

ИРИНА ШИШКИНА

Год само- познания



РИТУАЛЫ, ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



КНИГА-ПРАКТИКУМ

ИРИНА ШИШКИНА

ГОД само- познания



РИТУАЛЫ, ПРАКТИКИ И МЕДИТАЦИИ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



КНИГА-ПРАКТИКУМ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial letter followed by several smaller, connected strokes.

УДК 159.9
ББК 88.39
Ш55

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

Шишкина И.

Год самопознания. Ритуалы, практики и медитации, меняющие жизнь. —
СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 464 с.
ISBN 978-5-9573-3824-6

«Год самопознания» — книга-практикум с полезнейшими советами и упражнениями буквально на все случаи жизни. Она включает в себя работу со сновидениями, чакрами, стихиями и тотемами, а также медитации и современные психологические техники. С их помощью вы не только сможете лучше понять себя, но и научитесь управлять силами подсознания для личностного роста и реализации желаний.

Для чего будет полезна книга:

- для развития критического мышления, внимания, креативности;
- для ответа на сложные личностные вопросы;
- чтобы разобраться со своими истинными желаниями и расставить приоритеты;
- чтобы определить свои сильные стороны — в том числе и те, о которых вы не подозревали;
- чтобы преодолеть страх перемен и действительно изменить свою жизнь к лучшему.

Кроме практической пользы вы получите множество ценных знаний — о том, почему возникают кошмары, какими свойствами обладают различные растения и минералы, чем осознанные сновидения отличаются от обычных, откуда берутся фобии и как их преодолеть. Книга рассчитана на 201 день практики. В каждой главе — готовые инструменты, задания и ритуалы, пользу которых вы сможете ощутить в первый же день.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3824-6

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Содержание

[Введение](#)

[Как работать с книгой](#)

[День практики. Очищение](#)

[День медитаций. «Тайник»](#)

[День новых знаний. Символ Зайца](#)

[День чакры. Муладхара](#)

[День снов. Цвет и запах во сне](#)

[День стихий. Воздух](#)

[День практик. Получение](#)

[День медитаций. «За рога»](#)

[День новых знаний. Ловец снов](#)

[День чакры. Свадхистана](#)

[День снов. Польза снов в практике](#)

[День тотемов. Видение Жирафа](#)

[День стихий. Земля](#)

[День практик. Ясность](#)

[День медитаций. «Один день»](#)

[День психологии. Красный цвет](#)

[День чакры. Манипура](#)

[День снов. Сны и желания](#)

[День тотемов. Приоритет Краба](#)

[День стихий. Вода](#)

[День практик. Контроль](#)

[День медитаций. «В темноте»](#)

[День новых знаний. Символ Буйвола](#)

[День чакры. Анахата](#)

[День психологии. Магия цвета](#)

[День тотемов. Сердце Лебедя](#)

[День практик. Практика силы](#)

[День практик. «Молчание»](#)

[День психологии. Фиолетовый цвет](#)

[День чакры. Вишудха](#)

[День тотемов. Знание Кобры](#)

[День тотемов. Знание Кобры](#)

[День стихий. Горы и море](#)

[День практик. Практика чувств](#)

[День медитаций. «Два тома»](#)

[День новых знаний. О масках](#)

[День чакры. Аджна](#)

[День психологии. Что такое депрессия?](#)

[День тотемов. Рога Антилопы](#)

[День стихий. Огонь](#)

[День практики. Практика созидания](#)

[День медитаций. «Над обрывом»](#)

[День новых знаний. Как выбрать амулет?](#)

