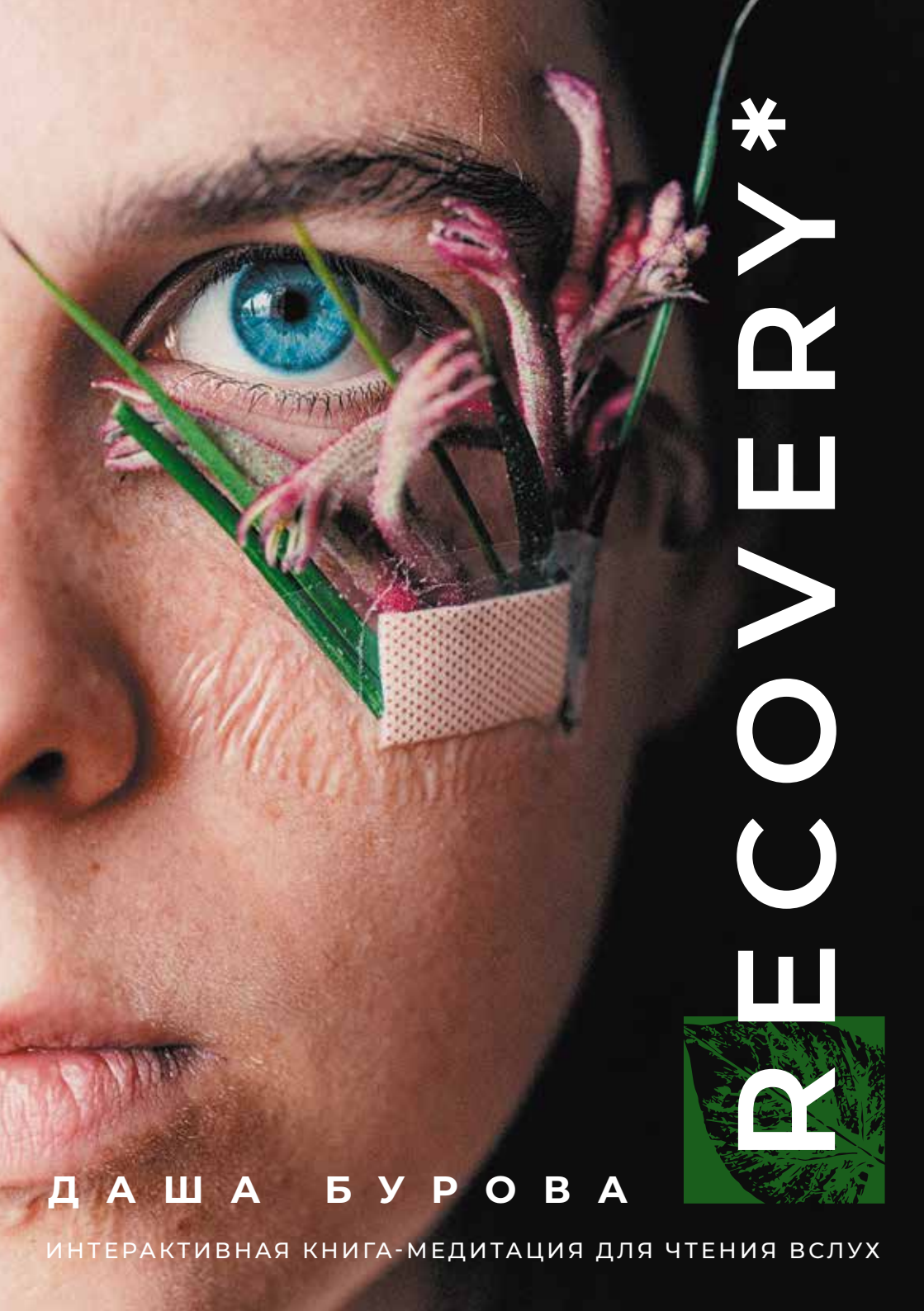


RECOVERY*

ДАША БУРОВА

ИНТЕРАКТИВНАЯ КНИГА-МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ВСЛУХ

УДК 159.961
ББК 88.3
Б91

Фото обложки Александра Суворова

Бурова, Даша

Б91 Recovery : интерактивная книга-медитация для чтения вслух / Даша Бурова. — СПб., 2020. — 220 с.

