

# Техники медитации: базовые навыки визуализации

Визуализация — очень мощная техника, которая применяется для широкого круга практических целей. Например, Никола Тесла мог при помощи своего воображения моделировать сложнейшие механизмы с потрясающей точностью, а затем воплощать эти механизмы в реальности. Визуализация применяется для моделирования реальности, работы с личностными качествами...



Но для большинства современных людей это очень сложно, когда им говорят: «Закрой глаза и увидь свечу».

Как увидь, мои глаза ведь закрыты?!?!?!

А ведь дети могут, и могут с лёгкостью. Делаем вывод: просто у многих есть «тараканы в голове», мешающие естественному процессу воображения. Ведь визуализация это и есть воображение :) Да и потом, а как же сны? Вы ведь видите сны?

Только не говорите что у вас и сновидений нету.

На самом деле, они есть у всех, но не все их помнят. Сны — это та же визуализация, которая включается естественным образом.

Здесь мы не будем подробно разбирать вопрос, как применять визуализацию. Для начала нам нужно просто включить эту функцию и немножко потренироваться с качеством картинки. А для этого я предлагаю вам несколько простых упражнений, развивающих навык визуализации.

Включение экрана визуализации.

Включение выполняется перед каждым занятием, это своеобразный «вход» в практику.

Закройте глаза.

Соберите внимание в межбровье и, желательно, остановите внутренний диалог.

Вы видите перед глазами черноту, какие-то разводы... найдите самый тёмный уголок.

Создайте в найденном месте ярко-белую точку.

Переместите точку в центр вашего поля зрения.

Разверните точку в горизонтальную белую линию длиной во всё поле зрения.

Разверните линию по вертикали в экран, занимающий полностью всё поле зрения.

Перед глазами должен быть ярко-белый экран. Проконтролируйте его цвет.

Упражнение 1. Цифры.

Нарисуйте в центре экрана фиолетовую цифру 7.

Удерживайте несколько секунд это изображение, полностью собрав внимание на нём.

Сотрите цифру 7 и нарисуйте синюю цифру 6.

И так далее, по цветам радуги, до цифры 1.

Очистите экран.

Упражнение 2. Вращение.

Нарисуйте на экране вертикальную палочку, примерно на половину высоты экрана. Например, красного цвета.

Начните вращать эту палочку вокруг её центра по часовой стрелке.

Увеличивайте скорость вращения, но отслеживайте его слитность. Не нужно рисовать разные палочки, повернутые под разным углом, она должна быть одна. Следите также за тем, чтобы физическое тело при этом не напрягалось. Здесь это вам не даст ничего.

Остановите её, также отслеживая чтобы вы не нарисовали новую, а остановили именно эту.

Повторите тоже самое против часовой стрелки.

Когда наловчитесь с палочкой, переходите к более сложным объектам.

Двумерные объекты для тренировки: треугольник, квадрат, символ бесконечности, все цифры.

Трёхмерные объекты для тренировки: одноцветный куб, куб с гранями разных цветов, стул, цветок, дерево, дом.

Выключение экрана.

Очистите экран.

Сверните экран в горизонтальную линию.

Сверните линию в точку.

Погасите точку.

С резким выдохом откройте глаза.

Удачной визуализации!