[День чакры. Сахасрара](#)
[День снов. Дневник сновидений](#)
[День тотемов. Тайна Пантеры](#)
[День новых знаний. Камни от А до Д](#)
[День практик. Воля](#)
[День медитаций. «Сияние»](#)
[День психологии. Цвет и характер](#)
[День психологии. Магия слова](#)
[День тотемов. Мудрость Обезьяны](#)
[День психологии. Магия слез](#)
[День практики. Практика Защиты](#)
[День медитаций. «Разрушение»](#)
[День новых знаний. Книга мертвых](#)
[День психологии. Гордыня](#)
[День снов. Что такое кошмары?](#)
[День тотемов. Эмоции Волка](#)
[День новых знаний. Камни от Ж до М](#)
[День практик. Свобода](#)
[День новых знаний. Влияние планет](#)
[День психологии. Принять себя](#)
[День снов. Почему я не высыпаюсь?](#)
[День тотемов. Гибкость Мыши](#)
[День новых знаний. Камни от О до Т](#)
[День медитаций. «Без спешки»](#)
[День психологии. Энергия влияния](#)
[День психологии. Жизнь](#)
[День новых знаний. О целибате](#)
[День тотемов. Опасность Бегемота](#)
[День психологии. Любовь](#)
[День практик. «Клубок и узел»](#)
[День медитаций. «Под Луной»](#)
[День психологии. Цвета и принятие решений](#)
[День чакры. Цвета](#)
[День тотемов. Бессмертие Крокодила](#)
[День психологии. Мечтаем правильно](#)
[День практики. «Идентификация»](#)
[День медитаций. «Точно в цель»](#)
[День психологии. Сила намерения](#)
[День психологии. Страх перемен](#)
[День новых знаний. О свечах](#)
[День тотемов. Точность Орла](#)
[День психологии. Опасность ненависти](#)
[День практики. «По кусочкам»](#)
[День медитаций. «Кувшин»](#)
[День новых знаний. Сила традиций](#)
[День психологии. Слава](#)
[День психологии. Законы мага](#)
[День тотемов. Сеть Пчелы](#)

[День новых знаний. Цветочная магия](#)
[День практики. «Один страх в день»](#)
[День медитаций. «Струна»](#)
[День новых знаний. Парадокс времени](#)
[День чакры. Магия специй](#)
[День психологии. Тревожность](#)
[День тотемов. Харизма дракона](#)
[День практики. «Насыщение»](#)
[День медитаций. «Лодочка»](#)
[День новых знаний. Культ предков](#)
[День новых знаний. Защита помещений](#)
[День тотемов. Сочувствие Слона](#)
[День практики. Уборка](#)
[День новых знаний. Фазы Луны](#)
[День тотемов. Сознание Скорпиона](#)
[День практики. «Один ответ в день»](#)
[День психологии. Потенциал Шута](#)
[День новых знаний. Исповедь](#)
[День психологии. Магия улыбки](#)
[День тотемов. Правила Оленя](#)
[День практики. «Благодарю»](#)
[День новых знаний. Опыт и интуиция](#)
[День психологии. Магия запаха](#)
[День тотемов. Гордость Буйвола](#)
[День практики. «Опустошение»](#)
[День новых знаний. Магия и этика](#)
[День психологии. Загадка](#)
[День тотемов. Выдержка Тигра](#)
[День практики. «За окном»](#)
[День новых знаний. Кармические узлы](#)
[День психологии. Путь и дорога](#)
[День тотемов. Благородство Льва](#)
[День новых знаний. Что могут Таро?](#)
[День новых знаний. Как понять, что на тебе приворот](#)
[День тотемов. Упорство Кабана](#)
[День новых знаний. Сглаз, порча, проклятия](#)
[День новых знаний. О зверобое](#)
[День тотемов. Строгость Ворона](#)
[День новых знаний. Травы и благовония](#)
[День психологии. Чист ли я душой](#)
[День тотема. Остроумие Лисы](#)
[День новых знаний. Ритуалы дома](#)
[День психологии. Магия поцелуя](#)
[День психологии. Путь шамана](#)
[День тотемов. Свобода Лошади](#)
[День новых знаний. Денежная магия](#)
[День новых знаний. О серебре](#)
[День тотемов. Сила Медведя](#)

[День психологии. Исполнение желаний](#)
[День психологии. Магия красоты](#)
[День тотемов. Победа Носорога](#)
[День психологии. Магия танца](#)
[День новых знаний. Магия и запреты](#)
[День тотемов. Лидерство Кота](#)
[День новых знаний. Знаки Вселенной](#)
[День психологии. Страх](#)
[День тотемов. Обучаемость Пса](#)
[День практики. «Голодание»](#)
[День новых знаний. Человек по судьбе](#)
[День тотемов. Интуиция Филина](#)
[День практики. Обновление](#)
[День новых знаний. Любовная магия](#)
[День новых знаний. Магия и последствия](#)
[День тотемов. Законы Волка](#)
[День психологии. Психосоматика](#)
[День тотемов. Законы Медведя](#)
[День психологии. Туда ли я иду?](#)
[День тотемов. Законы Акулы](#)
[День психологии. Состояние счастья](#)
[День тотемов. Законы Пумы](#)
[День новых знаний. Магия и здоровье](#)
[День тотемов. Законы Собаки](#)
[День тотемов. Законы Лисы](#)
[День новых знаний. Об алтаре](#)
[День тотемов. Законы Орла](#)
[День новых знаний. Где хранится душа?](#)
[День тотемов. Законы Оленя](#)
[День психологии. Раскрыть свои способности](#)
[День тотемов. Законы Льва](#)
[День психологии. Магия тайны](#)
[День тотемов. Законы Кота](#)
[День новых знаний. О пентаграмме](#)
[День тотемов. Законы Енота](#)
[День психологии. Магия песни](#)
[День тотемов. Законы Свиньи](#)
[День новых знаний. О соли](#)
[День тотемов. Законы Лемура](#)
[День новых знаний. Красная нить на запястье](#)
[День психологии. Обида и ее последствия](#)
[День новых знаний. О кукле вуду](#)
[День новых знаний. Руны и судьба](#)
[День новых знаний. Как понять, что на тебе порча](#)
[День психологии. Почему мы боеем?](#)
[День н. овых знаний. О полыни](#)
[День снов. О снах](#)
[День психологии. Почему не везет?](#)