ISBN 978-5-00125-343-3

Вы в поисках на что опереться? Как ощутить твёрдую почву под ногами? Хотели бы вы знать в любой момент времени, что опора есть? Что вы не одиноки? Что кто-то невероятно могущественный всё это время рядом и заботится о вас на протяжении всего вашего пути?

Эта книга состоит из медитаций, соединяющих вас с Землёй. Каждая из них открывает доступ к ресурсам, освобождению, переосмыслению себя и мироустройства. Позвольте Земле быть вкладом для вас: подарить глубокое наполнение, заботу и дать вам опору в любой момент, где бы вы ни были. Читайте себе вслух или попросите читать для вас близкого человека. Вас ждёт настоящее открытие — совместная медитация, возрождающая что-то очень знакомое и важное, возвращающая вас к первозданному.

УДК 159.961
ББК 88.3

Отсканируйте QR-код и скачайте аудио и электронную версию книги по ссылке.

Ограничение по возрасту 16+

© Даша Бурова, 2020
© Александра Суворова, фотография, 2020
© Оформление. Креативная дизайн-студия LETO, 2020

ISBN 978-5-00125-343-3

ДАША БУРОВА

RECOVERY

ИНТЕРАКТИВНАЯ КНИГА-МЕДИТАЦИЯ
ДЛЯ ЧТЕНИЯ ВСЛУХ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Любимое место на Земле ... 9
Встреча с животным ... 17
Путешествие в детство ... 25
Моря, океаны и другая вода ... 31
Дороги ... 41
Центр Земли ... 49
Шагать вместе с планетой ... 57
Прогулка по моему саду ... 65
Будущее на Земле ... 79
Магия цвета и света ... 87
Подарок снега ... 95
Вклад лошади ... 103
Дыхание создания ... 109
Изобилие ... 117
Сосоздание с телом ... 125
Следуя за внутренним знанием ... 133
Сила минералов ... 141
Поддержка мира ... 149
За пределами дуальности ... 155
Получить золото ... 165
Радость воплощения ... 171
Тотальное наполнение ... 179
Торжество природы ... 187
Весеннее пробуждение ... 195
Мы — Земля ... 201
Цветение ... 209

ИНТРО

Когда вы в последний раз осознавали, что вы находитесь на планете Земля? Да, я понимаю, что в теории мы все в курсе, где живем. Но я о другом: о том, чтобы осознавать, что абсолютно всё, что происходит с нами, каким-то образом включает в себя Землю и затрагивает отношения с ней. Незримые и могущественные силы оказывают своё воздействие на нас ежемоментно. Всё, абсолютно всё, что мы имеем, — это жизнь за счёт Земли. Отдаём ли мы себе в этом отчёт? Испытываем ли благодарность за возможность дышать или питаться? Так ли восхищены красотами своего глобального дома? Или же мы большую часть своей жизни оторваны от Земли своим сознанием, своим восприятием?

Эта книга-медитация — способ возродить естественную связь с планетой, признать степень влияния Земли на каждого из нас. Каждый раз, обращая внимание на планету, мы активируем свою возможность получать поддержку и энергию от этого чудесного гигантского шара. Я приглашаю вас в удивительное приключение-излечение, которое призвано превратить каждого из нас, из того, кто сам за себя, в детей Земли, у которых есть заботливая и питающая Мать. Что это приключение создаст для вас?

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Строгих правил здесь нет и не может быть. Вы можете выбрать любую из глав, которая просится, чтобы вы её прочли. Читайте с конца, с середины или с начала. Читайте снова и снова, потому что это не история, имеющая начало и конец, а что-то, что случается постоянно и к чему можно иметь доступ в любое время через чтение глав. Что сейчас будет для вас бóльшим вкладом: повстречать животное или, может быть, впустить в свою жизнь магию минералов и мудрость всех камней на Земле?

Читайте книгу себе и тем, кто вам очень дорог. Читайте, пожалуйста, вслух, создавая голосом определённые ритмы и узоры, которые обладают медитативным, успокаивающим воздействием. Мы создали в этой книге графические подсказки для того, чтобы было ясно, где требуется пауза, а где голос будто забирается в гору.

Для более глубокого понимания и прочтения вами этого вдохновляющего текста мы подготовили рекомендуемую интонационную разметку с указанием главных слов, психологических ударений и логических пауз.

