

Медитация «Волшебный сад светлячков»

Автор: Fayzova Anisah

Используйте средства обхода:

www.anisa-studio.com

https://t.me/Anisah_Fayzova



Устройся поудобнее. Можно сидеть или лежать так, как тебе сейчас приятно. Сделай несколько спокойных медленных вдохов и выдохов. С силой зажмурь глаза, наморщи нос и лоб, как бы «собирая» все лицо к глазам. Считаем до 5: 1, 2, 3, 4, 5. Расслабляем. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание, поджимаем плечи к ушам, считаем до 10: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, а после с шумным выдохом сбрасываем напряжение, расслабляя плечи. И всё вместе: зажмурься, подожми плечи, досчитаем до 10: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабься. Ощути, как с каждым выдохом тело как будто «тает»

вниз, ты отпускаешь напряжение в землю.

А сейчас представь, что ты в волшебном саду. Это может быть реальное место или воображаемое. Ты начинаешь идти по дорожке и замечаешь: сад немного заброшен. Осмотрись вокруг. Легко ли тебе идти по этому саду? Что ты видишь первым? Какая погода? Светло или пасмурно? Тепло или прохладно? Какие звуки присутствуют, есть ли птицы, насекомые? Какие запахи? Смотри, где-то трава выросла слишком высокой, какие-то растения, цветы и деревья нуждаются в заботе. Ты останавливаешься там, где хочешь, рассматриваешь всё, что привлекает твоё внимание. Прислушиваешься к звукам, ощущаешь запахи травы и цветов. Пауза.

Вдруг ты замечаешь небольшой **ящик, сундук**. Подойди ближе и посмотри, что в нём. Там лежат **инструменты**. Некоторые обычные — лейка, ножницы, перчатки. А некоторые — **волшебные**. У тебя есть всё, что нужно, чтобы заботиться об этом саде: инструменты, помощь, идеи, силы. С чего тебе хочется начать? Может быть, полить цветы, убрать сухие веточки, посадить что-то новое или просто расчистить дорожку? Ты выбираешь, **какой инструмент взять первым**. Почувствуй его в руках. Какой он — тёплый, лёгкий, сияющий, тяжёлый? Ты делаешь это так, как тебе нравится, в своём темпе. Здесь **не нужно спешить и делать все сразу идеально**. Пауза...

Обрати внимание, **что ты чувствуешь**, когда заботаешься о саде. Если что-то кажется сложным — ты можешь попросить о помощи: представь, что рядом появляется кто-то кто помогает и

поддерживает тебя — это может быть человек/сказочный герой или волшебное животное. Посмотри, как сад постепенно меняется. Что в нём стало лучше? Что тебе особенно нравится? Какие части сада стали более живыми? Где появилось больше света, цвета и уюта? Пауза...

А теперь найди в этом саду **самое приятное место для себя**. Может быть, оно появилось само — или ты создашь его с помощью волшебного инструмента. Устройся там поудобнее. Сядь или ляг. Почувствуй: тебе здесь безопасно и спокойно. Это место словно обнимает и поддерживает тебя. Побудь здесь. Почувствуй, как тебе спокойно, хорошо и уютно. Обрати внимание: цвета здесь ярче, глубже, тёплый воздух будто светится, трава мягче, растения словно оживают. Некоторые деревья сильные и высокие, они дают тебе защиту и опору. Другие — гибкие и выносливые помогают тебе быть лёгким и свободным.

Посмотри на **цветы** вокруг: некоторые светятся в темноте, меняют цвет, медленно распускаются только тогда, когда к ним подходят с вниманием и уважением. Каждое растение в этом месте — волшебное. Одни помогают чувствовать **спокойствие**, другие — **уверенность в себе**, третьи — **радость**, а некоторые — умение **принимать себя**. Ты можешь подойти к любому цветку или дереву. Посмотри, к чему тебя тянет больше всего. Это растение или дерево как будто откликается тебе. Побудь рядом с ним. Может быть, ты захочешь прикоснуться к листьям, почувствовать запах, постоять, побыть рядом. Обрати внимание: что ты чувствуешь в этот момент? Что оно даёт тебе? Пауза...

Наступил вечер. Ты замечаешь **светлячков**. Они появляются постепенно, маленькие огоньки начинают мерцать в воздухе. Светлячки летают спокойно и неторопливо. Ты замечаешь, что **каждый светлячок связан с твоей мыслью**. Когда мысль появляется — рядом загорается огонёк. Ты можешь просто **наблюдать**: вот появился один светлячок, вот он летит, а вот постепенно гаснет или улетает дальше. Тебе **не нужно ловить их**, не нужно прогонять и не нужно разбираться, хорошие они или плохие. Ты просто наблюдаешь. Некоторые светлячки светят ярче — это мысли, которые привлекают внимание. Другие — еле заметные и быстро исчезают. Ты замечаешь, как мысли приходят и уходят, как светлячки в вечернем волшебном саду. Если какая-то мысль кажется слишком яркой или навязчивой, ты можешь сделать медленный вдох, выдох и представить, что светлячок отлетает чуть дальше, становится мягче, прозрачнее спокойнее. Светлячки продолжают мягко светиться вокруг, не мешая, а освещая пространство. Запомни это: ты можешь **наблюдать свои мысли**, не сражаясь с ними. Пауза...

Этот волшебный сад — часть твоего внутреннего мира, и ты можешь возвращаться сюда, когда тебе нужны спокойствие, силы или поддержка. Почувствуй свои стопы, прижми их плотно к полу. Сделай медленный вдох, выдох и мягко возвращайся в настоящий момент.

Вопросы после медитации:

Что тебе больше всего запомнилось в волшебном саду?

(место, растение, светлячки, ощущение)

Было ли в саду что-то, рядом с чем тебе стало особенно спокойно или приятно?

Какой светлячок/мысль запомнился больше всего?

(без анализа, просто наблюдение)

Как ты чувствовала себя после медитации по сравнению с началом?

(можно ответить одним словом)

Если бы ты могла взять из сада что-то с собой в обычный день — что бы это было?

(ощущение, образ, идея)

Хочется ли тебе вернуться в этот сад ещё раз?

(да / нет / не знаю — любой ответ подходит)

- не исправляй ответы и не интерпретируй их;
- «не знаю» — тоже хороший ответ.

Используйте средства обхода:

www.anisa-studio.com

https://t.me/Anisah_Fayzova