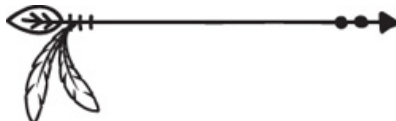
[День психологии. Принять других](#)
[День психологии. Развитие интуиции](#)
[День новых знаний. О сандале](#)
[День психологии. Навязчивые мысли](#)
[День психологии. Законы Вселенной](#)
[День тотемов. Законы Леопарда](#)
[День медитаций. «На воде»](#)
[День медитаций. «Феникс»](#)
[День новых знаний. О домовом](#)
[День новых знаний. Об астрале](#)
[День тотемов. Законы Летучей мыши](#)
[День снов. Осознанные сновидения](#)
[День снов. Вещие сны](#)
[День новых знаний. О чем говорит тело?](#)
[День новых знаний. Последствия гадания](#)
[День тотемов. Законы зебры](#)
[Выводы и заключение](#)

ВВЕДЕНИЕ



Я искала себя ровно двадцать один год. Один год — ровно столько мне понадобилось, чтобы понять, что этого не достичь за одну жизнь. Поиски себя — процесс, требующий вовлеченности не только осознанной, но и бессознательной. А это и есть жизнь. Путь, по которому я иду. И я хочу пригласить вас с собой — пройти путь длиной в один год, и он же — длиной во всю жизнь.

Друзья, привет! Наверное, перед тем как мы отправимся с вами в это увлекательное путешествие, следует познакомиться. Мне кажется, что для любого автора «введение» — одна из самых сложных частей книги. Вот вам первое упражнение.



Попробуйте посмотреть на свою жизнь как на книгу. Напишите к ней введение. И не забудьте представиться читателям и рассказать о себе.

Меня зовут Шишкина Ирина Сергеевна. Пыталась найти себе магическое имя, что, на мой взгляд, увенчалось успехом. Я осознала, что мое имя и есть для меня источник силы и энергии. А вы любите свое имя? Произнесите его вслух и запишите. И произнесите еще раз. Так, словно это самое мощное заклинание на счастье. Фактически, так оно и есть. Уверена, что по

истечении года практик вы укрепите силу своего имени в несколько раз.

Приключения в моей жизни начались с момента моего рождения. А именно, мое рождение началось со смерти. Я родилась мертвой и пробыла в таком состоянии тридцать семь минут, переплюнув все дозволенные сроки по протоколу. Однако мои мысли на этот счет были немного другими, и я закричала. К слову, и сегодня, во взрослой сознательной жизни, для принятия сложного решения мне обычно достаточно именно этих 30–40 минут. Родилась я с параличом Дюшена–Эрба и синдромом кривошеи. Сегодня мои конечности активно работают, пишу я книгу обеими руками, а голова моя смотрит прямо. Я тонула, вставляла шпильки в розетку, меня держали за ножку с девятого этажа — в общем, развлекалась в детстве, как могла. Мои детские воспоминания начинаются с четырехмесячного возраста, а первый опыт осознанных сновидений состоялся в три года.

Но с магией я познакомилась поздно. В девять лет мне в руки попал огромный китайско-русский словарь, который я тайком утащила из дедушкиного кабинета. Дедушка был физиком и театралом. Его голосом восхищалась вся деревня. И вот, в этом большом словаре обнаружилась тоненькая записная книжка со странными четверостишиями и замысловатыми символами. Когда я разбиралась с надписями в пустом дворе, старая ведьма (о которой я обязательно расскажу в одной из практик) ухмыльнулась за спиной и настоятельно рекомендовала вернуть дедушке его силу. Так началось мое знакомство с магией. Дедушка считался целителем, а вот его родная сестра выбрала темную сторону, чем он был всегда озабочен. Зато от его сестры я получила массу полезных инструментов.

