

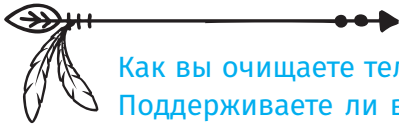
ДЕНЬ ПРАКТИКИ

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.

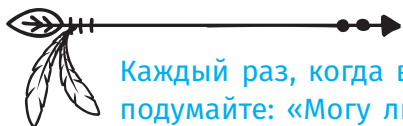


Как вы очищаете тело? Сколько раз в день вы ходите в душ? Поддерживаете ли в постоянной чистоте волосы на голове, кожу лица, уши, нос, пупок, подмышки, гениталии, ноги, ногти?



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.

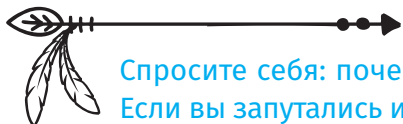
Мозг очищается от шлаков в двух направлениях: прошлого и будущего. От будущего очищайтесь методом планирования (и я сейчас абсолютно серьезно), от прошлого — развитием цинизма (я и сейчас не менее серьезна). Признайте, что вы имеете право на идиотские поступки.



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?»

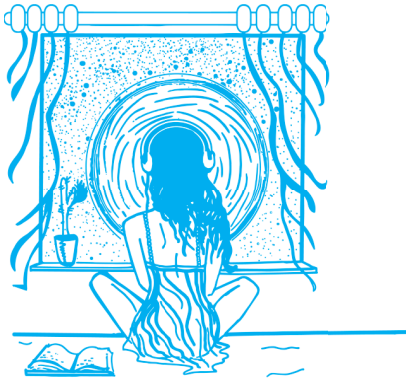
Посидите и подумайте над этим хорошенько. Если вдруг вы тревожитесь на тему «что о вас подумали/подумают», я вас разочарую — до вас никому нет дела. Проживите эту мысль. Очищайте свой мозг каждый вечер. Заменяйте тревоги о прошлом и будущем мечтами и креативом.

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 мандрила 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.

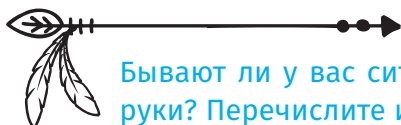
Шаг 4. Поместите в шкатулку то, от чего хотите избавиться: мысль, гнев, тревогу, страх, неуверенность и т. д. Посвятите этому блоку не менее 50% времени от всей медитации. Визуализируйте максимально детально.

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? Поймите 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.



ДЕНЬ НОВЫХ ЗНАНИЙ

Символ Зайца

Заяц — популярный символ во всем мире. В античности зайцу приписывали божественные характеристики. В Египте он олицетворял начало и сообразительность. В Китае заяц — символ бессмертия. Славяне ассоциировали зайца с мужской силой. *Playboy* использует его как символ страсти. *Nestle* и известные батарейки взяли за основу энергию и скорость зайца. Родители и влюбленные называют своих любимых зайчиками.

Помимо этого, важно знать, что заяц — лунное животное и атрибут всех лунных божеств. Он обладает огромной мудростью, чтобы правильно усилить качества всех, кто к нему обращается за помощью. Заяц «светит во тьме», как Луна. Именно поэтому символика с зайцем подходит лунным знакам или личностям под влиянием Луны для следующих целей:

- ➡ усиление интуиции (африканские шаманы используют этот символ для пророчеств);
- ➡ укрепление связи с другими мирами (в мифологии заяц часто выступает посредником между человеком и божествами);
- ➡ защита от темной магии (на Западе заячью лапку или голову используют как оберег от ведьм, при этом сам заяц для этих ведьм — проводник);
- ➡ трансформация (американские индейцы привлекают данный символ для изменения звериной природы человека).

КОМУ ПОДХОДИТ ЗАЯЦ

Заяц — еще и знатный проказник и шалун. Он вам подходит, если:

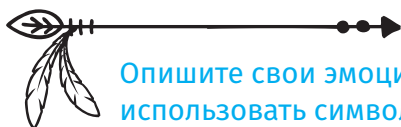
- ➡ вы чувствуете влияние Луны на свое настроение и мысли. Если нет — Заяц не сможет на вас повлиять;



- ➔ вы не трусливы. Иначе Заяц усилит именно эту черту в первую очередь;
- ➔ у вас здоровая сексуальная жизнь и репродуктивная система. В противном случае Заяц не будет с вами на одной волне и только навредит (нашкодит).

