



ВАЛЕНТИНА ПОЛЯКОВА

ДУША И ТЕЛО: ДУХОВНАЯ ДИНАМИКА

СВЯЗЬ ДУХОВНОГО РОСТА
И ТЕЛЕСНЫХ РЕАКЦИЙ

Валентина Полякова

**Душа и тело: духовная
динамика. Связь духовного
роста и телесных реакций**

«Издательские решения»

Полякова В. В.

Душа и тело: духовная динамика. Связь духовного роста и телесных реакций / В. В. Полякова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901282-1

Книга предназначена для широкого спектра читателей. Написана понятным доступным языком. Повествует о том, какие трудности и препятствия могут встречаться в процессе духовного роста и как с ними справиться.

ISBN 978-5-44-901282-1

© Полякова В. В.
© Издательские решения

Содержание

Немного рассуждений	6
Бег по кругу...	6
Я есть...	7
Грусть...	8
Боль...	9
Одиночество...	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Душа и тело: духовная динамика

Связь духовного роста и телесных реакций

Валентина Валентиновна Полякова

*Это то, что я хочу рассказать, как опыт проживания.
Опыт понимания состояний и эмоций. Возможно, некоторые
моменты покажутся немного резкими, но порой для того, чтобы
вырасти и продвинуться дальше, требуется сломать картину мира
и посмотреть, что там за гранью привычного.*

Дизайнер обложки Валентина Валентиновна Полякова

© Валентина Валентиновна Полякова, 2017

© Валентина Валентиновна Полякова, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4490-1282-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда я работаю, всегда обращаюсь на «Ты», Вы не против? Благодарю...

Валентина Полякова

regipnoz.ru

Немного рассуждений

Бег по кругу...

Что делать, если путаница событий не останавливается?

Раз за разом ты выскакиваешь из травмирующей ситуации, теряя себя кусками. Даешь себе обещание: «Больше никогда!», но как только, так сразу встаешь на такие же грабли. Это бесконечная история замкнутого круга может длиться годами, десятилетиями, веками, жизнями.

На самом деле выгода такой ситуации очевидна – это все уже знакомо, изведано, пройдено (и не раз). По заданному сценарию можно ходить с закрытыми глазами. Вот и ходишь: даже если больно, то это привычная боль. Все твоё существо, весь твой опыт знает, что от этой боли они не умрут, поэтому можно продолжать снова и снова. А если что-то менять?

Тут приходится настораживаться – а вдруг будет хуже? Вдруг я лишусь даже этого, пусть маленького, пусть болезненного, но такого привычного удовольствия от жизни? Иллюзии – вот, что держит в плотных тисках сомнений. Иллюзии и страх перемен. Твоя душа становится заложником тех систем, которые транслируют страх, создают иллюзии. Ты придумываешь множество причин для оправдания бездействия. И ты играешь сам с собой, обманываясь и обманывая, в первую очередь, себя и свою душу...

Я есть...

Желание понравиться хоть кому-нибудь – родителям, партнеру, друзьям, себе – отнимает много сил. Само желание безопасно, если оно не разрастается как опухоль, давящая на мозги, тело, эмоции, становясь вожделением.

Чем больше хочется, тем меньше принимаешь себя, не веришь, что тот ты, который есть, уже сам по себе может нравиться. Причем нравиться по одной простой причине – потому что он есть! Если перестать говорить о себе в третьем лице, то простое словосочетание «Я ЕСТЬ!» может стать аксиомой, сопровождающей по жизни и помогающей не блуждать в темноте чужого мнения.

Просто скажи себе – Я ЕСТЬ – и послушай, что изменится. Насколько это просто, или всего пара слов вызывает внутри бурю протеста и несогласия, а может вопросов: кто я, какой я, зачем, достоин ли?

Если протеста больше, то ты в темноте. Твой маяк внутри заброшен и пустует, поэтому свет не включается, а чужие советы в данном случае лишь дезориентируют. Непонятно, где включается свет.

Если возникают вопросы, значит, ты уже отыскал свой маяк в темноте, но еще не навел порядок и просто не включил свет. Продолжай задавать вопросы и искать ответы – так ты идешь навстречу себе, и свет скоро появится.

Если в ответ на – Я ЕСТЬ! – ты почувствуешь радость и облегчение, поздравляю, ты готов быть собой и двигаться дальше. Просто вспоминай почаще, что ты есть!..

Грусть...

Много горечи поднимается со дна нашей души, когда мы начинаем наводить в ней порядок и снимаем крышки, ломаем запоры, открываем замки наших душевных переживаний, спрятанных ото всех (от себя особенно). Эта горечь может затопить полностью.

Порой кажется, что как только ты начал духовную работу, становится только хуже и страшней. Нет. Просто все те сложные эмоции, складываемые днями, годами, веками, выплескиваются в сжатые сроки, накрывая словно цунами. И это все нужно прожить. Только так можно освободиться от горечи, захлестнувшей по ощущениям глобально и бесповоротно. Если не останавливаться и не пытаться спрятать все это обратно под замок, душа очищается и успокаивается. На смену горечи приходит свет. Непривычный, слабенький, плохо узнаваемый под слоем переживаний. И вот она твоя задача – увидеть, почувствовать и развить в себе этот свет. Тогда никакой боли и разочарованию больше не уронить тебя и не обессилить. Ошибок нет – есть лишь опыт, наполняющий тебя, делающий сильнее и объемней с каждым днем...