Как и любой зеленый практик, начала я с темной истории. И лишь в 2009 году, начав обучение у

перуанского шамана, я изменила не только свою жизнь, но и свою силу. Перенаправила, если быть точнее. Инструментарий расширился, но не изменился. Изменились мои намерения. И изменилось все вокруг меня, включая сценарии, алгоритмы и мысли в моей голове.

Счастлива ли я сейчас? Да. Но только потому, что знаю, что такое несчастье. Я хочу поделиться с вами практиками, которые помогают мне по сей день. Я собирала их по зернышку и слову от шаманов и в ходе своей профессиональной деятельности продолжаю собирать и актуализировать. Как я говорила в начале — это бесконечный процесс, длиной в жизнь.

Что я делаю сейчас:

- с 2005 г. практикую Таро;
- с 2007 г. работаю с направлением тотемизма;
- с 2009 г. изучаю шаманизм и практикую осознанные сновидения;
- с 2011 г. использую в своей жизни руны и помогаю другим;
- с 2016 г. преподаю по авторским программам систему Таро, руны и практическую магию.

В этой книге я поделюсь с вами тем, что когда-либо практиковала. Не все приняла, но многое попробовала. За многое, конечно, отхватила, поэтому и о техниках безопасности мы непременно поговорим.

Помимо магической деятельности есть еще и обычная. Как говорят мои ученики — обыкновенная. Я действующий психолог и бизнес-консультант по автоматизации производственных процессов. Скажу вам, что и эта деятельность не лишена магии. Само название звучит как маленькое заклинание. Для чего я об этом рассказываю? Все просто. Для того чтобы объяснить свою позицию в магическом мире — я циник до мозга костей. Я верю в науку и причинно-следственные связи.

И все же я здесь. Потому что изучаю магию как науку. Потому что более структурированной системы я не видела ни на одном производстве. И я надеюсь, что вы воспользуетесь ее инструментами для того, чтобы сделать свою жизнь ярче и насыщенней по своему желанию.

Вы готовы?

КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ



Для кого книга:

- для магов-практиков;
- для всех, кто активно занимается духовным развитием и практиками самопознания;
- для тех, кто решил изменить свою жизнь.

Мне виделась книга как дневник на 201 день практики. Открывайте ее в любом (произвольном) месте и работайте по предложенному плану. Темы дня распределяются следующим образом:

- День практик
- День медитаций
- День новых знаний
- День чакры
- День психологии
- День тотемов
- День стихий
- День снов



Важно! Фиксируйте в дневнике свои эмоции и впечатления в конце дня.

ДЕНЬ ПРАКТИК

Вы получите готовый алгоритм практики и рекомендации, которые можете использовать в предложенном виде или модифицировать для себя.



Важно! Выделяйте на проведение практики рекомендованное время. Если для вас практика сегодня не актуальна, отложите ее на другой период. Или подумайте, почему книга раскрылась именно на этой странице.

ДЕНЬ МЕДИТАЦИЙ

Медитации, которые я вам предлагаю, бережно собраны в ходе моей практической деятельности. Медитации — творческий процесс. Поэтому уверена, что к концу года вы начнете разрабатывать собственные медитации.

Медитации — регулярная практика. Возвращайтесь к тем, которые вам понравились больше всего. Возможно, вы найдете одну или несколько своих, которые будут с вами по утрам или вечерам ежедневно.

ДЕНЬ НОВЫХ ЗНАНИЙ

Этот день мы посвятим некоторым темам из мира магии. Часто мы не задумываемся о символах или травах, ритуалах или приметах. Например, для чего в разное время использовали соль? Какой она бывает? А знаете ли вы, как выглядели первые свечи? Быть может, вы задавались вопросом, как определить на себе сглаз или порчу? Об этом и многом другом мы поговорим именно в день новых знаний.

ДЕНЬ ЧАКРЫ

Чакра — психоэнергетический центр в тонком теле человека. У каждой чакры есть свои атрибуты: цвет, звук, символическая форма. В системе чакр существует семь энергоцентров: Муладхара, Свадхистана, Манипура, Анахата, Вишудха, Аджна, Сахасрара. Расположены они на теле человека — от промежности до зоны третьего глаза. Седьмая чакра находится за пределами тела и носит дополнительное название Коронная.

В рамках дневника мы с вами проработаем каждую чакру — проведем ее диагностику, определим «больные» зоны каждой чакры.

