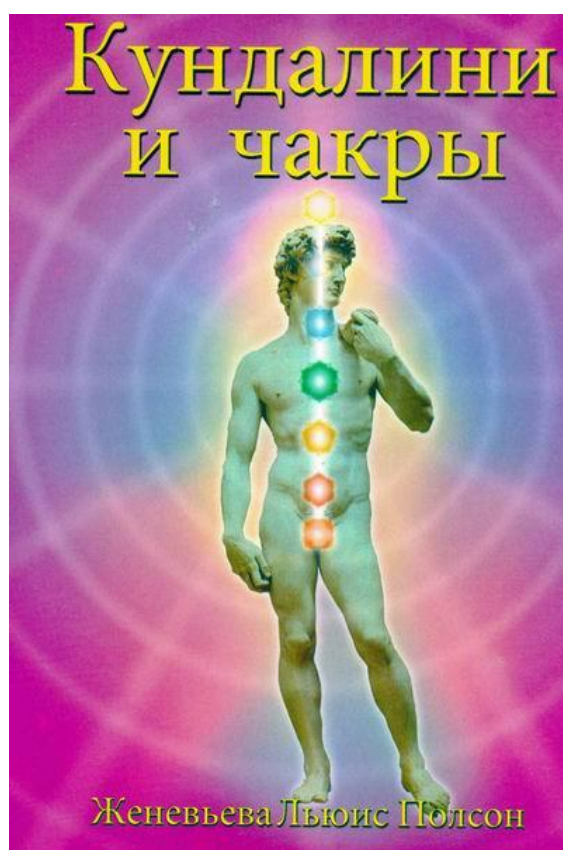


Женевьева Льюис Полсон

КУНДАЛИНИ И ЧАКРЫ



Эволюция в течение жизни

Практическое пособие

Будущее Земли
Санкт-Петербург
2004

Кундалини — это то чудо, о котором мечтали все люди во все времена. Это та энергия, которая способна раскрыть божественную сущность каждого из нас.

Жизнь любого человека - это эволюция, это постепенный процесс раскрытия заложенной в каждом из нас божественной энергии Кундалини. Чем больше раскрывается Кундалини, тем больше мы приближаемся к заветной цели нашего существования — обретению истинной свободы и истинной любви.

Молитвы и медитации, епитимьи и аскезы, практики йоги и цигун, различные пути самопознания — все это лишь различные попытки высвобождения Кундалини. Даже болезни и травмы могут стать причиной раскрытия Кундалини.

Иисус Христос, Будда, Магомет, а также выдающиеся святые, религиозные деятели и герои всех времен и народов, целители, мистики и йоги, великие воины, гении в искусстве и науке, талантливые ученые, поэты, художники, музыканты и спортсмены - всё это люди, у которых в той или иной степени высвободилась энергия Кундалини.

Эта работа по Кундалини, несомненно, является одной из самых лучших работ, когда-либо написанных и изданных европейскими авторами.

В данной книге автор умело, талантливо и последовательно раскрывает все сокровенные тайны в понимании и реализации процесса раскрытия Кундалини.

Эта книга - самое лучшее на сегодняшний день пособие для тех, кто пытается высвободить скрытую в нём изумительную энергию Кундалини.

Данная работа ценна именно тем, что ее автор в своей жизни сам пережил уникальный процесс высвобождения Кундалини.

СВЕТ ПОНИМАНИЯ: КОГДА СУЩЕСТВУЕТ УГРОЗА ЗДРАВОМУ СМЫСЛУ

Вы устали читать о чужом опыте с Кундалини и чакрами? Или вам надоело интеллектуальное жонглирование шарлатанов, которые толкуют о различных концепциях, нимало не заботясь о том, что уже действительно происходит в вашей энергосистеме? На самом деле, если вы чувствуете, что ваша энергосистема работает не на полную мощность, это всего лишь значит, что вы воспользовались только частью имеющейся в вашем распоряжении энергии Кундалини.

Это наше право, данное нам с рождением, — эволюционировать, развиваться и приобретать сверхъестественные способности. Обычные жизненные проблемы могут с самого начала разбалансировать или блокировать поток энергии Кундалини. У каждого есть Кундалини, также как у каждого есть сексуальные импульсы.

В современную эпоху космических достижений отрицание необходимости изучения Кундалини равносильно отрицанию необходимости элементарного сексуального образования тинэйджеров. Чем больше мы знаем, тем больше у нас выбора.

Если вы имели спонтанный опыт сильного высвобождения энергии, но не знали, куда направить эту силу; или если ваша Кундалини дремлет, подобно медведю в зимней спячке, но вот-вот пробудится в жажде испытать знание из Родника нового осознания личности, — то данная книга поможет вам удовлетворить этот необычный, новый аппетит, который разгорается всякий раз, когда в процессе жизни «взрываются» различные энергетические центры вашего тела.

По мере того, как энергии Эпохи Водолея усиливаются, неописуемо мощное спонтанное высвобождение энергии Кундалини захватывает все большее количество людей, вызывая у них страх и ужас. Во многих случаях люди совершенно не понимают,

что с ними происходит, и, неправильно реагируя на симптомы заболевания, лишь ухудшают и без того казалось бы безвыходную ситуацию.

Для тех, кто не был знаком с Кундалини и чакрами, эта книга просто благословение. В ней даны подробные указания о том, как готовиться к высвобождению энергии Кундалини и как проводить предварительное очищение энергосистемы. Поскольку высвобождение Кундалини иногда происходит очень бурно и человеку бывает трудно справляться со своими повседневными обязанностями, автор предлагает методы, позволяющие смягчать или держать под контролем высвобождение Кундалини.