Грусть! Светлая грусть, тяжелая грусть, пустая грусть, просто грусть – каким только эпитетом ее не наделяют, раскладывая на оттенки, нюансы, составляющие. Этому чувству посвящено множество стихов и песен, рассказов и мифов. Это чувство такое же древнее, как само человечество, возможно древней. Даже животные и растения умеют грустить; грустить может планета, галактика, вселенная. В эти моменты как будто все замирает в неподвижном безмолвии, все останавливается, а если и продолжает двигаться, то медленно и печально. Грусть останавливает время – дает передышку, возможность прожить обстоятельства или события, которые ее породили. Она защищает и оберегает тебя от более жесткой и разрушительной злости, неумолимо возникающей, когда ты яростно не согласен, не принимаешь случившееся, отвергаешь произошедшее, протестуешь. Грусть помогает принять. Принять потери и смягчить боль, принять разочарования и смягчить пустоту, пережить унижение и смягчить ненависть, принять суть и облегчить следствия.

Бережно, как бальзам на воспаленную ярость, грусть растекается в душе, тормозя и охлаждая взрыв протеста, отвержения случившегося. Если ты пускаешь грусть, позволяешь ей сделать свое дело, не ковыряешь душевные раны болезненными воспоминаниями, ты исцеляешься, и грусть уходит.

Не бойся грустить. Грусть чаще всего бывает светлой, мрачной ее делают страдания души, которые ты старательно хранишь, как воспоминание о душевной травме. Переживания прошлого могут уйти, дай им эту возможность, отпуская с помощью грусти. Страдания живут долго только потому, что ты их к этому принуждаешь, цепляясь за травмирующие эмоции. Раз за разом, застреваешь в прошлом, мешая душе исцелиться, культивируешь ярость и не пускаешь грусть...

Боль...

Это состояние, возникшее в результате сверхсильных или разрушительных воздействий.

Боль – индикатор разрушений, повреждений, нарушения целостности, потери. И не важно, что сломалось, тело, душа, нарушилась физическая или психическая целостность. Воздействие, может быть сильно настолько, что невозможно сопротивляться. Как результат – страдание и боль, причем боль тем сильнее, чем больше разрушения вследствие воздействия, прямо пропорционально растет. При серьёзных потерях целостности боль исключает чувствительность мозга, чтобы не повредить его функции, не взорвать нейроны перенапряжением – наступает шок. Не важно, что сломалось, ты или твоя картина мира, шок лишает возможности здраво оценивать ситуацию, контакт души и тела внезапно теряется.

Когда мозг включается после сильного болевого воздействия, основная его задача сводится к тому, чтобы больше не терять контроль над ситуацией из-за приступов боли. А это значит, что внутренний опыт закладывает в память и постепенно вытесняет на уровень подсознания информацию о том, что боль разрушительна, и нужно ее избегать всеми возможными и невозможными способами.

В принципе, верно, ничего приятного в боли нет. Но если запрет на проживание боли вступает в свои права, как единственно верное правило в травмирующих ситуациях, ты будешь не только избегать болезненности, но и запрещать себе чувствовать реальную боль. Начинает копиться багаж опыта из непрожитой боли, который становится растущей миной замедленного действия, способной взорваться в любой момент. Этот взрыв снесет взрывной волной шока и разорвет на молекулы того, кто прячет боль внутри себя, то есть тебя, отказывающегося признавать боль и разрешать ей своевременно проявляться.

Ты (или твое подсознание) знаешь об этом на инстинктивном уровне. Вы начинаете оберегать свою внутреннюю боль, ограждать ее от воздействия, людей, любых прикосновений. Стараешься стать незаметным, прячешься, словно улитка, боясь своей уязвимости. Ты думаешь, что защищаешь других, но ты просто боишься своей боли. В конце концов, это приводит к самоизоляции. Боль остается внутри, прибавляется иллюзия, что тебя никто не понимает, что ты не нужен. Ты постепенно теряешь связь с реальностью, озадаченный только тем, как спрятать боль.

Чтобы выйти из этого замкнутого круга, боль придется освободить, прикоснуться к ней, почувствовать, прожить и отпустить, приняв, как ценный опыт своей уязвимости, делающий тебя более жизнеспособным как снаружи, так и изнутри...

Одиночество...

Когда бредешь по лабиринту жизни, всегда лучше иметь план, так меньше разочарований. Такой план есть у каждого с рождения, причем не только общий, но и очень подробный с прочерченными путями прохода, от самых простых до экстремально сложных и опасных.

Однако, оказываясь внутри лабиринта, ты теряешься от неожиданности настолько, что забываешь не только план, но и кто ты и зачем ты пришел на путь своей жизни.

Каждый поворот кажется опасным, непредсказуемым – все как-то не так. И вот уже лабиринт жизни, призванный изначально помогать, защищать и поддерживать, становится полигоном, ты борешься со своим лабиринтом, стремясь выжить любой ценой. И кто же делает твою жизнь местом военных действий? Гадай, угадывай, попробуй с трех раз!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.