ДЕНЬ ПСИХОЛОГИИ

В этот день мы будем обсуждать вопросы ценностей, психологического здоровья, психоэмоциональных состояний — того, что составляет основу нашей личности, что помогает нам получать удовлетворение от нашей профессии, отношений и жизни в целом. Важно прорабатывать этот день честно и откровенно по отношению к себе.

Как практикующий (принимающий) психолог могу сказать, что все основные блоки находятся в нашей голове. С ними не так просто разобраться, но если начать это делать, жизнь становится существенно проще, а практика (если вы маг) намного эффективней.

ДЕНЬ ТОТЕМОВ

Одна из моих основных специализаций. В этот день будем знакомиться с тотемами, их особенностями и законами, будем определяться и сонастраиваться со своими.

Тотемное животное — ваш покровитель, помощник в реализации жизни, тренер по раскрытию вашего потенциала. Тотемное животное определяется

различными способами: по дате рождения, имени, знаку зодиака, в ходе медитации, по ведущей стихии. Шаманы утверждают, что качества тотема не всегда присущи личности, но их можно развить постоянной работой.

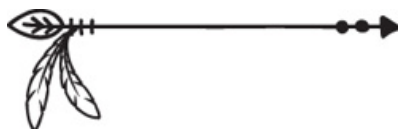
Нужно знать свой тотем, чтобы:

- использовать свойства и качества своего тотема как помощь для достижения целей;
- знать и понимать себя (свои сильные и слабые стороны);
- знать, к кому относиться с почтением, и случайно не навредить животному, представляющему ваш тотем.

Тотемов может быть несколько в зависимости от творческого потенциала личности или от того, сколько социальных масок вы носите. Или если вы практикующий маг или ведьма и пребываете в балансе четырех стихий. Тотемы могут отвечать за разные сферы жизни, если у вас несколько целей. Но часто тотем один.

Тотем — это мистика?

- Я весьма скептически отношусь к слову «мистика» и склонна верить, что тотем — это подсказки подсознания (или же бессознательного), которые помогают разобраться со своим истинным «Я» и предназначением. Именно поэтому с изменением опыта и ценностей тотемы могут меняться на протяжении жизни.
- Тотем — это фокус для вашего разума. В современном информационном потоке тяжело сосредоточиться именно на своих преимуществах, на своих способностях и своем потенциале. Тотем помогает фокусировать мысли и концентрировать силы.



Подумайте, кто из животных вам кажется наиболее интересным? Кем вы восхищаетесь? Кто вызывает у вас страх? К кому вас тянет? Кого вы чаще всего видите во сне? Чьи образы и символы вас буквально преследуют в реальной жизни?

Как и зачем общаться со своим тотемом

Когда вы определили свой тотем (возможно, даже несколько), надо научиться с ним общаться.

1. Общаемся с тотемом просто так.

Тотем заслуживает общения, особенно все виды разговорчивых обезьян, любвеобильных псов, самовлюбленных кошек и любопытных сов. Рассказывайте в начале дня о своих планах, а вечером о том, что удалось реализовать, а что нет и почему. Если тотему будет что сказать или о чем-то вас предупредить — вы услышите его во время беседы. Используйте для общения его образ в виде картины или фигурки или иное изображение.

Во время утренней или вечерней медитации я работаю с образами, а в течение дня обращаюсь к статуэткам и заставке на рабочем столе телефона.

2. Интересуемся у тотема, как его дела.

Внедрите в регулярную привычку спрашивать у вашего тотема о его комфорте и самочувствии. Прислушивайтесь к своему телу: все земные тотемы обитают ниже пояса; водные — в зоне живота до Анахаты включительно; огненные — это плечи, спина, руки, шея, горло; воздушные — глаза, голова.

3. Общаемся к тотему за помощью и подсказками.

Определите каналы, по которым тотем разговаривает с вами. Задавая вопрос, концентрируйтесь на этом канале.

Мой друг общается со своим Псом (тотемом) через весь мир. Это удивительно! Как только он задает вопрос, тут же появляются ролики с псом, реклама на биллбордах или живая собака той самой породы.

4. Собираемся со своими тотемами целенаправленно для решения (обсуждения) конкретных вопросов.

В медитации соберите всех в одном месте и выслушайте мнение каждого. Дайте им возможность спорить и аргументировать свою позицию.

Иногда я делаю так: беру изображения своих тотемов, раскладываю на столе, а на стикерах под каждым пишу его аргументы «за» и «против» по обсуждаемому вопросу. Такой прием облегчает принятие решений во много раз.

