Автор: Blackweaver
22.02.2009 16:05 -

Телесные ощущения

Предлагаемый вашему вниманию материал не является претензией на научный труд или панацеей от всего на свете. Я всего лишь постараюсь поделиться своим опытом познания того, как осознание целостности себя как единство интеллекта, души и тела может изменить практически любой момент в вашей жизни. В частности, это может быть момент столкновения с болью или болезнью. Я постараюсь поделиться с Вами некоторым опытом осознанности. Тем, как этот опыт может помочь исцелению, заботе о душе и теле. Я постараюсь поделиться с Вами своими знаниями и своим опытом практического открытия того, как мы сами создаем себе боль. И как сами же мы можем ее излечить через самостоятельную работу с образами. Согласно Шакти Гавэйн, “конечная цель созидающей визуализации – сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни”. Конечно, это всего лишь один из путей работы с болью и болезнью и, конечно, это самое первое и необходимое, чтобы вы сможете сделать для своего тела самостоятельно. Этот путь – через диалог с душой. Нельзя врачевать тело, не врачуя душу.

Душа готова спасти себя ценой тела

Обращаясь сейчас к своему опыту, связанному с темой этого материала, я вижу большое количество взаимосвязанных событий, которые вызывали телесные ощущения или боль. События эти были разными – они были связаны с моими отношениями или с целями, которые я ставила перед собой. Все они в той или иной степени вызывали конфликт (внутренний или внешний) или я словно видела перед собой Эверест, на который, как мне тогда казалось, я просто не взойду. Словом, для меня это был вызов, который вызывал напряжение и некоторый стресс. Сейчас я выстраиваю цепочку событий и обнаруживаю, что вслед за этим приходила боль или болезнь. Словно я сама того, не осозанавая останавливала себя. Обратитесь к себе – помните ли, как вы не могли выразить свои чувства, вы не находили того, кто может дать или принять любовь? Как чувствовало себя ваше тело? Душа нуждалась в чем-то и сообщала это через тело. Психологические потребности или их блокировка проявлялись через телесные симптомы – психосоматические проявления. Стресс, являясь чрезмерным, вызывает психосоматические заболевания, а его психологические проявлениями могут быть раздражительность, потеря аппетита, депрессию пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям и др. Сейчас уже говорят об "эпидемии болезней стресса" – наиболее часты инсульт, инфаркт, язвенная болезнь, бронхиальная астма, головная боль. Стресс нередко становится причиной диабета, глаукомы, геморроя, пародонтоза. При стрессе легче возникает простуда, хуже заживают раны.

Как это происходит?

Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Креативная визуализация переживания, боли, болезни

Исцеление всегда приходит изнутри. Когда мы будем спокойны и научимся регулярно смотреть вглубь себя, нам больше не нужно будет болеть, т.е. нашей внутренней сущности не нужно будет привлекать к себе внимание сознания таким образом.

Как вы можете помочь себе, используя визуализацию?

1. Когда вы расстроены, когда вы чувствуете боль или симптом – обратите свой внутренний взгляд на место, в котором сосредоточены неприятные ощущения. Или на ваши негативные эмоциональные реакции.

2. Теперь представьте себе: если бы это выглядело как образ, то каков этот образ?

3. Когда вы видите образ переживания, боли или симптома – просто оставайтесь с ним и с ощущением некоторое время. Не нужно ничего делать специально. Просто смотрите. Просто осознавайте. Возможно, вы сможете это назвать для себя. Например: «Сейчас я чувствую боль и моя боль выглядит именно так».

4. Позвольте проявиться этим ощущениям или переживаниям явно. Наблюдайте. Вам ничего не нужно делать специально, не нужно производить особых действий. Смысл в том, чтобы – расслабиться и наблюдать.

5. Теперь задайтесь вопросом – что , какое средство поможет мне с этим справиться? И представьте себе это как образ. Например, если симптом выглядит как огонь, возможно вы используете образ воды. И потушите огонь.

6. Делайте это не торопясь и наблюдая – как меняется ваша внутрення картинка.

7. Постепенно возвращайтесь к себе, обратите внимание – что изменилось в вас. Дайте себе еще некоторое время для релаксации и размышления.

Найти более конструктивное решение наших проблем можно, если понять и изменить свои внутренние убеждения. Вместо того, чтобы думать о болезни, как о неизбежной катастрофе, воспринимайте ее как мощное и полезное послание. Болезнь должна побуждать нас расслабиться, забыть о делах и перейти к глубинному спокойному уровню сознания, на котором мы можем принимать живительную энергию, что необходима нам.