Человек, находящийся в процессе своей внутренней личностной эволюции, внезапно оказался на перекрёстках современных «квантовых переходов». Ему необходимо руководство для смягчения эволюционных переходов из одних состояний бытия в другие. Знание и понимание Кундалини облегчает этот процесс как для тела, так и для ума и духа.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я впервые испытала мощь Кундалини, я даже не знала, что означает это слово «кундалини». Понимание пришло вскоре после того, как это произошло со мной. Через звуковой контакт (яснослышание) я получила помощь в форме прямого руководства от Существ, которые вели меня по различным этапам моего жизненного пути. Значительная часть информации, содержащейся в этой книге, пришла ко мне непосредственно от этих Существ.

Когда я осознала, что происходит, я начала сумасшедшие поиски литературы, которая могла бы подтвердить полученную мной информацию! В шестидесятые годы такую информацию было очень трудно найти, и я радовалась всему, что мне удавалось добыть. Другое подтверждение сообщённой мне информации пришло через мою работу со студентами.

Это был нелегкий путь (самый тяжелый этап занял семь лет); он был интересным, иногда болезненным, а иногда поучительным, но всегда непростым. Я пришла из традиционной церковной среды и даже одно время служила администратором конгрегации «700-плюс». Поэтому моё обращение к этим новым концепциям казалось странным. Позже мое понимание христианства углубилось благодаря тому, что я узнала. Кундалини, определённо, является основой для религиозных систем и верований.

Кундалини еще не стало обиходным понятием, но всё большее число людей не только получают информацию о ней, но и приобретают в этом отношении реальный опыт.

Эти «импровизированные опыты» Кундалини не должны стать поводом для того, чтобы отказываться от своих повседневных обязанностей и дел. Я надеюсь, что эта книга поможет вам не только укрепиться в своей жизни, но и вызовет благоприятные перемены в вашей внутренней эволюции.

Несмотря на то, что я получала руководство от вышеупомянутых существ и столько помощи и поддержки от других личностей, мое «путешествие» было одиноким. Таковы все духовные путешествия, введите дневник, с которым вы могли бы «общаться». Он всегда слушает вас, никогда не перебивает и помнит о том, что вы пишете. Кроме того, постоянно фиксируя свой опыт в дневнике, вы однажды, возможно, и сами напишете книгу о Кундалини.

Я надеюсь, что данная книга хоть как-то освободит вас от ваших беспокойств,

ответит на вопросы и смягчит одиночество, которое вы, может быть, испытываете. Я бы ни на что не променяла это «путешествие», которое я испытала, и в котором все еще нахожусь. Пусть оно вам также принесёт то благо, которое получила я.

*Женевьева Льюис Полсон
Мельбурн, Арканзас*

Глава 1

КУНДАЛИНИ: ЭНЕРГИЯ ЭВОЛЮЦИИ

ВВЕДЕНИЕ

У каждого имеется желание выделиться или стать в чем-то особенным, уникальным. Иногда люди добиваются этого негативными способами. Однако, основополагающим для всех людей побуждением является желание эволюционировать для того, чтобы достичь просветления, стать подобным Богу, оставаясь в то же самое время чел веком.

В Упанишадах это выражено следующим образом:

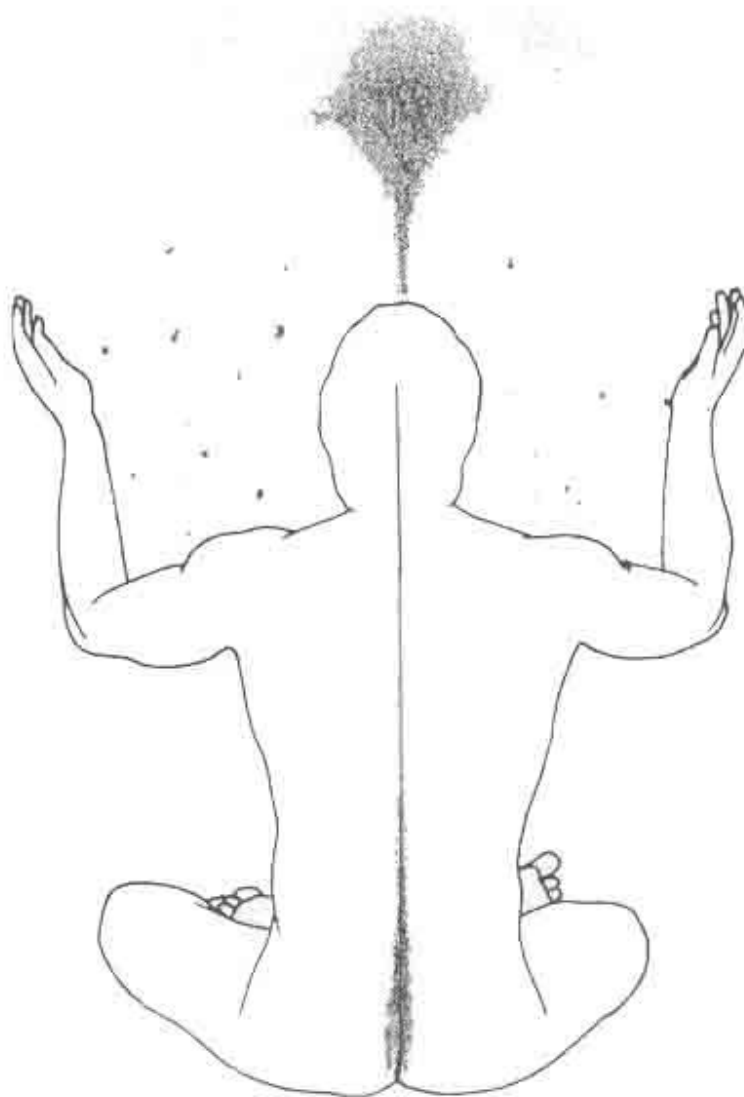
«Пребывая в этом самом теле, мы каким-то образом осознали Брахман [экспансию, эволюцию, Абсолют, Творца, Хранителя и Разрушителя вселенной]; если бы это не произошло, мы должны были бы остаться в невежестве и подвергнуться великому разрушению. Те, кто знают Брахман, становятся бессмертными, в то время как другие переживают одни лишь невзгоды.» [IV, iv, 14 / перевод с санскрита Свами Никхилананды.]