Она помогает легко и вовремя возобновить дыхание, а также избежать неверных ударений и пауз. Осознанное чтение вслух — это настоящее искусство. И воздействовать словом возможно только при полном слиянии технического мастерства и подлинного чувства.

Условные обозначения:

/ — короткая пауза (на счёт раз)

// — длинная пауза (на счёт раз, два)

/// — очень длинная пауза (на счёт раз, два, три)

____ — логическое интонационное ударение

Просите любимых читать вам эту книгу. И вас обоих унесёт в далёкое, но такое родное пространство, что знакомо с детства. Что может быть глубже и красивее, чем совместная практика медитации, где голос одного звучит специально для вас, а другой превращается в тотальный слух и внемлет каждому слову, следуя за голосом и открывая новые миры! Пусть это станет для вас совместной практикой и новым способом заботы о друг друге.

В этой книге используются различные энергетические техники, с которыми я знакома всю свою жизнь, но

нашла им подтверждение и стала применять активнее благодаря международной школе Access Consciousness. Все эти инструменты доступны новичкам, так что не волнуйтесь, если встретите в книге что-то незнакомое: мы добавили ссылку на разъяснительное видео, где вы с лёгкостью освоите предложенное упражнение. Делать это сразу же во время прочтения главы необязательно. Вы можете вернуться к этому в любое удобное время, даже если в главе есть какие-то непонятные уму моменты, медитация всё равно работает и создаёт главное — соединяет с Землёй и даёт доступ к её богатствам.



Каждая медитация — это своеобразная протяжка энергии, где вы снова и снова активируете свою способность притягивать всё, что необходимо, будто вы самый настоящий магнит. Мы все прекрасно умеем тянуть энергию, призывать то, что требуется, быть настолько притягательными и заметными, что этому невозможно сопротивляться. Вспомните, как вы, будучи ребёнком, звали маму или требовали что-то без точек зрения, тотально и всем своим существом. Вспомните, как это, когда вы зовёте питомца и делаете это не только голосом, а всем своим существом. Вспомните, как на огромном массовом мероприятии, когда толпа

начинает расходиться, вы хотите кого-то найти, встретить, но у вас нет средств связи и никак не докричаться. Какой энергией вы являетесь в этот момент? Что делает для вас возможным найтись с нужным человеком? Всё это наши естественные способности — то, что доступно нам всегда, в любой момент времени. Просто включите это во время медитаций, собранных в этой книге. Просто позвольте себе стать этим. И что, если это так просто и естественно — получать всё, что необходимо с лёгкостью?



ЛЮБИМОЕ МЕСТО НА ЗЕМЛЕ

Здравствуйте! Я прошу вас сейчас устроиться поудобнее, найти такое местечко, которое будет для вас уютным. Такое место, где вас никто не потревожит в ближайшие минуты и вы сможете расслабиться, возможно, закрыть глаза, если захочется, прилечь, растянуться или очень удобно присесть и отправиться в приключение вместе с этой книгой. Пожалуйста, соединитесь сейчас со своим телом. Просто начните обращать на него больше внимания, начните вспоминать, из каких таких частей тело состоит, какие органы в себя включает. Окиньте его внутренним взором и направьте как можно больше внимания, ощутите, как энергия движется там, где, возможно, её вовсе не было, или, возможно, вы забыли о чём-то и перестали чувствовать какие-то части своего тела — сейчас самое время вспомнить о каждой, даже самой маленькой частичке вашего тела, и соединиться с ней.

Хочу вам напомнить, / что ваше тело сейчас находится на удивительной, / уникальной планете — / на планете Земля. // Каждый момент времени, / когда с вами что-то происходит, / вы чем-то заняты, / и вы переживаете какие-то опыты своей жизни — / всё это происходит на Земле, / вместе с Землей, / и включает Землю. // Но большую часть времени мы не очень-то помним о том, / что мы переживаем это не одни, / что мы в этом проживании, / переживании / не одиноки, / а всё это происходит совместно с этой планетой. // И что возможно, / если вы позволите ей быть вкладом во всё, что происходит с вами? // Что возможно, / если вы позволите ей поддерживать вас в любые моменты, / в любые минуты вашей жизни?