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИМВОЛ ЗАЙЦА

- ➔ Для усиления интуиции приобретите или сделайте амулет или аксессуар с изображением зайца (кольцо, кулон). Используйте белый металл и лунный камень.
- ➔ В оккультных практиках заяц непременно должен быть атрибутом (на атаме, бокале или Книге теней — гравировкой или тиснением).
- ➔ Для защиты дома сработают крупные изображения в виде картин или фото. Выбирайте холодную цветовую гамму, лунную (белый/голубой/сизый/серый/синий/черный) или крупные фигуры из камня. Не дерево.
- ➔ При трансформациях заяц должен быть рядом с символом изменений. Так, если меняете личную жизнь, поместите его возле кровати.



Опишите свои эмоции и отношение к зайцу. Если планируете использовать символ зайца, набросайте идеи — в каком виде и для чего будете его применять.



ДЕНЬ ЧАКРЫ

Муладхара

Муладхара — первая чакра. Она находится в районе копчика. Контролирует твердый фактор в теле: кости, ногти, волосы. Символ чакры — черный слон (дикая необузданная энергия). Человек с сильной Муладхарой обладает хорошим здоровьем, от его тела исходит приятный запах.

КАК ПРОКАЧАТЬ МУЛАДХАРУ

Чтобы прокачать чакру, необходимо удовлетворить четыре уровня желаний (четыре лепестка):

- 1) еда, сон, секс, безопасность;
- 2) деньги;
- 3) духовное счастье;
- 4) внутренний мир и покой.

АЛГОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ

Работаем в два захода

1. В течение дня работайте с разумом следующим образом:
 - ➡ каждый раз, когда случайно заметите красный цвет, задавайте себе вопрос: «Счастлив ли я? Что сделает меня более счастливым?» Запишите ответ.
 - ➡ 15 минут: «Что я могу улучшить в еде? Как я могу улучшить качество сна? Как я могу улучшить качество секса? Как я могу повысить безопасность?» Запишите ответы.
 - ➡ 20 минут: «Достаточно ли у меня денег? На что мне не хватает денег? Почему мне не хватает? Как я могу это исправить?» Запишите ответы.



- 15 минут: вспомните и запишите, сколько успеете, ситуации, когда чувствовали себя по-настоящему счастливыми (во сне, в мечтах тоже считается).
- 15 минут: вспомните и запишите, когда чувствовали настоящий мир и внутренний покой (аналогично предыдущему).



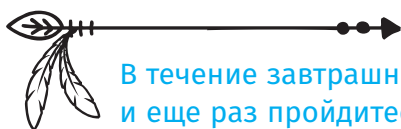
Выполняйте блоки по очереди в течение дня с любыми перерывами между ними. Уложите до 00:00.

2. На следующий день рано утром — 10–20 минут:

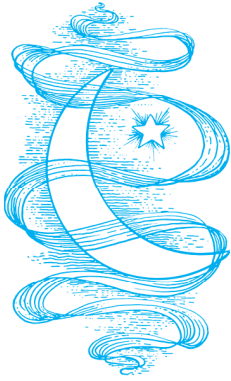
- займите любую удобную позу, расслабьтесь. Сделайте три цикла: вдох — 3 секунды, выдох — 3 секунды, вдох — 5 секунд, выдох — 5 секунд;
- визуализируйте чакру, представьте ее в формате 3D, покрутите;
- почувствуйте чакру физически — тепло в области промежности. Чувствуйте его нарастание. Визуализируйте тепло. Сделайте его красным, как цвет чакры.



Это тепло — космическая энергия Кундалини, с помощью которой мы будем раскачивать все чакры, поэтому очень важно почувствовать ее здесь, в первом энергетическом центре.



В течение завтрашнего дня возвращайтесь к своим записям и еще раз пройдите по всем вопросам, дополните ответы.



ДЕНЬ СНОВ

Цвет и запах во сне

Для чего нам помнить сны?

- ➡ Чтобы услышать свое подсознание — чтение снов помогает разобрать невнятный голос интуиции, завалы сомнений и тревог, принять решение.
- ➡ Чтобы получать еще больше удовольствия от ночи. Сны — это удивительный мир фантазий, бесконечный сериал.
- ➡ Чтобы вдохновляться и творить — пока мы спим, мозг по-настоящему свободен и креативен. Когда мы бодрствуем, он ограничивается привычными установками и убеждениями.
- ➡ Обязательная деятельность при составлении карты для практики осознанных сновидений.

Чтобы запоминать сны до мельчайших подробностей, необходима практика. Мы начнем с простого — сфокусируемся на цвете и запахе сна. Фиксируйте сразу после пробуждения только эти два фактора.

ЦВЕТ ВО СНЕ

Цвет во сне говорит о настроении, состоянии души. Но не все так просто. Черный — не всегда депрессивный, а радужный — не сочетание счастья.