В Новом Завете Иисус отвечал:

«Разве не написано в вашем собственном законе: «Я сказал: Вы — боги.»? Вы — те, кого называют богами, кому было открыто слово Бога, - а Писание нельзя игнорировать.» [Иоанн, 10:34-35 / Новая Английская Библия]*

*«Вот мое слово: Богами вы можете быть, все - сыновья всевышнего Бога...» [Псалом 82:6]

Мы обнаруживаем, что призваны выйти за пределы нашей человеческой природы к более высоким реальностям. Энергия Кундалини толкает нас к этой цели просветления — к осознанию высшего света и Бога.



Красно-оранжевая Кундалини восходит по позвоночнику и смешивается с божественной энергией (союз Шакти и Шакты). Цвета становятся золотыми или, иногда, серебристыми.

В Тибетской Йоге и в других тайных доктринах сказано:

«Посредством Шакти Йоги [энергетического тренинга] Тантрический Йог достигает закалки тела и ума и затем переходит к колоссальной задаче пробуждения дремлющих в нем и присущих ему изначально божественных сил, персонифицированных в образе спящей Богини Кундалини.... Затем из мистического соединения Шакты [на макушке головы] и Шакти рождается Просветление, и Йог достигает высшего назначения.»*

* Из издания В.Й.Эванс-Вэнца.

Кундалини (в переводе с санскрита — «циркулирующая энергия») является базовой эволюционной силой индивидуума. У каждого при рождении эта энергия уже частично высвобождена и находится в активном состоянии. В зависимости от её количества человек либо обладает низким интеллектом, либо является гением, или находится где-нибудь посередине.

Речь идёт не только об использовании того, что мы уже имеем, но и о пробуждении

значительно большего количества энергии, которая хранится в резервуаре Кундалини, расположенном у основания позвоночника.

Кундалини — это естественная сила, присущая всем нам. Это не религия, хотя ее и используют в некоторых религиозных системах, и сам процесс высвобождения Кундалини может усиливать и развивать личные религиозные убеждения каждого.

В древневосточной литературе имеется огромное количество информации о Кундалини. Этого не скажешь о западной литературе, хотя и здесь появляется все больше и больше работ. Так как в Эпоху Водолея интерес быстро растет и привлекает мощные энергии, способствующие спонтанному высвобождению Кундалини, самые разные люди всех возрастов и уровней развития так или иначе испытывают на себе воздействие Кундалини, независимо от своих культурных, философских или религиозных корней.

Не так-то много информации имеется в распоряжении у людей, которые вообще ничего не слышали о Кундалини, но хотели бы понять причины своих физических, ментальных и эмоциональных страданий и срывов. Не хватает также информации о том, как помогать тем, у кого спонтанное высвобождение излишнего количества энергии Кундалини происходит без должной подготовки их энергосистемы, и которые поэтому испытывают проблемы на всех уровнях жизни (это подобно тому, как если бы прибор, рассчитанный на 110 вольт, подключили к розетке 220 вольт).

Одной из причин недостатка информации об энергии Кундалини является то, что многие люди, владеющие знанием о её мощной потенции, опасаются пагубных последствий её воздействия. Они считают, что нельзя заниматься практиками и упражнениями по высвобождению Кундалини, потому что эта ужасающая сила может стать разрушительной. Подобная позиция ничем не отличается от позиции тех, кто говорит, что если не просвещать детей в области секса, то никаких проблем у них и не возникнет.

Другая причина недостатка информации о Кундалини заключается в том, что многие люди относятся к Кундалини как к одной из причуд движения «нью эйдж». Ничто не может быть дальше от истины, чем это утверждение. Кундалини можно считать старейшей из известных наук. В прошлые века люди поднимали энергию Кундалини под руководством учителей в условиях строгой секретности, храня уроки как эзотерическое знание. Мы же вступили в эпоху, когда эзотерическое (внутреннее) становится экзотерическим (внешним).

Когда люди, чья Кундалини высвобождалась без их сознательного участия, рассказывали другим о своем состоянии, их обычно принимали за сумасшедших или больных; иногда они даже сами к себе так относились. Процесс высвобождения Кундалини иногда может вызвать смущение и страх — о чувстве радости и ощущении подъема в таком случае и речи быть не может.

Из писаний христианских мистиков следует, что они имели опыт высвобождения Кундалини, но относились к нему как к страданию. Они воспринимали этот процесс как один из путей, который может привести их к воссоединению с Богом.

Опыт мистика Гопи Кришны служит примером действия этой эволюционной энергии. Высвобождение его собственной Кундалини произошло вследствие практики медитации, которую он предпринял без предварительной формальной подготовки.*

* См. Гопи Кришна, «Кундалини».

У него ушли годы на то, чтобы проработать и понять то, что с ним произошло. Его опыт и его труды серьезно помогли тем, кто также не прошёл предварительной

подготовки.

ПРИЗНАКИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Поскольку все мы индивидуальные личности — каждый со своей историей, физическими особенностями и особенностями личностного и духовного развития, — высвобождение энергии Кундалини происходит у всех по-разному. Вот некоторые признаки, которые могут указывать на чрезмерное высвобождение Кундалини, когда энергосистема еще не готова:

- необъяснимое заболевание;
- сумасбродное поведение;
- чувство «потерянности»: трудно справиться с повседневной жизнью;
- озноб или жар;
- признаки раздвоения личности;
- сильные перепады в настроении: депрессия или экстаз;
- периоды чрезвычайной тупости или просветления;
- потеря или искажение памяти;
- дезориентация по отношению к себе, другим, работе или к миру в целом;
- резкие изменения внешности (человек может в один момент выглядеть моложе своих лет, а через короткий промежуток времени — на двадцать лет старше);
- зрительные эффекты: восприятие световых или цветовых явлений, геометрических фигур, сцен из прошлых жизней или будущих событий.

РЕЗЮМЕ

Кундалини имеет своё собственное «чувство пути», по которому она должна двигаться. Она естественным образом поднимается вверх по позвоночнику и выходит наружу через макушку головы; по мере продвижения по этому пути, она пробуждает новое понимание, новые способности и трансцендентные состояния. Подобно тому, как в Растении имеются импульсы, которые побуждают его стремиться к свету, Кундалини побуждает нас стремиться к просветлению. Кундалини устраняет любые энергетические блоки на своем пути, вызывая тем самым перечисленные выше симптомы. Она делает своё дело. Мы можем содействовать этому процессу или мешать ему.

Полностью развитая личность обретёт особенные паранормальные способности, великое духовное осознание и заслуженно будет считаться гениальной или подобной Богу. Каждому из нас рано или поздно придется иметь дело с Кундалини, и чем более информированными и подготовленными мы будем, тем более замечательный опыт мы приобретем.

Глава 2

Непроизвольное высвобождение энергии Кундалини

ПРОЦЕСС ВЫСВОБОЖДЕНИЯ

Энергия Кундалини лежит свернутая кольцами у основания позвоночника. При высвобождении она движется, пульсирует и раскручивается подобно волнам или пламени. Раскрученная часть ищет выхода и направляется, как правило, вверх по позвоночнику и выходит через макушку головы, которая иногда называется коронной чакрой. Чакра в переводе с санскрита означает «колесо» и имеет отношение к различным энергетическим вихрям в форме воронки на нашем эфирном теле.

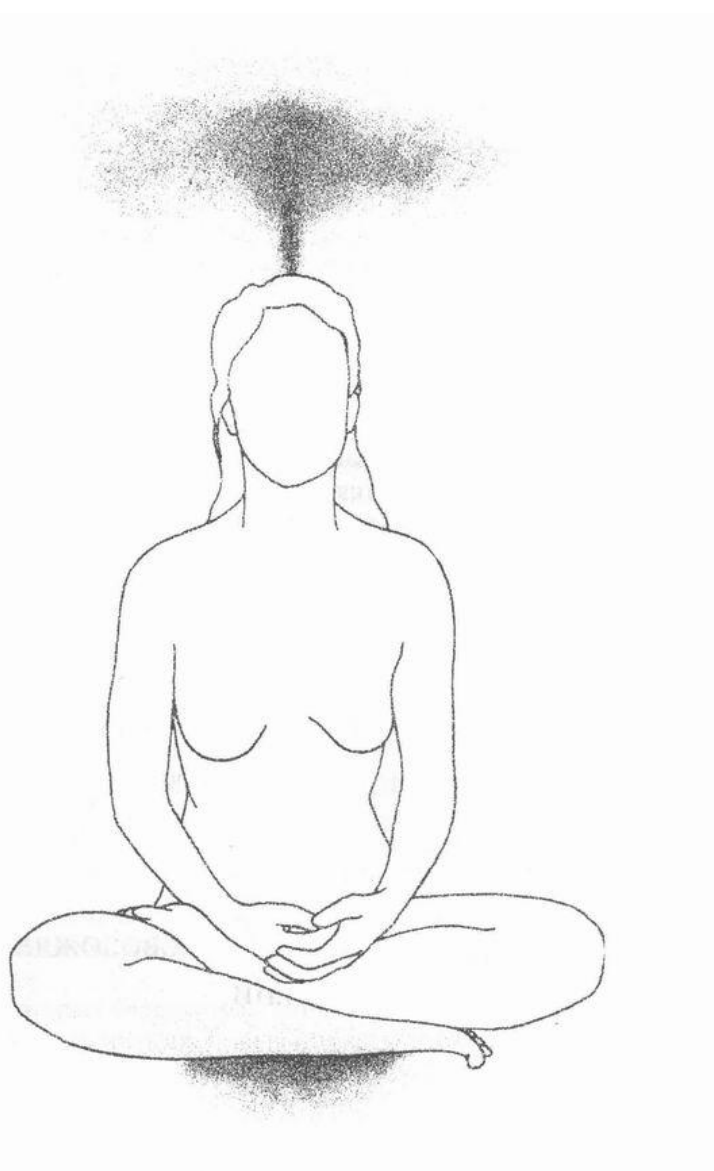
Иногда энергия закручивается вверх вокруг позвоночника, достигая той же коронной чакры. В процессе естественной эволюции человека, на протяжении его жизни высвобождается определенное количество слоев или волн Кундалини, и это происходит индивидуально, в зависимости от эволюционного роста и готовности человека. Движение волны Кундалини настолько незаметно, что большинство людей не замечают этого, хотя непосредственно перед высвобождением они могут чувствовать жар (движение энергии) в области копчика. Более чувствительные люди почувствуют подъём энергии по позвоночнику. Они могут ощутить боль или давление, когда энергия наталкивается на блоки; боль может также появиться, когда структура энергии нарушена.

У Кундалини имеется много слоев, ожидающих своего высвобождения. Процесс напоминает очищение лука от шелухи слой за слоем. Человек может высвободить то или иное количество слоев на протяжении жизни. Люди, знающие о силе Кундалини, могут попытаться высвободить больше слоев энергии, ускорив таким образом свою эволюцию. В крайних случаях может быть высвобождено текучее пламя или чрезмерный жар.