Пожалуйста, / прямо сейчас вспомните / самое-самое любимое место на этой планете. // Вспомните, / как вы проводили там время, / ощутите всё, / абсолютно всё: / что это было за время дня / или, может быть, ночи, / что было за освещение, / каким был свет — / был ли он мягким / или резким, / ко́нтровым? // Что за звуки вы слышали? // Возможно, это был шум прибоя / или шелест листьев, / или травы, / поля, / или, может быть, это пение птиц, / или звуки каких-то других животных? //

Может, это были тропические цикады, / или это было что-то очень родное, / то, / откуда вы родом, / и это что-то — / из детства? // Пожалуйста, / вспомните это! // И вспомните те картины, / которые открывались вашим глазам в тот момент: / что вы видели, / чем вы любовались, / чем вы восхищались, / что абсолютно точно захватывало дух? // Пожалуйста, / соединитесь с этим! // И прошу вас — / убрать любые барьеры, / представления и ограничения, что это был далёкий момент, / и что это никак не связано с вами сейчас. // Для того, чтобы соединиться с этим местом, / и получить любые нужные ресурсы, / и ощутить то, что вы ощущали тогда, / пережить это снова и снова, / достаточно только одного вашего решения. // И что ещё вы можете сделать? // Пожалуйста, / потяните энергию из этого места, / из этого момента. // Просто решите получать энергию оттуда, / и этого достаточно. // Пожалуйста, / тяните больше, // больше, // больше, // ещё больше, // ещё активнее протягивайте эту энергию, / получайте её, / наполняйте всё ваше тело, / и даже больше, / потому что вы больше, чем тело, / и занимаете гораздо больше пространства, / чем то, что есть внутри вашего тела. // Что вы видите сейчас? // Обратите внимание на это в мельчайших деталях. // Рассмотрите это / и получите энергию буквально

от каждого элемента, / который создаёт эту потрясающую картину / и знакомит вас снова и снова с тем, / что мы называем планета Земля.

И я хочу вас спросить: / сколько ещё есть удивительных мест, / которые могут вдохновить вас, / которые вы сможете называть вашими любимыми местами?! // Сколько ещё есть уголков на этой планете, / которые совершенно завораживают своим видом, / который потрясает воображение и который вдохновляет узнавать нас эту планету всё больше и больше! // И что возможно, / если мы будем вспоминать об этом снова и снова, / будем осознавать, / что помимо всего, что вы видите сейчас, есть что-то большее, / и эти места разнообразны, / совершенно поразительны своей непохожестью, / и все эти места зовут вас и ждут вас. // Спросите себя, / какие места хотят, чтобы вы в них приехали? // Иногда посещение каких-то мест — / это не просто посещение того места, которое выбрали вы, / но и посещение того места, / которое зовёт вас, / приглашает вас, / и очень хочет, / чтобы вы появились там, / и очень хочет, / чтобы ваша энергия там побывала, / добавилась в это место, / и в этот момент создаётся что-то уникальное, / какая-то удивительная магия обязательно произойдёт.

Поэтому, / прежде чем планировать какие-то новые путешествия, / новые поездки / и исследовать эту планету, / пожалуйста, / спросите, / какие места хотят, чтобы вы посетили их? // И пожалуйста, / спросите, / куда же вам непременно стоит отправиться первым делом? // Попросите это место создать благоприятные условия для вашего путешествия, / попросите билеты найтись по самым лучшим ценам. / И попросите людей, / погоду, / традиции / или что-то ещё, что требуется, / быть вкладом для создания этого путешествия, / этой поездки. // И что, если это может происходить с абсолютной лёгкостью, / без каких-то ваших идей, о том, что это дорого, / сложно организуемо / или вовсе невозможно? // Что возможно за пределами ваших определений о том, / что вас отделяет от этой планеты? И что возможно за пределами других представлений о том, / как происходит перемещение по этой планете? // Что для этого требуется? // И есть ли это у вас?

Пожалуйста, / продолжайте вспоминать снова и снова, / что всё, что вы делаете, / происходит вместе с этой планетой. // Постарайтесь гулять вместе с этой планетой. // В следующий раз, / когда вы куда-то пойдёте пешком, / вспомните, / что вы идёте не только по Земле, / а ещё и вместе с Землёй, / и эти шаги станут

более лёгкими и пружинистыми, / и это не так будет утомлять ваше тело. // Что, если абсолютно всё, / что вы будете делать сегодня и завтра, — / это будет происходить вместе с Землёй, / и вы позволите Земле быть вкладом для вас?

