

12+

ЕЛЕНА ПАУЛИ

Дневник №4. Живые практики Ансуз

ГОЛОС, МЕНЯЮЩИЙ РЕАЛЬНОСТЬ



Елена Паули
Дневник №4. Живые
практики Ансуз. Голос,
меняющий реальность

<https://litres.ru/74401157>

ISBN 9785007108966

Аннотация

С помощью практик Психотелодрамы вы откроете доступ к своей интуиции, обретете опору и ясность, которые изменят вашу жизнь.

Содержание

Как найти Ансуз?	5
Практики Ансуз	6
Вход в пространство Ансуз	8
Практика 1: Туманная дымка Ансуз	13
Практика 2: Звездное небо Ансуз	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Дневник №4. Живые практики Ансуз Голос, меняющий реальность

Елена Паули

© Елена Паули, 2026

ISBN 978-5-0071-0896-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как найти Ансуз?

Представьте себе, что вы долгое время жили в городе, где никогда не наступает тишина: где-то всегда играет музыка, кто-то кричит, сигналият машины, работают электроприборы. Вы привыкли к этому шуму, и не замечаете его — он стал фоном вашей жизни.

Однажды вы выходите за город в поле, садитесь на траву и... ничего не слышите. Тишина оглушает вас, ваши уши, привыкшие к постоянному шуму, начинают искать звук, но находят только ветер и собственное дыхание.

Именно в этой тишине вы впервые можете услышать свой собственный голос, не тот, которым вы отвечаете на вопросы, а тот, который живёт внутри, — голос вашей души.

Точно так же работает энергия Ансуз. Вы так долго слушали других, анализировали чужие мнения, привыкли к шуму социальных установок и собственных тревог, что разучились слышать себя.

Нужно просто остановиться. Перестать бежать, перестать решать, перестать оценивать. Просто замереть и прислушаться к тому, что звучит внутри вас.

Практики Ансуз

Напомню перед началом практик общие инструкции.

Все практики Психотелодрамы работают с воображением. Все, что вам нужно — несколько минут уединения и интереса к тому, что будет происходить в вашем невидимом мире.

Ваше воображение точно способно «воображать», некоторые люди говорят о том, что представлять что-то им сложно — так работают психологические защиты.

Если мне сложно что-то представлять и воображать — значит у меня стоит мощный запрет на проявление, процветание и успех.

Запрет на воображение говорит: тебе нельзя быть свободным, творческим, спонтанным, тебе нельзя жить сердцем и душой, будь удобным «футляром», не показывая своей сути.

Одно это осознание помогает помочь себе расслабиться и позволить воображению делать свою работу.

Если у вас есть сложности с представлением образов, пе-

ред началом практик скажите себе: если бы мое воображение могло хорошо работать, я бы увидел в этой практике следующее. После этих слов начнется работа.

Чтобы усилить эффект от практик, перед началом каждого упражнения мысленно скажите себе: «левое полушарие, сейчас я буду занят собой, отдохни», и представьте, что ваше левое полушарие засыпает, или отвлекается на свои задачи, оставляя вас спокойно в работе.

Также вы можете сказать себе: «мозжечок, сейчас ты тоже можешь отдохнуть», и начните наблюдать за своим состоянием.

Вам станет спокойнее и комфортнее.

Далее вы можете сказать: «моя симпатическая нервная система, ты тоже можешь отдохнуть», и вам станет еще спокойнее и комфортнее.

После таких настроек на работу вам будет легче погрузиться в практики.

Выполняйте настройки перед каждым погружением в работу.

Вход в пространство Ансуз

Представьте, что вы стоите на ровной поверхности: это может быть луг, или белый песок, или просто пустота — не имеет значения.

Если прислушаться, можно услышать очень тихий, почти неуловимый гул — голос пространства, он ни на что не похож, но он успокаивает, как колыбельная.

Вдалеке вы замечаете очертания чего-то большого. Сначала вы видите просто силуэт, расплывчатый, словно в дымке, но с каждым вашим шагом он становится всё более чётким.

Это Руна Ансуз.

Она не такая, как Феху или Турисаз, она не твёрдая, не тяжёлая, не колючая. Она словно соткана из света и звука, её контуры мягко пульсируют, переливаясь разными оттенками.

Приближаясь к ней, вы замечаете, что она не просто висит в воздухе, она будто дышит. Её поверхность слегка вибрирует, и эти вибрации отзываются в вашей груди.

Подойдите к руне вплотную, протяните руку, коснитесь её поверхности и присмотритесь внимательнее. В центре руны Ансуз вы видите очертания двери, она не выделяется цветом, но вы её чувствуете — как будто руна сама приглашает вас войти.

Сделайте шаг, внутри руны вы оказываетесь в совершенно ином пространстве. Здесь нет верха и низа, нет стен и пола, есть только светящаяся, золотистая пустота, которая кажется живой.

Вы стоите внутри самой Ансуз.

Сделайте ещё один шаг. И ещё. Почувствуйте, как пространство начинает дышать вместе с вами. Оно обволакивает вас, поддерживает, принимает. Вы чувствуете себя в безопасности — впервые, возможно, за долгое время.

Погружаясь глубже в это пространство, вы начинаете улавливать ритм.

Сначала он едва различим — как далёкий пульс, который можно почувствовать только в полной тишине. Но с каждым мгновением он становится всё более отчётливым.

Этот ритм звучит отовсюду — от стен, от воздуха, от света, который вас окружает.

В центре этого пространства вы видите то, что напоминает гигантский кристалл, или светящуюся сферу, или просто плотный сгусток света — **Сердце Ансуз**.

Оно пульсирует в такт с вашим дыханием, но немного быстрее. Или медленнее. Или синхронно.