Кундалини, которую иногда называют шакти (божественная искра жизни и силы), начинает своё восхождение от основания копчика, где она пребывает. Когда она поднимается по позвоночному столбу до макушки головы и выше, она сливается с духовной энергией вселенной. Смесь этих энергий, нисходя затем вниз, омывает тело, проходя через всю энергосистему и способствуя очищению и улучшению состояния клеток. Если поток Кундалини блокирован на своём пути вверх из-за нарушений в структуре энергии или вследствие недостаточной подготовки тела, он может через несколько дней отступить и затем опять начать медленное, болезненное восхождение, очищая всё на своем пути. Этот процесс может оказаться опустошающим и даже вызвать физическое, эмоциональное или ментальное страдание.

Человек, который высвободил большое количество энергетических слоев за один раз, на несколько дней или даже недель может погрузиться в прекрасное состояние. Такая личность может получить дополнительную физическую силу, удивительное новое понимание, чувство блаженства и трансцендентного сознания или ощущение действительно достигнутого продвижения и просветления. Он или она могут даже почувствовать некоторую духовную гордость. Однако у большинства людей это состояние проходит, и Кундалини начинает свой очистительный процесс, а человек удивляется, почему вдруг стало так тяжело и куда делось то прекрасное состояние.

Описанный выше процесс представляет собой обычный пример высвобождения Кундалини; это не так, что человек просто сам всё испортил.



Пример течения энергии.

Слишком много энергии идёт вниз. Вся энергия должна подниматься вверх..

Когда энергетические блоки достаточно сильные, блаженные состояния не наступают; энергия сразу же начинает очистительную работу. Причинами энергетических блоков могут быть догматические установки и чувства или старые эмоциональные и ментальные травмы. Плохая осанка и телесные повреждения также могут создать энергетические блоки.

У людей, которые сумели хорошо подготовить своё тело и повысить духовное сознание, очищение с помощью Кундалини осуществляется быстрее и легче; они, как правило, сразу осознают благоприятный момент, и для них подъём Кундалини — это прекрасное переживание. Но если энергосистема не готова принять эту мощную силу, могут потребоваться годы для завершения процесса высвобождения Кундалини.

Высвобождение энергии, которое однажды началось, **НЕЛЬЗЯ ПОВЕРНУТЬ НАЗАД!** Невозможно обратить процесс вспять, хотя иногда он может замедлиться. Если человек решит, что дальнейший рост больше нежелателен, и будет пытаться сдерживать

эту энергию, может появиться энергетический затор, или болезнь, что в крайних случаях чревато летальным исходом. Необходимо научиться работать с этой энергией или иногда просто терпеть, пока идёт тяжелый очистительный процесс. Изменение, как правило, не происходит магическим образом за одну ночь; энергии может понадобиться двадцать или двадцать пять лет, чтобы завершить очищение и обработку, которые необходимы для раскрытия психических и духовных способностей. Когда человек знает, как работать с энергией, имеет здоровое тело, ум и дух и хорошо подготовлен, изменение происходит значительно быстрее. Людям, у которых энергия Кундалини естественно активизирована, и которые так или иначе используют ее, требуется меньше времени, чтобы привести в движение новый виток Кундалини.

В каждом воплощении приходится снова и снова учиться работать с энергиями. Это является одной из главных задач в детстве: поведение и установки детей необходимо регулировать и направлять таким образом, чтобы они научились контролировать и правильно использовать свои энергии. Если пустить их энергии на самотёк, неизбежно возникнут проблемы в повседневной жизни, и их дальнейший духовный рост будет заторможен.

ТИПЫ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Непроизвольное высвобождение энергии Кундалини может происходить в результате использования наркотиков, переутомления, тяжелого ушиба или ранения в области копчика; оно может быть связано с горем, травмой или сильным страхом, а также с крайностями в медитации, практиках роста и сексе. Так, чрезмерная сексуальная игра, не завершающаяся оргазмом, также может вызвать спонтанное высвобождение Кундалини. Непроизвольное, или спонтанное, не обязательно означает нежелательное; здесь лишь подчёркивается факт самопроизвольного высвобождения Кундалини.

Эта энергия не только предназначена для эволюции, она буквально даёт нам дополнительную силу, которой тело может воспользоваться в экстремальных ситуациях даже без участия нашего сознания. Когда такая ситуация позади, а поток энергии продолжается, человек часто не может справиться с ним, и поэтому чрезмерное высвобождение Кундалини он переносит так же тяжело, как саму изначальную травму, полученную в той или иной экстремальной ситуации.

Эпоха Водолея очень интенсивна. Эта интенсивность ускоряет нашу эволюцию и побуждает нас совершать гигантский скачок в развитии во всех областях жизни. В последние два десятилетия мы были активно вовлечены в бурно протекавший технологический прогресс. Теперь подобный рост происходит в личностных и духовных сферах. В действительности, мы сейчас находимся в самом начале осуществления главных прорывов в этих областях, потому что именно в результате интенсификации новых энергий спонтанно начнётся колоссальное высвобождение Кундалини. Это произойдет независимо от того, очищены люди или нет. Люди, генетически более восприимчивые к энергии Кундалини и имеющие большое количество доступной и активной энергии, которую можно использовать, избегнут серьёзных беспокойств и смогут лучше воспринять процесс высвобождения.

На готовность человека к дополнительному высвобождению Кундалини серьезно влияют и астрологические энергии. Плохо аспектированный Уран может вызвать у некоторых людей чрезмерное высвобождение Кундалини. Сатурн в четвертом доме астрологической карты также может пробудить глубокие подсознательные энергии, которые высвобождают Кундалини. Луна в Скорпионе имеет тот же эффект.