ДЕНЬ СТИХИЙ

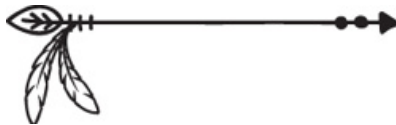
Мы с вами дети природы. Поэтому очень важно сохранять баланс стихий внутри нас. Наше тело относится к стихии Земли, эмоции и основа — к стихии Воды, наш разум и мысли — к стихии Воздуха, а физическое перемещение в пространстве и решительность — к стихии Огня. Балансируя стихиями в себе и своей жизни, можно достигать всех поставленных целей, а для практиков баланс стихий — обязательное условие.

Каждый из нас — творение природы. Мы часть ее. Если бы знать, как все устроено на самом деле! Но, пока эта тайна остается нераскрытой, будем пользоваться знаниями и опытом, накопленными в ходе жизни и практик.

Помните фильм «Пятый элемент»? Для того чтобы раскрыть энергию четырех стихий, нужна была Лилу. Так и с вашей энергией — мало обладать способностью пробуждать в себе нужные стихии, нужно быть самому элементом, стихией, активной и наполненной.

Немного информации:

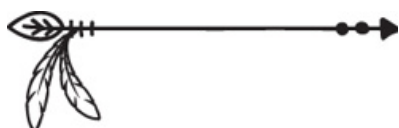
- Первое учение о стихиях включало в себя только четыре элемента: Вода, Огонь, Воздух, Земля.
 - Аристотель позже добавил пятую стихию — Эфир. Это верхний тонкий прозрачный слой воздуха, которым дышат боги. Фактически, в этой стихии отражался Космос («все, что над Луной»).
 - Аристотель предполагал, что каждый элемент имеет определенное сочетание качеств — тепло/холод + влажность/сухость:
 - Огонь = тепло + сухость;
 - Воздух = тепло + влажность;
 - Вода = холод + влажность;
 - Земля = холод + сухость.Этим элементам соответствуют четыре агрегатных состояния вещества: твердое, жидкое, газообразное и плазменное. Соответственно — Земля, Вода, Воздух и Огонь.
- У каждой стихии свой дух: ундины (Вода), сильфы (Воздух), саламандры (Огонь), гномы (Земля).
- Стихии и чакры:
- Муладхара — Земля (твердое, именно поэтому с нее начинаем).
 - Свадхистана — Вода.
 - Манипура — Огонь.
 - Анахата — Воздух.
 - Вишудха — Эфир.
- В китайской философии (У-син) тоже пять элементов, но пятый — Металл, а четвертый — Дерево. Нет Воздуха. Используется система в медицине, гадательной практике, боевых искусствах, нумерологии. Мне нравится вариант семи стихий.



Расчертите тетрадный лист на четыре сектора: работа, семья, развлечения, личностный рост. Возьмите карандаши четырех цветов: зеленый (Земля), голубой (Вода), серый (Воздух), красный (Огонь). Раскрасьте сектора в цвета стихий в том процентном соотношении, в котором они, на ваш взгляд, представлены в вашей жизни.

ДЕНЬ СНОВ

Темы этого дня включают психологию снов, вещие сны и кошмары, практику осознанных сновидений. Анализ наших сновидений позволяет глубже познать себя, а регулярная практика осознанных сновидений расширяет ментальные возможности.



Заведите тетрадь, в которую регулярно будете записывать свои сны.

Когда мне было три года, мы с бабушкой провели прекрасный вечер, позволив себе лишний кружок на санках вокруг дома аж до 9 вечера. Колючий снег, колючий шарф и такие же колючие варежки. На моих санках хрупкая алюминиевая спинка и пять цветных дощечек в основе: две красные, две желтые, одна синяя по центру. Бабушка дала с собой оранжево-белый детский плед в квадратик, чтобы не замерзнуть. Мы долго катались. И я в этот момент была самым счастливым ребенком. Да, щеки горят от мороза! Пусть сопли в сосульках, но так здорово! Это же настоящее приключение!

Перед сном бабушка отогревала меня в горячей воде, и в чистой фланелевой пижаме я быстро погружалась в сон под тяжестью двух пуховых одеял.

...Я открыла глаза, но не смогла пошевелиться. Руки и ноги очень плотно чем-то обмотаны. Я лежу у бабушки на руках и вижу, как мама, стоя на стуле, достает с

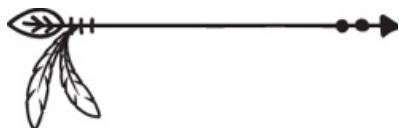
антресолей хозяйственное мыло и складывает кирпичики в бежевой обертке себе в сумку. (Мама училась и жила в другом городе до моих шести лет.) Бабушка рядом напевает и помогает.