Сердце Ансуз бьётся громко, но мягко, оно издаёт звук, который невозможно описать словами, но можно почувствовать телом. Это звук «АН-СУ-УЗ», который резонирует в каждой клетке вашего тела.

Приблизьтесь к этому Сердцу. Протяните руки. Положите их на его поверхность.

Позвольте биению Сердца Ансуз войти в вас.

Почувствуйте, как вибрация переходит из руны в ваши ладони, поднимается по рукам, проникает в грудь.

Ваше собственное сердце начинает биться в унисон с Сердцем Ансуз.

Сначала вы ощущаете это как едва заметный резонанс — как будто два камертона настраиваются друг на друга. Потом — как мощный, ясный ритм, который заполняет всё ваше тело.

Позвольте этому сердцебиению продлиться столько, сколько вам нужно. Оно не торопит, не давит, оно просто есть, как неотъемлемая часть вас.

Пока Сердце Ансуз бьётся внутри вас и вокруг вас, обратите внимание на то, что происходит с вашим восприятием.

Вы чувствуете, как внутри вас рождается пространство для новых слов. Не для слов защиты (как у Турисаз) и не для слов требования (как у Феху). А для слов искренних, настоящих, правдивых.

Почувствуйте, что теперь вы можете сказать: «ДА»:

- Своей интуиции, которая всегда знает ответ.
- Своей истине, даже если она не совпадает с мнением других.
- Своим желаниям, которые вы так долго прятали.
- Своему голосу, который теперь звучит уверенно и спокойно.

Прямо сейчас, внутри Сердца Ансуз, скажите это вслух или про себя:

— *«Я слышу себя».*

— *«Я доверяю своему голосу».*

— *«Мои слова имеют вес, потому что они исходят из моего сердца».*

Обратите внимание на то, как меняется звучание вашего внутреннего голоса. Он стал глубже? Теплее? Увереннее?

Практика 1: Туманная дымка Ансуз

Представьте, что вы стоите на краю огромного поля. На вас спадает легкая, плотная **туманная дымка**, она не холодная, она влажная и мягкая, как шелк. Вы делаете шаг вперед, и дымка окутывает вас с головой.

В этом тумане нет ориентиров, нет «верха» и «низа». Есть только вы и ваше дыхание. Туман скрывает очертания предметов, убирая всё лишнее, что могло бы отвлечь ваше внимание. В этом пространстве вы лишаетесь опоры на внешние формы. Остается только ваше внутреннее «Я».

Идите сквозь туман, не бойтесь заблудиться — в пространстве Ансуз заблудиться невозможно, можно лишь приблизиться к своей сути.

Постепенно вы замечаете, как туман начинает светиться изнутри. Впереди, словно маяк, начинает проступать огромный силуэт — это **Руна Ансуз**. Она не твердая и не колючая, как Турисаз. Она струящаяся, воздушная, сотканная из того же тумана, что и пространство вокруг.

Подойдите к руне. Проведите рукой по её очертаниям — она прохладна и вибрирует, как струна арфы, которая только

что издала звук.

Напитывайтесь этим пространством, позвольте
Ансуз сделать для вас прямо сейчас то, что необходимо.

Практика 2: Звездное небо Ансуз

Представьте, что вы стоите в центре тёмного, но уютного пространства. Это место уже знакомо вам — вы были здесь, когда входили в Сердце Ансуз.

Оглянитесь вокруг. Это пространство похоже на большую, круглую комнату с мягкими, светящимися стенами, вы почувствуете, что это не просто комната — это кокон, в котором вы были защищены от внешнего мира.

Представьте, что вы подходите к стене, она мягкая, податливая, как плотный туман. Вы протягиваете руку, и стена расступается, пропуская вас. Вы делаете шаг вперёд и оказываетесь снаружи.

Первое, что вы чувствуете, — это **свобода**. Воздух становится другим: прохладным, чистым, прозрачным. Вы стоите на чём-то твёрдом — может быть, это земля, а может быть, облако.

Поднимите голову.

Вы видите **небо**. Оно тёмное, глубокое, бархатное, как бесконечная ночь, на нём нет ни облаков, ни луны, только

звёзды.

Всмотритесь в это небо.

Сначала вы видите просто хаос — много огоньков, разбросанных по бесконечной темноте.

С каждым мгновением вы замечаете, что звёзды начинают двигаться, не хаотично, а плавно, как будто они дышат. Они пульсируют в такт с вашим дыханием. Вдох — звёзды становятся ярче. Выдох — они слегка тускнеют.

Вы начинаете чувствовать, что звёзды не просто там, далеко, они **здесь**. Они внутри вас. Каждая звезда — это ваша мысль, которая ещё не обрела форму. Это ваш потенциал, который ждёт своего часа.

Вы продолжаете смотреть на небо. И вдруг замечаете, что одна звезда ведёт себя иначе.

Она начинает разгораться ярче остальных. Сначала она просто светится сильнее, но постепенно она растёт, увеличивается в размерах. Это не просто звезда. Это что-то живое.

Она приближается к вам. Вы видите, как она спускается с неба, оставляя за собой светящийся след. Она не падает, как

метеорит, — она мягко плывёт вниз, как одуванчик, или как светлячок, или как перо.

Этот свет приближается к вам, и вы чувствуете, как он начинает касаться вашего тела.

Сначала вы чувствуете тепло на макушке. Этот свет мягко проникает внутрь вашей головы, проходя через череп. Он не болезненный, он приятный — как солнечный луч, который проникает через окно.

Этот свет — **чистое знание**, ответы, которые не нужно формулировать словами. Это понимание, которое приходит без усилий.

Теперь представьте, как этот свет начинает двигаться внутри вас.

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.