При трактовке цвета ориентируйтесь на свои ощущения. И немного — на подсказки.

- ➡ Цветной сон в природных тонах — ого! Какая внутренняя свобода!
- ➡ Избыточно яркий (ЛСД-цвета) свидетельствует о крайнем эмоциональном истощении и выгорании.



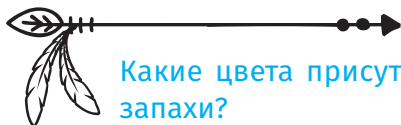
- ➔ Сепия — потребность в близости.
- ➔ Черно-белый — ни о чем не говорит, если 80% ваших снов такие. Если же черно-белые сны редкое исключение, то часто присутствует цветовой акцент (одно яркое пятно).
- ➔ Монохром с цветовым акцентом — обратите внимание на предмет в цвете и сфокусируйтесь на своих ощущениях от него и цвета.

Будьте внимательны и не путайте сны «ночью без света». Это не черно-белые сновидения. Они обычно отдают синевой, и цвета отражаются так же, как вы их видите в сумерках или ночью. Мозг до безобразия логичен: вы же ночью спите — вот и смотрите ночные события.

ЗАПАХ ВО СНЕ

Запах во сне говорит о вашем «вкусе к жизни» в текущий момент. Давайте посмотрим, чем пахнет ваша жизнь.

- ➔ Зловоние — найдите во сне его источник.
- ➔ Парфюм — желаемый запах. То, чего нет, но очень хочется. Найдите его источник. Часто это половой партнер.
- ➔ Еда — чувство безопасности.
- ➔ Запах из детства — не хватает чувства безопасности.
- ➔ Нет запаха — есть, но он обычный.



Какие цвета присутствуют во сне у вас? Чувствуете ли вы запахи?



ДЕНЬ СТИХИЙ

Воздух

Духи стихий — элементали. Элементаль Воздуха — сильфы. Неуловимые, мыслящие, парящие, без чувств и ответных реакций на них. В эпоху Возрождения роль сильфов играли херувимы. Сильфы имеют власть над мыслями и речью, поэтому все, что касается коммуникаций, привязанностей и эмоций, находится под управлением Воздуха.

Воздух — символ священников, бардов, мыслителей и магов.

Существа-хранители: боги.

Атрибуты: знание, мышление, мудрость, вдохновение, общение.

Призывайте энергию Воздуха, когда творите, для баланса мыслей, когда учитесь и осваиваете что-то новое.

Где найти Воздух? В первую очередь — в небе. Поэтому так просто получить контакт со стихией. Для более мощной связи — горы. Символы стихии для концентрации — ястребы и орлы (но в целом любая птица).

С Воздухом изначально связаны все воздушные знаки: Близнецы, Весы, Водолеи. Для них настроиться на стихию чуть проще, чем остальным.

КАК НАСТРОИТЬСЯ НА СТИХИЮ

Практику лучше выполнять натошак. Вообще все, что связано с воздушной стихией, — легкое.

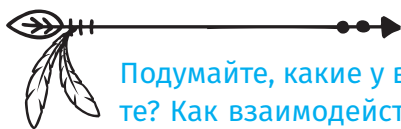
Лягте на спину, чтобы видеть открытое дневное небо. Смотрите только на небо. Дышите как обычно, но осознавайте каждый свой вдох и выдох. Представьте себя в небе, на которое смотрите. Почувствуйте вес своего тела, облегчая его. Какие ощущения от прикосновения с облаками? Как изменился воздух? Обратите внимание, как изменилось ваше дыхание при мыслях о небе.



Найдите в небе птицу. Это не так легко, как кажется. Они не летают там толпами. Дождитесь ее. Точка контакта — птица. Теперь станьте птицей. Станьте полетом.

Старайтесь не думать ни о чем, кроме неба и птицы. С чем бы вы ни пришли к Воздуху, вы уйдете удовлетворенным (с решением или ответом). Воздух не оставляет вопросы без мудрого ответа. Не думайте о своем вопросе. Никто не любит, когда к нему приходят с просьбой. Сильфы сами знают, что там в вашей голове.

Но не приходите к Воздуху только просить. Используйте формулу 12-1-9-1-3-1-12... где: 12 раз — вы отдаете, 1 — просите, 9 — отдаете, 1 — просите и т. д. Возможно, у вас появится своя формула. Мы с сильфами договорились о такой.



Подумайте, какие у вас отношения с Воздухом. Как вы дышите? Как взаимодействуете с ветром? Часто ли он застает вас врасплох? Что бы вы в первую очередь попросили у Воздуха? А что можете отдать?