Я хотела что-то сказать, но поняла, что не знаю как. Я так сильно старалась вспомнить, как разговаривать, что проснулась. Проверив, что могу двигать руками и ногами и говорить, перекатилась на другой бок и упала с кровати. Спросонья мне показалось это смешным, и я засмеялась до слез. Когда я протерла мокрые глазки, они просто выкатились мне в ладони. В мешочке из век. Лежат у меня на ладошке. Я заплакала и проснулась.

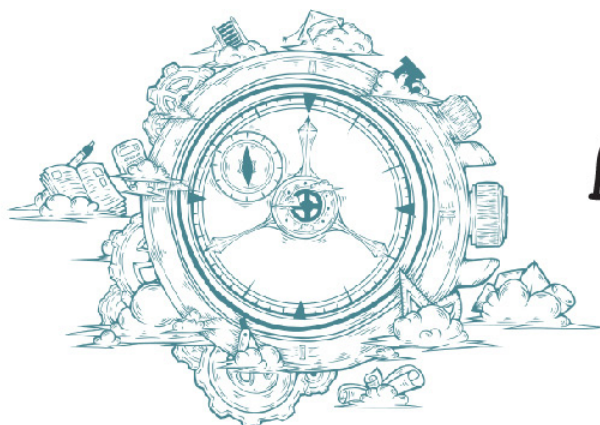
Так продолжалось, пока не рассвело. И каждый раз глаза выпадали мне в руки. Я пережила это четыре раза. Проснувшись по-настоящему (хотя уже не была уверена в этом), я лежала и не двигалась, хотя очень хотела в туалет. Уровень страха не передать.

Тот сон и те ощущения я помню до мелочей, хотя с тех пор прошло 30 лет. Позже выяснилось, что первая часть сна была и не сном вовсе, а воспоминаниями. Мне было 4 месяца, когда мама уехала учиться. И это были воспоминания вечера, когда она собирала вещи в дорогу.

Детские сны намного глубже «взрослых».



Подумайте: какой свой первый сон вы можете вспомнить? Сколько вам было лет? Вспомните день, вечер, моменты перед сном. Вспомните момент пробуждения. Запишите свои ощущения в тетрадь сновидений в качестве первой записи.



ДЕНЬ ПРАКТИКИ

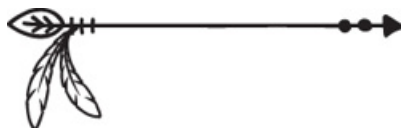
Очищение

Одна из регулярных практик. Она помогает не только самому чувствовать себя хорошо, но и быть полезным членом общества.

Очищение проводится в трех направлениях:

- тело;
- мозг;
- внутренняя энергия (далее — ВЭ. Слово «душа» не использую, но если оно вам ближе — называйте так).

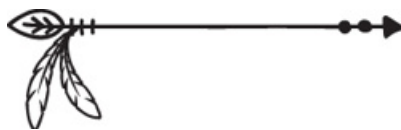
Тело и ВЭ, как правило, очищаются утром после сна, мозг и тело — перед сном. Все религии и учения рекомендуют поддерживать свое тело в чистоте. Это важный элемент для начала любой церемонии и практики. В обычной жизни ничто не вызывает такого уныния, как неприятный запах.



Как вы очищаете тело? Сколько раз в день вы ходите в душ? Поддерживаете ли в постоянной чистоте волосы на голове, кожу лица, уши, нос, пупок, подмышки, гениталии, ноги, ногти?

Если вы вдруг почувствовали дискомфорт, появилось чувство вины или страха — сходите в душ. В большинстве случаев с водой эти чувства уходят. Это не мистика, а физиология. Введите в практику уход за телом: используйте крема, молочко, масло, парфюм, дезодорант, скраб и т. д.

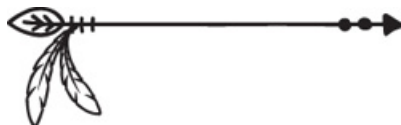
Мозг очищается от шлаков в двух направлениях: прошлого и будущего. От будущего очищайтесь методом планирования (и я сейчас абсолютно серьезно), от прошлого — развитием цинизма (я и сейчас не менее серьезна). Признайте, что вы имеете право на идиотские поступки.