У некоторых беременных женщин происходит дополнительное высвобождение энергии Кундалини из-за давления плода на область между анусом и половыми органами. У них также могут развиваться психические способности и большее осознание. Другие переживают послеродовую депрессию, возможно, вызванную неправильным потоком Кундалини, высвобожденной во время беременности.

Людям, у которых из-за многолетних перегрузок происходят нервные, физические, эмоциональные или ментальные срывы, порой приходится на несколько месяцев или лет отходить от дел, чтобы как следует восстановиться. Во многих случаях это бывает связано с тем, что энергосистема извлекает дополнительную энергию Кундалини для преодоления последствий перегрузки. Впоследствии эти люди рассказывают, что их «вынужденный отдых» был очень важен для них, что они имели время обдумать и даже изменить свою жизнь. Кундалини действительно побуждает нас обдумывать и менять весь образ нашего существования.

Также повреждения копчика могут оказывать постоянное давление на резервуар Кундалини, заставляя человека постоянно работать с энергиями и изменениями, которые они приносят. Положительным аспектом здесь является то, что для ускорения внутреннего эволюционного роста у человека имеется в запасе дополнительная энергия Кундалини. Горе, травма, страх, болезненные воспоминания — всё это помогает взорвать замки подсознания, что, в свою очередь, высвобождает энергии. В результате этого, эмоциональные состояния неадекватно усиливаются, и у людей появляется склонность к одержимости. Если излишки Кундалини не удалены из сферы подсознания (область живота) и не приведены в равновесие со всем телом, они продолжают стимулировать одержимость. Смягчить проблему может перемещение и уравнивание энергий, которое происходит во время медитации, пяти- или десятиминутного (со временем — более длительного) свободного и раскованного танца или когда мы заставляем себя думать более возвышенно. Если тело еще не готово получить энергии Кундалини, она будет искать выход через наиболее открытую область или чакру, пытаясь «взломать» ее и притянуть к ней, словно к черной дыре, все энергии. Только изменение направления энергии может облегчить проблему такой одержимости.

Высвобождение энергии, достигнутое с помощью «восстанавливающих наркотиков», может быть особенно вредным, так как у некоторых в результате происходит «взламывание» или «перегорание» чакры. А употребление наркотиков с целью получить опыт сверхъестественных переживаний может как раз привести к ослаблению сверхъестественных способностей в повседневной жизни. Положительный аспект употребления наркотиков заключается в том, что те, кто прибегают к ним, могут открыться для более высоких измерений и увидеть мистические возможности жизни. Однако использование наркотиков не позволяет человеку самому достичь этого состояния; поэтому энергии оказываются вне контроля, а они не всегда полезны и иногда чрезвычайно опасны. В этом случае люди имеют опыт, но не растут.

Когда людям в экстремальных условиях энергетического дисбаланса удаётся переориентироваться на медитацию, высвобождение Кундалини обычно происходит более гладко, так как они уже работают над собой и готовы к изменению. Видения, мистический опыт и усиленное внимание к шишковидной железе также могут поколебать резервуар эволюционной энергии и начать новое движение волн Кундалини через энергосистему.

Духовные инициации высшего плана, которые даются людям, достигшим высоких ступеней развития, обычно высвобождают как минимум один слой Кундалини. (Это не имеет ничего общего с инициациями земных организаций, которые

сопровождаются своими собственными процессами высвобождения Кундалини.) Инициации высокого духовного уровня довольно часто происходят, когда человек, например, спит и не осознает то, что с ним происходит. Он только потом обнаруживает изменения в своём мировосприятии и установках. Поняв, однако, что произошла инициация, человек может ощутить прилив энергии, подобный вспышке или удару молнии в макушку головы, через которую она (энергия) устремляется в область сердца или в хранилище Кундалини (у основания позвоночника), чтобы высвободить еще часть ее силы. Преимущество такого типа высвобождения в том, что здесь присутствует больше понимания процесса, происходящего в энергосистеме. Инициация всегда приносит большее осознание, и человек не чувствует себя одиноким или сумасшедшим, когда Кундалини начинает совершать свои причудливые действия. Но если человек физически, эмоционально или ментально не готов принять эту мощь, то могут последовать депрессия, дезориентация, болезнь и другие проблемы.

Земные инициации также могут вызвать высвобождение Кундалини. Когда люди открываются высшим уровням (или более глубоким уровням) земной энергии, происходит контакт, или инициация, которая открывает человека ещё большему земному осознанию. Эта земная энергия мощно входит через ступни, поднимаясь и продвигаясь по всему телу, и выходит через макушку головы. Если она достаточно интенсивна и человек имеет определённую предрасположенность, то Кундалини может пробудиться благодаря ее мощи.

Очень важно то, что в процессе высвобождения энергии Кундалини люди развиваются во всех сферах жизни. Всё больше и больше появляется специалистов-консультантов, религиозных и медицинских работников, которые узнают о Кундалини, могут распознавать ее проявления и способны помочь управляться с ней. Это та область, в которой все профессиональные целители должны иметь свой практический опыт.

