

## **Знакомство с картами**

Данная универсальная колода вдохновлена замечательным произведением Конкордии Антаровой «Две жизни», многогранность которого ставит его в один ряд шедеврами мировой литературы, ведь читать эту книгу можно и нужно несколько раз в течение жизни. В подростковом возрасте она будет восприниматься как захватывающий приключенческий роман, который, несомненно, заронит зерно правильного поведения и понимания добра и зла. Для более зрелого читателя эта книга может стать отличным путеводителем в материальном и духовном мире, ему откроются совершенно иные грани в тексте, который без назидания и осуждения направит на путь самореализации и творческого познания мира. В более старшем возрасте данное произведение принесет мир и спокойствие душе, ведь нет поступка, который невозможно искупить, и никогда не поздно начать жить в радости и смирении, то есть в мире и гармонии с собой и Вселенной.

В данной колоде, помимо карт с различными ситуациями и сюжетами, описанными в книге, есть изображения выдающихся людей, оставивших свой след в истории человечества. Эти великие Учителя принадлежали к разным культурам и исповедовали разные религии, но в памяти потомков они остались как созидатели, стремящиеся к прекрасному будущему для всех.

Согласно тексту произведения «Две жизни», существуют воплощенные Учителя, каждый из которых трудится в своем луче на благо Света.

*«Вы видите здесь все цвета мудрости, как их понимала древность. Вот белый — цвет силы. Вот синий — самообладание, знание. А вот зеленый — цвет обаяния, такта, приспособления. Вот золотисто-желтый — цвет гармонии и искусств. А оранжево-дымчатый — цвет науки, техники и медицины. Красный — цвет любви и, наконец, фиолетовый — цвет религиозной и обрядовой мудрости, а также науки и механики движения жизни Вселенной.*

*Попробуйте найти в себе какое-либо из этих качеств в чистом виде. Это невозможно.*

*Все они, без исключения, живут в каждом человеке. Но — будучи основным светом жизненного пути — засорены эгоизмом, ревностью, завистью и страхом. Качества и свойства божественные, какими их в зародыше принес на Землю человек, он замутил страстями.*

*И задача культурного человека — очистить свои страсти. Сделать их не только радостью и миром сердца, но атмосферой своего труда в простом дне, во всей своей жизни. Тогда единение с теми, кого встречаешь, становится красотой, бодрой помощью и энергией. Той энергией, что пробуждает к творчеству всех, трудящихся с тобою рядом». (К. Е. Антарова, «Две жизни»)*

Поклонники творчества Конкордии Антаровой могут сопоставить изображения Учителей с лучами, но, чтобы не задеть ничьих чувств, мы не будем публиковать видение воплощений, приведенное в произведении «Две жизни», а также данное в Агни-йоге. Если вы далеки от концепции мировоззрения Антаровой, то относитесь к этим изображениям как к образам выдающихся личностей, которые обладали определен-

ными качествами, позволившими увековечить память об этих людях в веках.

Карты являются инструментом для психологов в диагностике и помощи клиентам. Какую-то информацию о себе и своем состоянии можно получить самостоятельно, но это не может заменить работу с психологом. Принцип взаимодействия с метафорическими картами позволяет обратиться к творческому началу и понять, что скрыто в бессознательном.

Существует много вариантов работы с метафорическими ассоциативными картами. Для начала необходимо сформулировать запрос — то, что вас беспокоит и с чем вы хотите разобраться, к чему прийти. Запрос может быть любым, но касаться он должен вашего состояния. Помните, что МАК — это не гадание! При работе можно в открытую выбирать те карты, изображение на которых находит отклик у вас внутри, как ответ на волнующий вопрос, либо вслепую, перевернув колоду рубашками вверх. Также есть варианты работы, когда выбираются отталкивающие/неприятные карты.

# Примеры работы с метафорическими ассоциативными картами



## ПОДАРОК УЧИТЕЛЯ

Если вы чувствуете, что вам не хватает какого-то качества или понимания какого-то аспекта для достижения равновесия в вашей жизни, то можете в открытую выбрать из колоды семь карт Учителей, найти того, к кому зовет ваше сердце, и «обратиться к нему за помощью». Остальные карты Учителей верните в колоду.

*«Запомни только: никогда не проси у жизни того, к чему не чувствуешь себя совершенно готовым. Если что-то тебе не дается — не настаивай. Жди, мужайся, воспитывай самообладание. И только тогда вступай на манящую тебя дорогу, когда почувствуешь в себе умение и силу владеть собой». (К. Е. Антарова, «Две жизни»)*

Выберите одну карту с изображением Учителя и положите перед собой.



Ответьте на вопросы:

- Почему вас привлек именно этот персонаж?
- Какими качествами наделен данный человек в вашем представлении?
- Почему его имя увековечено?
- Какие качества делают вас похожим на него?
- Чему вы хотели бы научиться у него?

