будущем. Каждая снежинка, кружась и опускаясь на дорогу жизни, распускается подобно цветку... и там, где она распускается, звучит прекрасная музыка, слышен радостный смех, нежно пахнут цветы.

И сколько бы лет ты не прожила, ты всегда найдешь на своей дороге жизни стройную женщину, это будешь ты в своем будущем. И когда ты там, в будущем, то можешь уже сейчас пожелать себе настоящей то, что считаешь важным и полезным. Можешь дать совет и оказать помощь, потому что уже достигла поставленной цели.

И можешь опуститься на дорогу жизни в каком-нибудь месте будущего, например, оказаться на пляже. Представь, что идешь, ступая босыми ногами по горячему песку. На тебе модный купальник. Идешь легко и свободно, замечаешь взгляды мужчин,

и тебе приятно сознавать, что нравишься многим, что тело такое послушное и гибкое... Проходишь мимо двух знакомых женщин и слышишь, как одна говорит другой: «Она так сильно изменилась. К ней все мужики липнут!» А ты слышишь, и тебе приятно слышать. И ты отвечаешь мысленно: «Да ты не знаешь и половины того, на что я способна!»

Или представь раннее утро... ты нежишься в постели, ты еще не проснулась. Глаза закрыты, веки тяжелые, сонные. Ощущаешь подушку и прикосновение постельного белья... И первая мысль, которая появляется, такая светлая и радостная: «Как хорошо быть стройной и здоровой!» Ты открываешь глаза и с удовольствием потягиваешься...

И можешь оказаться в другом месте, в гостях, где ты среди друзей. Ты сидишь за столом, где много еды. И ты используешь Правило кастрюльки, что для тебя так естественно... Хозяйка предлагает торт, а ты говоришь: «Спасибо, но мне сейчас не хочется». И у тебя отличное настроение.

И можешь там, глубоко внутри себя, представить себя в различных ситуациях будущего, где стройность и здоровье позволяют делать то, что делаешь легко и свободно. Где ты используешь новые стратегии питания дома, в гостях, в ресторане.

И можешь наблюдать за бумажным корабликом. Вода в ручье чистая, прозрачная. Настолько прозрачная, что видны камушки на дне... камушки большие и маленькие. Солнце проникает на дно и можно видеть, как камушки меняют окраску, переливаясь всеми цветами радуги. И можешь видеть особый камень, которому много лет. Он большой, мудрый и крепкий. Ему много лет, и ручей омывает его, делится с ним секретами жизни. Это твой камень. И ты всегда сможешь ощущать его жизнестойкость в себе и рассчитывать на помощь.

И существует прочная связь... крепкая связь, которая с каждым днем становится все короче, с каждой секундой короче, пока в один прекрасный день, который непременно наступит, в этот

чудесный день связь станет настолько короткой, что ты превратишься в стройную женщину навсегда.

И сейчас можешь забыть о бумажном кораблике, как и о многом другом, и вернуться в настоящее, которое еще недавно было будущим, а прежнее настоящее уже стало прошлым, потому что ты постоянно идешь навстречу своему будущему легко и свободно.

## **Медитация «Храм жизни»**

Американский психотерапевт М. Эриксон в последние годы жизни практиковал в небольшом городе Феникс. Он часто отправляя своих клиентов на гору Скво. И так получалось, что клиенты, совершив утомительное восхождение, спускались обновленными, осознавая, как можно решить проблему, где взять ресурсы и как их использовать.

И у разных народов есть гора, которая имеет свое название и легенду, что если подняться на вершину, то там можно найти горшочек с золотом и разбогатеть, или встретить мудреца и получить жизненный совет, или что-то еще волшебное, что озарит жизнь надеждой и верой в себя. И я знаю женщину, которая уже несколько раз ездила в Японию, чтобы взобраться на Фудзияму, но каждый раз не везло, вершина скрывалась в густых облаках, погодные условия не позволяли совершить восхождение. И она сказала: «Я снова поеду и покорю Фудзияму».

Вам предстоит, углубившись внутрь себя, взобраться на свою гору. И в этом путешествии у вас есть намерение: «Хочу стройное тело!» Никаких утомительных перелетов, только ваше воображение. Пусть путешествие будет не только полезным, но и приятным, поэтому удобно расположитесь в том месте, где вы находитесь. Представьте себя у подножия высокой горы, вершина которой скрыта в облаках. Летнее солнечное утро.