И что ещё возможно? // Что же ещё возможно за пределами того, / что мы с вами уже знаем вместе с Землёй? // Соединитесь с Землёй, / почувствуйте эту связь, / потяните энергию прямо от ядра планеты в направлении себя, / и тяните её столько времени, / сколько требуется, / чтобы ощутить прилив радости / и всего того, / что вам необходимо прямо сейчас. // До встречи в следующей главе!



ВСТРЕЧА С ЖИВОТНЫМ

Приветствую вас! Найдите какое-то местечко, очень для вас уютное, комфортное, где вас никто не будет тревожить в ближайшие несколько минут. Устройтесь поудобнее, растянитесь, прилягте, расслабьтесь полностью, вспомните, что у вас есть тело. И вы счастливый обладатель тела, и вы можете ощущать, что с ним происходит. Поздоровайтесь с пальчиками на ваших ногах и с вашей макушкой, пройдитесь вниманием по позвоночнику, вспомните, что за части тела у вас присутствуют, включите их на полную мощность и посмотрите на это так, как будто ваше тело — это такая же часть Земли, как то,

что рядом: деревья, просто поверхность Земли, цветы, животные, вся экосистема. Что, если наши тела — это такая же часть планеты, такая же часть её поверхности, такая же часть её кожи, как и все остальное, что вызывает наше восхищение? И что возможно, если мы начнем функционировать из такого же позволения и расслабления, как функционируют деревья, травы, горы? Что, если всё то, что мы решили не является живым, оно гораздо живее, чем мы, гораздо расслабленнее, у всего есть свой ритм? Прямо сейчас соединитесь с этим.

Что, если почва может звучать? // Что, если камни могут звучать, / скалы, / горы? // Что, если дороги, / тропинки / могут звучать по-своему? // Прислушайтесь к этому, / соединитесь с этим. // Начните ощущать, сколько удивительного спокойствия есть на этой планете, / насколько она потрясающе дышит / и способна выдыхать, / в сравнении с тем, как функционирует человек. // Насколько она в нашем понимании беззаботна, / и насколько у этой планеты другого масштаба заботы, / нежели у нас с вами. // Пожалуйста, / опустите барьеры. // Ниже, // ниже, // ещё ниже, // ещё, // ещё, // барьеры — вниз, // ниже, // ниже. // Опустите барьеры между вами и планетой, / вами и природой, / вами и растениями, / вами и животным миром. // Опустите барьеры между вами и вами. // Ещё ниже, // ниже, // ещё ниже. // Что, если всё вокруг абсолютно едино с вами? // Что, если, несмотря на то, где именно вы сейчас находитесь, / что, если, несмотря на то, что вам кажется, что там нет сейчас природы, / что, если природа всегда рядом, / и вы сами являетесь частью природы, / её воплощением, / таким же равнозначным, / как животные, / как растения, / как цветы, / как моря, / реки, / океаны? // И что возможно за пределами того разделения, / которое мы определили, как цивилизацию, / как мир человека? // Что возможно за пределами

этого, / если мы ощутим, что мы такая же часть природы? // Что, если нет никакого мира дикой природы? // Что, если есть одна природа? // Мы совершенно едины с ней. // Что, если то, что мы считаем дикими животными — / никакие не дикие животные, / а осознанные существа, / живущие по ритму, / естественным природным ритмам, / естественным природным законам, / от которых мы отгородились, / разделились / и создали дистанцию. // И что возможно, / если мы от этой дистанции откажемся, / выберем что-то ещё?

Прямо сейчас вспомните какое-то дикое животное, / возможно, которое вы боитесь больше всего. // Поставьте его перед собой, / соединитесь с энергией этого животного, / ощутите его всем своим существом. // Позвольте вашему телу узнать это животное. // Ощутите первые реакции. // И что, если всё, что вы испытываете впервые, / в первый момент, / это не является правдой? // Что ещё возможно между вами и этим животным? // Что это животное знает, / что можете узнать вы? // Какой энергией оно является? // Что вы можете использовать из того, что знает это животное, / из того, что оно выбирает? // И опустите барьеры ещё ниже, // и ещё ниже, // ниже, // ниже, // ниже, // ещё ниже... /// И позвольте этому животному подойти ближе к вам. //

