

Наша книга — заботливый помощник. Когда женщине не по себе, когда она вне себя, отошла от себя, — книга возьмёт её за руку и отведёт домой. Чтобы она всегда была в себе.

*Татьяна Зинкевич-Евстигнеева
и Александра Зинкевич*

ВВЕДЕНИЕ

Было время, когда взволнованный или рассерженный человек кричал: «Я просто вне себя!». И такое выражение точно отражало состояние его сознания и чувств. То есть он вышел из равновесия, возмущён, находится в дисбалансе. Интересно, что о состоянии «я вне себя» человек громко заявлял миру, а вот о противоположном состоянии — «я в себе» говорить было не принято.

Сегодня достижение внутренней гармонии — задача, над которой приходится трудиться. Особенно женщинам, ведь их психоэмоциональное состояние создаёт «погоду в доме», и когда хранительница домашнего очага «не в себе» — это трудно скрыть.






Многие женщины стремятся своими силами подавить состояние «не в себе», не говорят об этом, чтобы никого не обременять и не беспокоить. Однако, такой путь нередко приводит к ещё более разбалансированному состоянию, и даже психосоматическим симптомам (расстройству сна, пищеварения без видимых на то причин, подёргиванию глаза, кожным высыпаниям).



Конечно, если женщина длительное время подавляет внутри себя напряжение, одной нашей книгой с медитативными текстами не обойтись. Стоит обратиться за профессиональной психологической помощью, чтобы спокойно и последовательно проработать внутренние конфликты и постепенно приучить себя к ежедневной психоэмоциональной гигиене.



А если вы регулярно заботитесь о своём внутреннем состоянии, стараетесь поддерживать его чистоту и гармонию, свой внутренний строй, свою внутреннюю музыку, то наша книга станет для вас отличным помощником. Как только вы ощущаете

фальшь, на разум и сердце налетает «мутная тень», — это первый сигнал того, что внутренний строй теряет состояние «я в себе» и переходит в режим «я вне себя». А в таком режиме женщина крайне уязвима. Когда женщина «в себе», она — Хозяйка в своём внутреннем доме. 

В противном случае начинает разворачиваться старинная сказка про лисичку, которая обманом поселилась в домике у зайца, а потом и выгнала его. Когда эмоции и чувства «переполняют», «разрывают» нас, на самом деле происходит то, что они перехватывают у сознания управление внутренними процессами, а его оттесняют. Как в сказке «Заюшкина избушка».

Поэтому крайне важно всегда возвращаться «в себя». Помните детскую игру «Салочки-пятнашки»: чтобы тебя не осалили, надо успеть сложить руки над головой и сказать «Я в домике!»? То есть в пространстве полной внутренней безопасности, где ничто не может ко мне прикоснуться и запятнать (многозначительное понятие, не правда ли?).



Задача нашего сознания всегда оставаться Хозяйкой внутреннего мира. Это непросто! Ведь очень часто наше ЭГО занято всем чем угодно, кроме своего «внутреннего очага». Оно стремглав носится по городам и весям, решает множество внешних проблем, участвует в дискуссиях, думает о разном... Когда уж тут заняться СВОИМ домом, стать его подлинной Хозяйкой?..

Более того, современную женщину целенаправленно приучают к состоянию «вне себя». Зачем ей вообще знать, что у неё есть свой внутренний дом, сад, целый мир? Пусть она лучше решает чужие проблемы, думает о выживании, а когда станет совсем плохо — к ней на помощь придут антидепрессанты...

Нет, это не ваш путь! Вашей внутренней Хозяйке необходимо вспомнить, что у неё есть СВОЙ дом и нет необходимости скитаться по чужим. Да, может быть, внутренний дом оказался чуток заброшенным, но это поправимо! Знаете, сколько невидимых помощников у Хозяйки? Это и Трудолюбие, и Здравомыслие, и Вдохновение, и Чувство юмора, и Самопознание, и много-много других!

Внутренние качества — самые первые помощники Хозяйки. Когда она знает, на кого опираться, уже никто не сможет выгнать её из дома и заставить скитаться.

«Я в себе» — это ощущение своего внутреннего дома, это глубокий контакт сознания и сердца с Хозяйкой, это стремление глубже узнать свой внутренний мир, содержать его в порядке. И что бы ни случилось, необходимо всегда находить верный путь и возвращаться «в себя».

В помощь этому возвращению и создана наша книга.



КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ

В книге есть три раздела. В первом и втором используются медитативные сказки. Это тексты, помогающие созерцать нечто внутреннее на основе благотворных образов. Такие образы могут возникнуть из красочного описания рассказчиком или всплыть из вашей памяти или ассоциативного поля. Но они обязательно свяжут ваше сегодняшнее состояние с его первопричиной. Они передадут вам информацию о гармонии Вселенной и обо всём, что её обеспечивает и поддерживает. И если на уровне образов и смыслов вы воспримите эти взаимосвязи и их единство, то сможете найти гармонию и внутри себя. Поэтому медитативные сказки можно назвать «квинтэссенцией» КАМЕРТОНОВ гармонии Вселенной и Человека.