### **Подножие горы**

Древнее поверье гласит, что на вершине горы есть храм, и каж-

дый, кто войдет в него, возвращается обновленным. И здесь у подножия вы собираетесь подняться на вершину, чтобы найти то, что позволит эффективно действовать и улучшить качество жизни. Вы осматриваетесь и ищете место, с которого можно начать восхождение.

И вспоминаете, что вас окружает в повседневной жизни, там, где есть определенные трудности со здоровьем.

- Где и когда вы питаетесь?
- Какие продукты употребляете?
- Какой вес тела сейчас?
- Как ваше здоровье?
- Что хочется изменить?

### **Тенистое дерево**

И вот находите тропинку, которая уходит вверх от подножия горы, и, петляя между деревьями, поднимается вверх. Начинаете подъем, смотрите под ноги... видите растения... прислушиваетесь к звукам природы... ощущаете запахи леса... чувствуете усталость, желание отдохнуть, расслабиться. Делаете привал, располагаясь на мягкой траве под высоким тенистым деревом. И опять размышляете о своей жизни, отвечая на вопросы. Что делаете там, где бываете и в какой последовательности, когда питаетесь и ухаживаете за телом?

- Что делаете в магазине?
- Что делаете на кухне?
- Что делаете, чтобы снизить вес?
- Что не делаете, чтобы снизить вес?
- И что не можете делать из-за лишнего веса?

### **Полянка**

Встааете и продолжаете подъем. Тропинка уходит вверх... приходится карабкаться и преодолевать трудности... воздух чище и прохладнее... меняется растительность... поляны с цветами... и снова чувствуете усталость, желание отдохнуть. Устраиваетесь на полянке... отдыхаете, расслабляетесь. И опять размышляете о своей жизни. Осознаете, как именно вы заботитесь о здоровье

тела, когда питаетесь.

- Как покупаете продукты?
- Как много съедаете за один прием?
- Какие вредные привычки?
- Какие знания используете?
- Каких знаний не хватает?

## Валун

И продолжаете подъем... карабкаетесь вверх... стараетесь экономить силы... попадаются большие камни, валуны, покрытый мягким зеленым мхом... делаете привал у одного валуна, прикасаетесь к зеленому мху, ощущаете приятную прохладу... запах... И опять возвращаетесь к своей жизни, размышляя о том, что важно и какие убеждения у вас, когда вы принимаете пищу.

- Почему вы питаетесь так, как обычно?
- Почему у вас такой вес?
- Почему вы не решили свою проблему?
- Зачем вам стройность и здоровье?
- Что для вас важно?

## Заветная вершина

И вы продолжаете восхождение... карабкаясь... над вами зависло белое облако, оно скрывает вершину... прохладный воздух... местами лежит снег... красивые синие цветы... можно трогать их руками... немного отдохнуть, возможность подумать о себе.

- Какой вы человек?
- Как бы вы себя назвали?
- Кто вы?
- Какие еще роли вы играете в жизни?

И осознавая... продолжаете путь... двигаетесь вверх, все выше... погружаетесь в туман... становится сыро и прохладно... туман кругом, вершина совсем близко...

## Вершина

И вот вы достигаете вершины. Туман остался внизу, вы его ви-



дите, он под вашими ногами. Над вами ослепительное солнце. И здесь на вершине вы можете подумать о своей миссии.

- Зачем вам жизнь?
- Чего хочется достигнуть?
- Как ваша жизнь связана с другими людьми?
- Какая польза от вас миру?
- Какая польза вам от мира?

### **Храм жизни**

Вы оглядываетесь и вдалеке видите Храм жизни, от которого исходит фиолетовый свет. И ступеньки, и дверь, и стены, и купол — из огромных кристаллов фиолетового аметиста. Вы направляетесь к храму. Вы поднимаетесь по ступенькам, останавливаетесь на последней ступеньке Храма жизни, и замираете, ощущаете волнение.