И ещё ближе. // И ещё ближе, // и ещё, // и ещё, // и ещё ближе... /// И что возможно, если вы перестанете от него отгораживаться, / отдаляться, / отделяться / или бояться его? // Что, если это не страх, / а радость встречи с ним и возможность узнать что-то новое, / что-то другое, / что-то большее? // И что произойдёт, если вы полностью расслабитесь в его присутствии? // Так, как будто вы встретили близкого друга. // Так, как будто вы среди близких людей, / так, как будто вы просто на лоне природы, / там, где нет никаких опасностей и нет никаких угроз. // Барьеры — ниже, // ниже, // ниже, // ниже // и ещё ниже... /// Что возможно, / если вы позволите ему максимально близко подойти к вам, / устроиться рядом с вами / или оно позволит потрогать себя? // Вдруг оно вам позволит погладить себя? // Вы сможете ощущать прямо своими руками, / кончиками пальцев, / ритм жизни этого существа, / то, как оно живёт, / какой энергией оно является. // И что возможно, / если не будет разделений между вами и этим животным? // Позвольте ему быть максимально близко, / позвольте себе быть этим животным, / позвольте соединиться с ним / и ощутить то, / что ощущает оно. // Позвольте себе это пространство без точек зрения. // Полное пространство позволения и соединения с природой. // Как вам это ощущается? // Легко ли

вам воспринимать мир вокруг так, / как его воспринимает это существо? // И что возможно, / если в любой момент времени вы сможете использовать эту способность / и становиться этим существом снова и снова, / когда вам это требуется? // Поблагодарите это животное. // Если вы его ещё не погладили, / попробуйте это сделать... /// Будьте дружелюбны к нему, / узнайте в нём себя. // Проведите с ним столько времени, / сколько вам требуется для того, / чтобы понять, что это такое, / и чтобы узнать эту энергию / и пользоваться всеми теми знаниями, / которыми обладает она. // И как только вам будет достаточно, просто отпустите его. // И что теперь возможно, / когда вы можете использовать это снова, / и снова, / и снова? // И что теперь возможно, / когда вы понимаете, / что вы такая же часть планеты, / как это животное? // И вернитесь, пожалуйста, в ваше тело, / снова ощутите все его части. // Исследуйте их. // Вернитесь к нему. // Осознайте, кто вы. // И кто вы теперь, / после всего, что произошло сейчас? // И что теперь возможно для вас / и для всей планеты? // И вспоминайте этот опыт снова и снова, / и применяйте его тогда, / когда потребуется.





ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЕТСТВО

Благодарю вас за то, что эти строки читаются в совершенно разных уголках планеты. Представьте, что происходит, когда каждый из нас включается из тех мест, где он находится, и соединяется с Землёй. И так вся Земля, все её части включаются и объединяются в какой-то единый организм и испытывают это потрясающее, питательное единение, которого нам так часто недостаёт.

Пожалуйста, найдите укромное, уютное, приятное, расслабляющее место, где вы можете прилечь или присесть, откинувшись назад, и, как только вы его найдёте, соединитесь с вашим телом. Ощутите ваши стопы, кончики пальцев, вашу макушку, весь ваш позвоночник. Включите все-все-все части вашего тела: включите ваши животы, солнечные сплетения, грудную клетку, тимус. Включите ваши различные

внутренние органы — какие-то, о которых, возможно, вы даже не догадываетесь, где это, что это, — селезёнку, например, вашу включите. Включите абсолютно всё тело прямо сейчас. И ощутите, что вы — это гораздо больше, чем ваше тело, начните расширяться всё больше и больше за пределы вашего тела, но при этом оставаясь связанными с ним и зная, что оно является вашим домом. Таким же домом, как и планета Земля. Что, если вы можете быть насколько огромными, настолько великими, настолько могущественными, даже больше, чем эта планета, которая является вашим домом? И сегодня я хочу отправиться вместе с вами в такое путешествие — невероятного соединения со всеми богатствами, и возможностями, и сокровищами этой планеты, которые мы видим, когда мы маленькие дети.