СИМПТОМЫ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

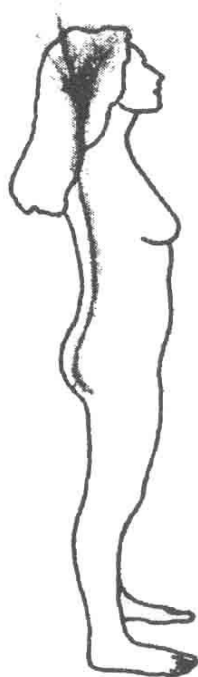
Если подъём Кундалини происходит прежде, чем тело было достаточно очищено и духовное осознание подготовлено, то он считается преждевременным и имеет много специфических проявлений. Помимо коротких периодов взлета сознания и состояния блаженства или просветления, могут наступать периоды крайней заторможенности или депрессии, сумасбродного поведения, необъяснимых болезней, утраты или ослабления памяти, чувства дезориентации по отношению к себе, друзьям, работе или к миру в целом. Если поражена печень, то кожа может приобрести желтоватый, почти грязный оттенок из-за высвобождения негативизма; или же некоторые участки тела могут принять красноватый или голубоватый оттенок. Возможны и другие тона — в зависимости от вибрационной частоты концентрированной энергии. (Каждая вибрационная частота имеет свой собственный цвет.) Человек может выглядеть постаревшим, уставшим или больным, но через несколько часов вы вдруг видите его молодым и полным жизненных сил. Другим признаком преждевременного подъёма Кундалини является почернение ногтей больших пальцев на ногах, которое происходит из-за чрезвычайно активно протекающих в них процессов, связанных с деятельностью шишковидной железы.



Эмоциональные проблемы



Проблемы сердца или груди



Ментальные проблемы



Правильное течение энергии

Иногда может появляться вибрирующее ощущение, так как мускулы расслабляются и высвобождают больше энергии в нервные окончания. Возможно ощущение внутренней полноты и давления, а также желание «вырвать», чтобы высвободить излишки энергии. Возможны кровотечения из носа. Кундалини в своем наиболее мощном проявлении иногда даже разрывает ткани тела. Нередко в теле возникают непроизвольные движения или сотрясения. С подобными нарушениями или заболеваниями, которые вызываются чистками Кундалини, можно справляться, просто меняя характер энергии. Однако пре-

дупреждаю: если изменение характера энергии не помогает и медицинское вмешательство представляется необходимым, обращайтесь к врачу не раздумывая. У разных людей симптомы различаются, потому что блоки или сгустки энергии у каждого находятся в различных местах. Очень трудно определить, какова будет реакция того или иного человека. Когда большое количество энергетических волн высвобождается одновременно, движение Кундалини можно сравнить со струёй из садового шланга, включенного на полную мощность: если позвоночник чистый и прямой, поток силы проходит к макушке головы беспрепятственно; если он заблокирован или искривлён, то поток наталкивается на препятствие, и энергия заходит в ближайший свободный участок. Человек с очень выгнутой назад спиной, например, может сбрасывать эту энергию в живот или область солнечного сплетения, что становится причиной сильных эмоций (см. илл. 1). Постоянный поток энергии на этом участке через некоторое время может вызвать физическое нарушение, расстройства желудка или даже язву. Энергия, запертая в груди, может спровоцировать симптомы сердечного заболевания (см. илл. 2). Блок в области мозга вызывает потерю памяти или помрачение ума (иногда и то, и другое одновременно) (см. илл. 3; правильный поток — илл. 4).

Из-за разнообразия симптомов и нехватки информации о Кундалини, как правило, трудно бывает определить, что явилось причиной неправильного и чрезмерного высвобождения энергии. Разные недомогания и боли могут вызвать у людей состояние, близкое к ипохондрии. Временами они могут чувствовать себя больными, но в действительности никакой болезни у них нет. Им может показаться, что жить осталось недолго, и в то же самое время они будут чувствовать себя прекрасно. Когда неподготовленные люди испытывают чрезмерное высвобождение Кундалини, их охватывает замешательство. У одной женщины, находившейся под наблюдением врача, за два года обнаружили симптомы рака, диабета, сердечной болезни и чего-то еще. Однако, в ходе продолжавшегося процесса очищения симптомы исчезли сами собой. Сегодня она очень способная ясновидящая. Другая женщина болела двадцать один год, находясь под наблюдением врачей, которые, в конце концов, признались, что не могут определить, что с ней, и не знают, чем еще можно ей помочь. Но когда Кундалини завершила свою работу, женщина обнаружила, что через ее руки проходят духовные целительные энергии. Непонимание происходящего может замедлить очистительный процесс и добавить годы забот и беспокойств. Озноб и жар, которые имеют место во время климактерического периода, могут появляться и исчезать так же, как и психические способности. Смена настроений, установок и диеты, меняющиеся пристрастия к цвету и стилю — это обычное явление. Люди, которые в своих прошлых жизнях были сильными личностями, но не достигли цельности, могут переживать шизофренические симптомы во время высвобождения энергии Кундалини: в прошлом воплощении отношения между их личностью и душой не были до конца проработаны, и поэтому вопрос интеграции личности и души перенёсся в эту жизнь. Кундалини будет стремиться очистить все загнанные вглубь воспоминания — физические, эмоциональные или ментальные — о травматических или экстатических событиях. Спонтанно или через медитации люди смогут снова пережить опыт детства или прошлых жизней, «энергетические путешествия» (power trips), необъяснимый гнев, обычные или извращенные сексуальные фантазии и ощущения — всё это притаившиеся личные демоны, которые должны быть извлечены в ходе очищения с помощью Кундалини. Это помогает без страха встретить запертые внутри воспоминания. Когда все блоки сняты, энергия Кундалини течет беспрепятственно, очищая клетки и таким образом позволяя пране, или божественной и универсальной энергии, войти в чистую и сильную энергосистему.

ДЕПРЕССИЯ

Каждый, кто проходит через процесс очищения с помощью Кундалини, столкнется с депрессией, так как энергии лежат буквально зажатые в нижней части тела. Депрессия означает, что нечто, глубоко спрятанное в нас, «вскрывается» для назидания нам: чтобы мы могли это увидеть. Не будем брать депрессии, имеющие психотическую или химическую основу, но обыкновенная депрессия, связанная с энергетическим процессом, свойственна всем людям в тот или иной момент их жизни. В Америке к ней относятся негативно. Нам необходимо увидеть ее позитивные, благоприятные возможности: новые горизонты в понимании и сострадании, глубину, мудрость и большие творческие способности.