Вслепую достаньте две карты. Первая описывает вас сейчас, вторая ваше желаемое состояние.

Откройте карты и положите перед собой.



Ответьте поочередно на вопросы для первой и второй карты:

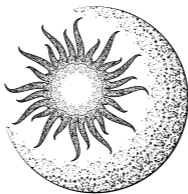
- Что изображено на карте?
- Где на этой карте вы?
- Если вас на карте нет и вы просто наблюдатель, то что для вас значит изображение?
- Что вы чувствуете, находясь в ситуации, изображенной на карте?

- Какие качества вы проявляете, оказавшись в данной ситуации?
- Чего бы вам хотелось добавить?

Еще раз посмотрите на карту Учителя и ответьте на вопросы поочередно для первой и второй карты:

- Где на карте фигура Учителя?
- Что он чувствует, находясь в данной ситуации?
- Какие качества проявляет, оказавшись в данной ситуации?
- Если он сторонний наблюдатель, как он мог бы повлиять на ситуацию?

Вслепую достаньте еще одну карту. Это подарок вам от Учителя.



**КАРТА УЧИТЕЛЯ**

**КАРТА 1**

**Я СЕЙЧАС**

**КАРТА 2**

**Я ХОЧУ ДОСТИЧЬ**

**КАРТА 3**

**ПОДАРОК**

Ответьте на вопросы:

- Что изображено на карте?
- Где на этой карте вы?
- Если вас на карте нет и вы просто наблюдатель, то что для вас значит изображение?
- Что вы чувствуете, глядя на эту карту?
- Где в вашем теле находятся эти чувства?
- Какой ресурс вам дает эта карта?
- Вам хочется сохранить этот ресурс?

Если вы получили в подарок значимый для вас ресурс и хотите сохранить его, то почувствуйте, где он находится в вашем теле, как вы его ощущаете. Еще раз посмотрите на карты 1 и 2, и уже с новым ресурсом ответьте на вопросы, на которые вы отвечали в самом начале. Обратите внимание, как изменились ваши ответы и ваши чувства. Еще раз посмотрите на карту Учителя и с благодарностью запомните этот образ. Каждый раз, когда вам нужен будет данный ресурс, вспоминайте этот образ и ваши ощущения в теле.

Если в качестве 1, 2 или 3 карты выпали изображения других учителей, то повторите расклад заново уже с этой картой во главе. Подумайте: почему так произошло? Возможно, прежде чем получить желаемые качества либо осуществить задуманное, вам надо обратить внимание на что-то еще.

### **РАБОТА С ТРАВМОЙ «МОЯ ИСТОРИЯ»**

Внимание! Проработка тяжелых травм должна проводиться только в сопровождении специалиста (психолог, клинический психолог, психиатр). Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью.

В открытую из колоды выбирается 5 карт, отражающих начало и развитие травмирующей ситуации.





**ПРИЧИНА  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
ПРОБЛЕМЫ**

Ответьте на вопросы:

- Какие эмоции вызывает эта карта при первом взгляде на нее?
- Что на ней изображено и как это изображение соотносится с ситуацией?
- Что на карте лишнее?
- Чего на карте не хватает?

Задайте вопрос «Какие есть пути решения данной ситуации?» и выберите вслепую еще три карты.





ПУТЬ РЕШЕНИЯ 1

ПУТЬ РЕШЕНИЯ 2

ПУТЬ РЕШЕНИЯ 3

Последовательно открывайте карты 3–5 и отвечайте на вопросы:

- Какие эмоции вызывает эта карта при первом взгляде на нее?
- Что на ней изображено и как это изображение соотносится с ситуацией?
- Что на карте лишнее?
- Чего на карте не хватает?

Проанализируйте, какой путь лучше выбрать, какой оставить запасным вариантом.

### **ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ**

В открытую выберите одну карту, которая наиболее точно соответствует вашему представлению о себе.



### ТОЧНО Я

Ответьте на вопросы:

- Где на этой карте вы?
- Что это изображение говорит о вас?
- Как оно вас характеризует?
- Что общего между вами и изображением?

Выберите в открытую из колоды еще одну карту, которая совсем не соответствует вашему представлению о себе.





**ТОЧНО Я**



**ТОЧНО НЕ Я**

Ответьте на вопросы

- Почему выбрали именно эту карту?
- Чем это изображение отличается от вас?

Первая карта показывает вас таким, каким вы себя видите, осознаете и преподносите окружающим.

Вторая карта — отвергаемая часть вашей личности. Она противоположна первой, но при этом несет в себе какие-то качества, которых вам не хватает. Не пугайтесь отрицательных качеств, ведь у них тоже есть светлая сторона. Например, высокомерие — это про способность отстаивать свои границы, злость — про способность защищаться и защищать, наглость — это про смелость идти вперед и т.п.