Вспомните! // Разве вам казалось в детстве, что вам чего-то не хватит? // Правда? // Правда, / разве вас интересовало, что будет завтра, / и боялись ли вы, что у вас не будет денег оплатить счета? // И насколько это другое состояние, / другая энергия спокойствия, / лёгкости, / удовлетворённости, / восхищения всем вокруг, / когда мы соединены с Землёй. // Это то состояние, / которое испытывают дети, / состояние лёгкости, / радости, / игры, / наслаждения всем вокруг. // И осознание того, / что абсолютно весь мир, / весь этот мир — / он для меня. // Он у моих ног. // И я могу исследовать его изо дня в день, / изо дня в день, / снова и снова. // Просыпаясь, / вставая на ноги, — / скорее бежать / и смотреть, что же сегодня есть удивительного для меня в этом мире, / на этой планете! // И какая радость — встречаться с какими-то новыми местами, / видеть новые растения, / новых животных, / новых насекомых. // Какое счастье в детстве — какой-то жучок! // Какая радость — познакомиться с червяком после дождя в луже, / какая радость — увидеть птиц, // какая радость — встретить диких зверей в лесу! // Что возможно для нас, / если мы способны вспомнить, / что же такое соединённость с природой для маленького ребёнка, / что совершенно естественно? // Сколько усилий

мы приложили, / сколько опытов мы сочли верными и важными, / за которые мы держимся, / которые разделяют нас с этой планетой / от этой природы, от этой радости, / от этого единства? // Пожалуйста, / позвольте себе вспомнить, что вы являетесь совершенно полноценной, / очень связанной частью с другими частями этой планеты. // Что всё в этом мире, / абсолютно всё-всё-всё — для вас! // Что это солнце светит — для вас, / что эти климаты, / которые сейчас на вас воздействуют и вам доступны, — / это для вас, / эти рельефы этой планеты — это всё для вас! // И вы можете наслаждаться и каньонами, / и горами, / и холмами где-то. // И что возможно, / если вы сможете ощущать радость снова и снова, / зная, / что такое — бежать по Земле, / ползать по Земле, / кататься по Земле / и прогуливаться неспешно? // Что такое — сидеть на Земле под деревом, / облокотившись о ствол, / или где-то, / забравшись в кусты, / прятаться в тенёчке? // И что возможно для вас, / если выберете — наслаждаться водой, / которая есть на этой планете, / наслаждаться теми берегами, / которые есть у рек, / у озёр, / у морей / и океанов?



МОРЯ, ОКЕАНЫ И ДРУГАЯ ВОДА

Ну вот, мы снова вместе и снова отправляемся на свидание с нашей планетой! Устройтесь поудобнее где-нибудь в комфортном для вас месте, где никто не потревожит. Там, где вы сможете уединиться в ближайшие минуты. Пожалуйста, максимально расслабьтесь, исследуйте ваше тело, вспомните, что оно у вас есть, что вы являетесь его хозяином. Окиньте тело внутренним взором, включите все его части. Что возможно для нас, если мы включим тело, и вспомним о нём, и будем в нём максимально присутствовать? И что возможно для планеты, если каждый из нас выберет соединиться со своим телом, присутствовать с ним? И на протяжении всего прочтения, пожалуйста, обращайте внимание, что вы находитесь в теле, или что вы с ним соединены. И сегодняшнее путешествие я хочу посвятить исследованию воды.

Что такое вода для вас? // Что вы знаете о воде? // Насколько разнообразные встречи с водой прошли для вас гладко, / весело, / радостно, / или есть что-то, / что, возможно, захочется сегодня поменять / или прожить иначе, / прожить по-другому. // Пожалуйста, / прямо сейчас вспомните, / как проходило ваше первое знакомство с водой. // Что же это было такое? // Что вы испытывали тогда? // Что это был за опыт? // И даже если этот момент был не совсем гладким, / пожалуйста, / добавьте в эту встречу максимум поддержки от воды, / максимум заботы от воды. // И что, если вода — / это что-то ласкающее, / что-то питающее, / что-то невероятно живительное для всего вашего существа, / и особенно для вашего тела? // И вспомните, / сколько радости, / сколько веселья, / сколько забав связаны так или иначе с водой. // Какое веселье испытывают маленькие дети / и испытывали все мы с вами, / обливаясь водой в разных условиях! // Как весело летом освежиться, / или как весело играть в снежки, / или как весело падать в снег / и делать ангела на снегу! // Что ещё вы знаете о воде? // Был ли для вас удачным опыт обучения плаванию? // Плаваете ли вы сейчас? // Любите ли вы это делать? // Как у вас получается держаться на воде, / и получаете