«Луч» медитативной сказки будет направлен именно туда, где больше всего необходим камертон гармонии.

Первый раздел поможет сонастроиться со своим «Я», установить контакт сознания с Хозяйкой внутреннего мира, исцелить ранний детский опыт, разобраться в том, как работают медитативные сказки в качестве информационного лекарства.

Второй раздел создан для глубокого образного самолечения, самовосстановления, проработки ключевых внутренних блоков. Работа с материалом второго раздела требует свободного времени, уединения и тишины. Но даже если вы будете читать медитативные сказки второго раздела в дороге, они всё равно окажут вам психологическую поддержку. Хотя бы чуть-чуть выровняют ваше внутреннее равновесие. Во втором разделе мы более глубоко разбираем внутренние затруднения, которые дестабилизируют наше состояние, и рекомендуем пути возвращения «в себя».

Третий раздел мы создали из подсказок со стороны вымышленного, но вполне реального персонажа — Хозяйки внутреннего мира. Она прямо говорит сознанию и женскому эго о том, как относиться к тому, что вывело из

себя, и как оперативно вернуться обратно. Поэтому третий раздел предназначен для экспресс-саморегуляции на основе творческой идеи, разрывающей шаблоны восприятия, что происходит за счёт подсказок Хозяйки внутреннего мира.

Нашу книгу можно читать с любого места. Лучше это делать без спешки, в комфортном для вас, спокойном темпе. Чтобы было время поработать воображению: представить то, о чём идёт речь в медитативной сказке или подсказке из третьего раздела. Прочитайте текст, отложите книгу, послушайте себя, поразмышляйте о том, что вам открылось. И всё. Дальше ваше сознание само найдёт пути решения, и ваше состояние улучшится.


Или же найдите в оглавлении тему, которая выводит вас из себя в данный момент, откройте нужную страницу и прочитайте текст. Возможно, дважды или трижды. При этом внимательно слушайте свои внутренние ощущения — проявляется ли «путь домой», в себя? Если вы уже три раза прочитали текст, а состояние не изменилось, — закройте и отложите книгу. Дайте возможность

образам медитативной сказки или подсказке Хозяйки внутреннего мира проложить для вас дорогу «в себя». На это нужно некоторое время. Занимайтесь своими делами. Пройдёт пару часов, и вы обнаружите, что стали спокойнее.

Именно так — незаметно, будто по волшебству, работают медитативные сказки и оригинальные тексты подсказок Хозяйки внутреннего мира.


КАК ПРАВИЛЬНО ВОЙТИ В МЕДИТАТИВНУЮ СКАЗКУ



 Устройтесь поудобнее: сидя или лёжа. Настройтесь на свои ощущения, образы, внутренние движения. Всё это имеет большую цен-

ность. Каждая сказка, каждый текст — это маленькое путешествие по внутреннему миру, волшебной и пока малоизвестной стране. Воображение и образы сказки станут проводниками на этом пути. Просто доверьтесь им.

Ваши верные слуги во внешнем мире — текущие мысли, чувства, желания и другие — пусть останутся за порогом мира волшебного. Они будут дожидаться вашего возвращения и меняться: станут спокойнее, яснее, мудрее. Некоторые из них могут измениться настолько, что вы их даже не узнаете, но будете довольны такими переменами.

А теперь сделайте спокойный вдох и медленный выдох. Прислушайтесь к себе. Что изменилось? Что хочется изменить? Может быть, положение, позу? Сделайте это. И вновь повторите спокойный вдох и медленный выдох. Наша дорожка в волшебный мир уже проявляется. Чтобы ступить на неё, вновь сделайте медленный вдох и выдох. Откройте нужную вам сказку или просто откройте книгу наугад... Мы отправляемся... 

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЙТИ ИЗ МЕДИТАТИВНОЙ СКАЗКИ

Вот сказка прочитана. Она состоялась. Она проявилась перед вашим сознанием и чувствами. Это хорошо. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Подготовьте себя к постепенному возвращению обратно, в мир внешний, который можно наблюдать глазами.

И вновь сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Присмотритесь к опыту вашего путешествия: возьмите с собою нечто, что станет вам полезным в привычной жизни. Это может быть идея, мысль, чувство, ощущение, образ. Словом, всё, что вам по душе, от чего вам тепло, что сможет вас питать.

А теперь ещё разок сделайте глубокий вдох и медленный выдох. И потихоньку возвращайтесь в явный мир, к своим делам. Неспешно встаньте и пройдитеесь, если хотите. Старайтесь двигаться замедленно и дышать спокойно. Не «расплещите» ту гармонию, которую получили, стремительно врываясь в привычный круговорот. Будьте бережны с собой. С возвращением вас! Пусть

образы сказки потрудятся в вашем внутреннем мире, приведут его в порядок.

Если хотите, во время чтения можете ставить тихую приятную вам музыку или звуки природы.

Начнём путешествие!