

## Медитация "Бабочка"



В древней культуре жизнь человека философски соотносили с жизнью бабочки. Древняя мудрость гласит: человек - это гусеница, которая преобразуется в бабочку. Стадия гусеницы в жизни человека –это его мирская жизнь в заботах о материальном, стадия куколки - уход от суеты, стадия бабочки- просветление, торжество душевной метаморфозы!

В переводе с греческого бабочка означает «душа». Бабочка считается символом Великой Богини (Великой Матери, Magna Mater), олицетворяющей небо и землю, а еще это символ красоты, нежности, свободы (земля летела по законам тела, а бабочка летела, как хотела!), у христиан -символ возрождения души.

Как распознать, что пришло время трансформации сознания, что пора выходить на новый уровень своего функционирования, что старые модели поведения, способы мышления, эмоционального реагирования больше не работают?

На необходимость перемен, трансформации сознания может указывать наличие ощущения «пробуксовки» (делаю дело, но нет нужного результата), состояние, как будто «уперся в стену» (не получается двигаться вперед) или человек ощущает, что в жизни ничего нового не происходит, жизнь находится как бы на паузе, движение вперед по жизни медленное или нет вовсе этого движения, человек находится в состоянии «ничегонеделанья».

В процессе движения от одного этапа развития к другому, человеку важно оставаться осознанным и быть готовым к новому. Фиксация в зоне комфорта, страх нового блокирует переход на новый уровень своего личностного и духовного развития.

Во течении трансформационного процесса, тело и психика обновляются, человек готовится предстать перед миром в новой, улучшенной «версии» себя.

И здесь задача человека - заглянуть внутрь себя, порефлексировать, задать себе вопросы: Кто Я есть? Какая (ой) я настоящая(ий), я подлинная(ый)? Куда я иду? Какие у меня есть ценности? Ответы на эти вопросы и являются движущей силой человека, они направляют, дают импульс к движению, помогают выйти на новый уровень (стадия бабочки).



Медитация «Бабочка» может быть как «репетицией», позволяющей попробовать почувствовать себя бабочкой - свободной, легкой, мобильной, созерцающей, так и реальной техникой самопомощи, чтобы сделать наконец-таки трансформационный рывок, выйти на новый, более высокий уровень развития.

*Для прохождения медитации, займите удобную позицию сидя. Закройте глаза. Расслабьтесь, ни о чем не думайте, отпустите мысли. Внутренним взором пройдите по контуру своего тела. Понаблюдайте за своим дыханием. Вдох-выдох...вдох-выдох...Установите плавный, неспешный ритм дыхания. Почувствуйте, как с каждым вдохом и выдохом тело становится более расслабленным. Словите приятные ощущения расслабленного тела и начните визуализацию...*

*...Представьте себя на лесной поляне... Вокруг - прекрасные цветы, деревья, травы. Пространство залито солнечным светом. Вы наслаждаетесь красотой природы. Легкий ветерок колышет листья на деревьях. Пространство вокруг доброжелательное и приветливое...*

*...Вот ваш взгляд привлекает один из листьев. Вы всматриваетесь, разглядываете листок и обнаруживаете, что с его обратной стороны происходит что-то необычное: из куколки выходит бабочка.*

*...Удивительная встреча, вызывающая одновременно удивление, интерес и приятное волнение от предстоящего полета...*

*В своем воображении поместите себя на место этой бабочки. ...Представьте свое Пробуждение: покровы куколки лопаются, вы преодолеваете препятствия кокона и выходите наружу, в мир... Почувствуйте, как расправляются и наполняются силой ваши крылья. Осознайте возможность полета, сделайте рывок и взлетайте!*

*...Представьте, вы делаете взмахи крыльями и взлетаете все выше и выше. Необычайный полет... Вы легко летите над цветущими полями, деревьями - как будто вы умели это делать всегда. Почувствуйте свою связь с природой, осознайте свое Присутствие в мире. Вас наполняет чувство свободы. Вы легки, быстры, подвижны, маневренны, умело балансируете крылышками. Вы видите мир и мир видит вас! Это радостное событие! Словите эти ощущения. Наслаждайтесь этими чувствами, пребывайте в них столько, сколько пожелаете. А затем медленно возвращайтесь из медитации в настоящее время и место. Почувствуйте свое тело, почувствуйте руки, стопы. Сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот и открывайте глаза. Медитация завершена, но чувства свободы, радости и легкости всегда останутся с вами.*

Информацию подготовила психолог Орехво О.В.