ли вы поддержку воды, / максимально расслабляться, / отдаваться и верить в эту невероятную силу заботы о вас? // Что здесь возможно? // Возможно /прямо сейчас выбрать по-другому? // Что здесь возможно в исследованиях того, / какая вода существует на этой планете? // Встречались ли вы когда-нибудь с океаном? // С океаном, / когда на нём штиль / и светит солнце? // Видели ли вы океан в бурю? // Встречались ли вы с волнами огромными, / вдребезги разбивающимися о скалы? // Видели ли вы шторм, / настоящий бушующий шторм? // Плавали ли вы в эти моменты на судах, / или наблюдали всё это с берега? // Что вы ощущаете, / когда сталкиваетесь с этой стихией? // И что возможно, / если прямо сейчас все мы опустим барьеры? // Барьеры — ниже, // ниже, // ниже, // ниже, // ещё, // ещё ниже... /// Что возможно тогда? // Сможете ли вы прямо сейчас получить просто энергию этой стихии, / напитаться ей, / вдохновиться ей, / насладиться ей / без точек зрения? // Каким вкладом это является для вас, / для вашего тела / и для всей планеты? // Любите ли вы барашки на волнах? // Любите ли вы ходить вдоль прибоя, / ощущать этот прилив, / это касание ваших стоп, / ваших ног, / любите ли вы бегать по линии прибоя? // Что вы так любите во встречах с водой? // Может быть, это бурля-

щие горные реки, / может быть, это водопады, / может быть, маленькие ручьи ключевой воды? // Может быть, это какие-то озёра, / таинственные, / красивые, / лесные озёра, / иногда заросшие различными растениями / и населенные удивительными существами? // Или это чистые, / прозрачные, / очень глубокие озёра — встречали ли вы такие? // Бывали ли вы на Байкале? // Видели ли вы что-то подобное Ладожскому озеру где-то ещё? // Что вам так нравится в этих местах? // Какое невероятное спокойствие, / какое невероятное величие! // Какую невероятную глубину / и тишину / знает эта вода / и это количество воды! // Что вы знаете об этом? // Любите ли вы солёную воду? // Вкус соли на губах после купания в морской воде? // Или вы любите пресную воду? // Или, может быть, вы любите рассматривать какие-то красивые узоры, / которые создаются на песке, / под водой, / на дне, / из-за постоянно накатывающих волн? // Что вы любите в воде? // Может быть, вы любите бегать под дождём, / любите тёплые ливни? / Любите мокнуть как следует, / когда внезапно польёт посреди лета, / посреди жары? // Или, может быть, вы любите осенние дожди, / когда есть эта свежесть, / перемешанная с прелой листвой? // Какой-то невыразимый, / неповторимый осенний запах, / когда много чего даёт

плоды, / много чего ещё цветёт и благоухает, / и когда с помощью дождя эти ароматы становятся ярче, / открываются всё сильнее, / и сильнее, / и сильнее.

Любите ли вы снег? // Может быть, вы встречали его больше, / чем другие люди на этой планете? // Задумывались ли вы о том, / что кто-то вовсе никогда не видел снега / и прожил свою жизнь, / никогда не встречаясь с ним? // И если вы знакомы со снегом, / то как это для вас? // Какая радость в этом есть? // Какая красота? // Какое веселье? // Любите ли вы различные виды спорта, / связанные с зимой, / такой — классической зимой, / которая известна на Севере? // Нравятся ли вам снежинки, / рассматривали ли вы их так внимательно, / как обычно это делают дети? // Любите ли вы льдинки? // Любите ли вы трогать снег? // Растапливать его в своих горячих руках? // Приходилось ли вам питаться снегом? // Приходилось ли вам растапливать снег, / для того чтобы вскипятить воды? // Бывали ли в вашей жизни такие походные условия, / когда природная вода / становилась тем, / что может максимально освежить вас, / напитать вас? // И что ещё возможно для вас с водой? // Что бы вам хотелось испытать, / попробовать то, / что вы никогда не выбирали ранее? // Возможно, это сёрфинг, / или, может быть, кайтинг, / или, может быть,