И делаете шаг навстречу сокровенному знанию, таинству, открываете дверь, и оказываетесь в фиолетовом зале с высоким потолком. Здесь никого нет... вы в центре зала... и стены, и пол, и потолок — из больших кристаллов аметиста фиолетового цвета, они разных оттенков... меняют цвет... множество мерцающих фиолетовых огней... звучит космическая музыка... свет и звуки несут свободу и радость, преисполнены тайного смысла. Вы очарованы и замираете.

И ощущаете себя маленькой частичкой огромной Вселенной, и осознаете, что вы с ней единое целое, что вы и есть огромная Вселенная. Вы — часть Вселенной, а Вселенная — часть вас, и вы единое целое...

Вы наполняетесь фиолетовым цветом радости и блаженства, пониманием... вы есть Вселенная... время не существует... мир не имеет границ... вы — Вселенная, вы вечны... вы были и будете всегда... есть понимание смысла жизни... и нет слов описать его... здесь слова не имеют значения... понимание глубже слов... возможно, ощущение в теле, или образ, или звук...

Подождите, наблюдайте за ощущениями, образами и звуками,

пока не поймете... сохраните в себе... сохраните понимание тайнства жизни, смысла... и проникаетесь фиолетовым пламенем любви, свободы и мудростью.

Вы не знаете, сколько прошло времени, как долго вы находились здесь... минуту или вечность... не имеет значения... пора возвращаться. Спускаетесь вниз по ступенькам храма, идете дальше. Внизу облако забвения, скоро вы шагнете в него и начнете спуск. Представьте, что вы достигли цели, стали стройным. Что тогда?

- Зачем вам жизнь?
- Какая самая главная задача в жизни?
- Как ваша жизнь связана с другими?
- Какая польза от вас миру?
- Чем вы можете быть полезны миру?

## Возвращение

И вы делаете несколько шагов вперед... еще ниже... вот густой туман забвения вокруг вас... неважно, что раньше... все в прошлом, забыто, как забываются имена... как теряются ненужные вещи... и даже забывается, что вы их потеряли... И вот облако над вашей головой... и новое осознание себя.

- Кем важно быть в этой жизни?
- Кем вы себя ощущаете сейчас?
- Какие роли жизненные роли полезны вам?

Вы легко преодолеваете все препятствия, сохраняя чувство радости и свободы, и понимание – дар что вы получили в храме жизни... Вселенная любит вас, эта любовь в вашем сердце, и вы ощущаете в своем сердце любовь ко всему живому, она переполняет ваше сердце и готова вырваться наружу, чтобы поделиться.

## Важности

И когда спускаешься вниз, то все видится обновленным, по-другому. И вот знакомый валун, покрытый мхом. Вы притрагиваетесь рукой, мох прохладный и влажный. И вы заново осознаете, что теперь важно для вас.

- Зачем нужно потреблять пищу?
- Что важно, когда утоляешь потребность в еде?
- Какие продукты вредны для вас?

### **Бабочки**

И продолжаете спуск... полянки с яркими цветами жизни... красивые бабочки грациозно кружатся над ними... видите, как искусно у них окрашены крылья... порхают и наслаждаются жизнью. И вы располагаетесь на поляне, среди цветов... можете лежать на спине... наблюдать за полетом бабочек. И осознаете какие знания и способности необходимы, чтобы правильно питаться.

- Каких знаний вам не хватает?
- Какие книги полезно прочитать?
- Какие новые привычки создавать?

### **В тени дерева**

Встаете и продолжаете спуск... слышите звуки природы... Меняется растительность... тенистые деревья... смотрите под ноги... маленький муравей тащит веточку... переступаете через него... знакомое тенистое дерево... удобно располагаетесь. Размышляете..., что собираетесь делать для развития способностей в ближайшее время?

### **Окружение**

И снова спускаетесь... и здесь у подножия горы, которая за вашей спиной, осознаете, какие важные изменения полезно внести в окружении.

- Где и когда питаться?
- Какие продукты употреблять?

И представьте, как изменится тело, когда станете использовать новые знания и способности. Представьте образ себя в будущем... виртуально окажитесь там и передайте себе настоящему огромное желание встретится... ощутите миг настоящего и себя в нем. И возьмите обязательства перед будущим «Я». И поблагодарите разум за путешествие и дары, что вы получили в Храме жизни.