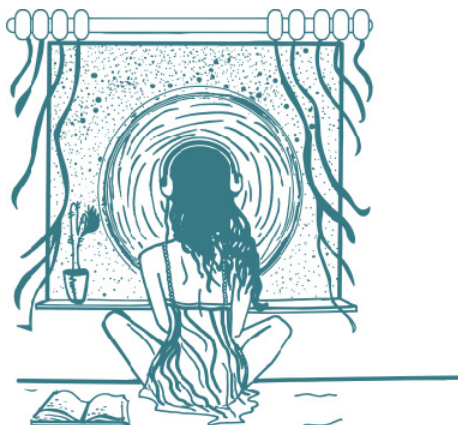
Каждый раз, когда в голове возникают события прошлого, подумайте: «Могу ли я что-то изменить? Может, я могу использовать в настоящем ту энергию и время, которые сейчас трачу на копание в прошлом?»

Посидите и подумайте над этим хорошенько. Если вдруг вы тревожитесь на тему «что о вас подумали/подумают», я вас разочарую — до вас никому нет дела. Проживите эту мысль. Очищайте свой мозг каждый вечер. Заменяйте тревоги о прошлом и будущем мечтами и креативом.

ВЭ — самая простая субстанция для очищения. Но только при условии, что тело и мозг в порядке. Каждое утро спрашивайте себя: что для меня ценно? Так вы сфокусируете энергию.



Спросите себя: почему вы все еще живы? Если вы запутались и не знаете, что делать в жизни, — прекратите делать все, что вы делаете. Остановитесь. На час, день, неделю. А теперь почувствуйте, что вам хочется сделать в первую очередь? Запишите свои мысли в конце дня.



ДЕНЬ МЕДИТАЦИЙ «Тайник»

Рекомендуется применять при:

- страхе и сомнениях;
- навязчивых мыслях и тревожности;
- гневе и раздражении.

Продолжительность медитации: 10-15 минут.

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ

Шаг 0. Войдите в состояние медитации, проделав три дыхательных цикла: вдох через нос на счет 3, выдох через рот на 5, вдох на 5, выдох на 3.

Шаг 1. Представьте себя в диких джунглях. Вы не знаете, как здесь оказались, но здесь безумно красиво. Представьте себя частью джунглей. Вы — часть природы, вы сама природа (и это правда!). Животные с интересом вас рассматривают, но с уважением держатся на расстоянии. Они знают, что вы — гость. Вы скоро уйдете.



Постарайтесь в процессе медитации не срывать плодов/цветков, без надобности не ломайте деревья, не справляйте нужду, не плюйте.

Шаг 2. К вам подошла прямоходящая обезьяна. Можете представить любой вид, какой вам по душе. (Я люблю мандрилу Рафики из мультфильма «Король Лев».) Поздоровайтесь с обезьяной.

Шаг 3. Она протягивает вам деревянную шкатулку, на крышке которой изображены вычурные африканские орнаменты. Представьте ее в деталях.

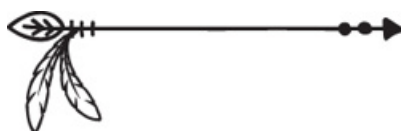
Шаг 4. Поместите в шкатулку то, от чего хотите избавиться: мысль, гнев, тревогу, страх, неуверенность и т. д. Посвятите этому блоку не менее 50% времени от всей медитации. Визуализируйте максимально детально.

Шаг 5. Закройте шкатулку и отдайте ее обезьяне.

Шаг 6. А теперь наблюдайте, как маленькие мартышки выхватывают вашу шкатулку из рук обезьяны, передают друг другу и уносят куда-то далеко — и вот они вообще скрылись из вида. Поблагодарите обезьяну. Она медленно разворачивается и уходит в глубь джунглей.

Шаг 7. Выдохните. Теперь даже при большом желании вы не найдете то, что отдали. Закройте в медитации глаза и вдохните запах. Где-то рядом водоем, поэтому в воздухе смесь ароматов необычных плодов, цветов, влаги, цитруса, листьев, сухих деревьев. Прислушайтесь к звукам: птицы, обезьяны, шум водопада. Что еще вы можете отметить? Поймайте это состояние. Возвращайтесь в него каждый раз, когда потребуется.

Шаг 8. Выйдите из медитации через три дыхательных цикла, как в шаге 0.



Бывают ли у вас ситуации, когда надо быстро взять себя в руки? Перечислите их. Вспоминайте о шкатулке каждый раз, когда вам снова понадобится собраться и получить контроль над своими эмоциями.