Наслаждайтесь своими депрессиями! Взгляните на этот процесс как на творческий по своей сути; войдите в энергии, усильте их и затем прислушайтесь к ним. Позвольте уму поблуждать. Вы можете вспомнить эпизоды вашего детства, прошлых жизней, событий недавнего или будущего времени. Депрессия может открыть для вас новый способ восприятия вещей или новые философские подходы. Вы можете почувствовать, что необходимо изменить свою прическу, попробовать новый рецепт или начать новый творческий проект. Вы никогда не знаете наверняка, что выплывет из глубин вашего подсознания. Отнеситесь к депрессии как к захватывающему путешествию в более глубокие сферы жизни.

Подсознанию, на самом деле, не нравится, когда его называют подсознанием: оно, в действительности, является нашим первым сознанием, комбинацией физического и эмоционального сознания. Оно является самым первым сознанием, которое формируется у ребёнка и которое мы развиваем как человеческие существа. Одна из задач процесса высвобождения Кундалини заключается в том, чтобы сделать это первое сознание (наряду с ментальным и духовным) важной частью жизни. Если это удаётся, его энергия и информация перестают быть скрытыми или находиться «под» другими уровнями сознания, и его можно использовать самым наилучшим образом.

Многие люди в периоды чистки с помощью Кундалини переживают суицидные настроения и желание смерти. Мысли об окончании жизни — естественная часть процесса, и их так и нужно понимать. Многие старые пути умирают, давая дорогу новой жизни. Правильное понимание желания смерти может стать началом новой жизни: то же тело, но новый дух и новое миропонимание. Этот процесс представляет собой освобождение от старых «путей» и выявление новых.

УПРАЖНЕНИЕ: ПРАКТИКА ЖИЗНИ И УМИРАНИЯ

Когда вы исследуете свои чувства в связи с жизнью и смертью, вам необходимо хорошенько понять, кто хочет уйти - вы или ваше тело. Иногда тело истощает свои ресурсы или же истощается и устает служить; если дело в этом, то хорошее питание, отдых и лучший уход обеспечат вам и вашему телу новую жизнь. Но если вы обнаружили, что действительно утратили интерес и мотивацию в жизни, следующие рекомендации могут дать вам новую перспективу.

1. Расслабившись насколько возможно, медитируйте на всё, чего вы достигли в этой жизни; составьте список и оцените это. Затем напишите список того, что ещё должно быть сделано. Медитируйте на него тоже. Что необходимо для того, чтобы осуществить новые задачи?

2. Осмыслите старые модели вашей жизни, старую личность. Какие изменения

необходимы для рождения нового Я? Какой должна быть новая личность в новой жизни? Прочувствуйте старый образ жизни и новый, зарождающийся. Чем сильнее тело почувствует новизну, тем быстрее и легче оно совершит переход. Верьте, что новое уже свершилось.

3. Напишите статью о себе — как если бы она появилась в газете через несколько лет. В ней должны быть перечислены ваши достижения и любые другие вещи, которые вы бы хотели упомянуть. Медитируйте на различные возможности.

4. Снова исследуйте своё желание смерти. Появилось ли что-то, что может дать вам большее видение и понимание будущего?

5. Почувствуйте ещё раз, как старый образ жизни уходит или умирает. Пусть произойдет рождение в новую жизнь.

СЕКС И КУНДАЛИНИ

Сексуальная энергия относится к более низкой октаве божественной энергии. Люди, которые в своей жизни делают акцент на духовном развитии, могут испытать определённое разочарование, поняв, что их сексуальное побуждение также акцентировано. Некоторые чувствуют, что Бог «проверяет» искренность их желания духовного роста. Это нормальный процесс: когда открывают энергию одной октавы, другие октавы открываются благодаря эффекту резонанса. Но не спешите бросаться на поиски первого попавшегося партнера. Разумно было бы обратить часть сексуальной энергии в более высокую форму энергии через медитацию, или рассеять её по всему телу и затем сознательно, руководствуясь умом, направить ее на лечение, преобразовать во внутреннюю силу, творческую потенцию, радость, блаженство, преданность или просветление. Некоторые люди пропагандируют соблюдение celibата во время подъёма Кундалини или «чистки» для того, чтобы поднять сексуальную энергию на более высокие Уровни; но имейте ввиду, что это должно быть личным выбором каждого, и этот выбор может иногда быстро меняться. В эпоху Водолея энергии настолько интенсивны, что нормальный секс и духовный рост Могут происходить одновременно. Если у вас возникают проблемы с тем или иным выбором, то вам, возможно, необходимо искать другие альтернативы.

Во время интенсивного духовного роста или «чистки» Кундалини, память прошлой жизни может подняться из глубин на поверхность сознания, в результате чего вы можете привлечь к людям, по отношению к которым вы испытывали сексуальное влечение в прошлой жизни. Некоторым кажется, что сексуальные отношения прошлой жизни должны быть продолжены в этой. Это необязательно! Будьте осмотрительны и ответственны, работая со своими энергиями; вы можете измотать себя или закончить сложными отношениями с другими. Если это случилось с вами или вашей супругой, не паникуйте! Знайте о новых влияниях и подождите какое-то время, прежде чем кардинально менять что-либо: посмотрите, как установятся энергии.

Связи, которые начинаются в период ускоренного духовного роста, часто не имеют продолжения. Они могут быть очень интенсивными, но, как говорится в песне, «уже достаточно горячо, чтобы начать остывать».* («It is too hot not to cool down»)

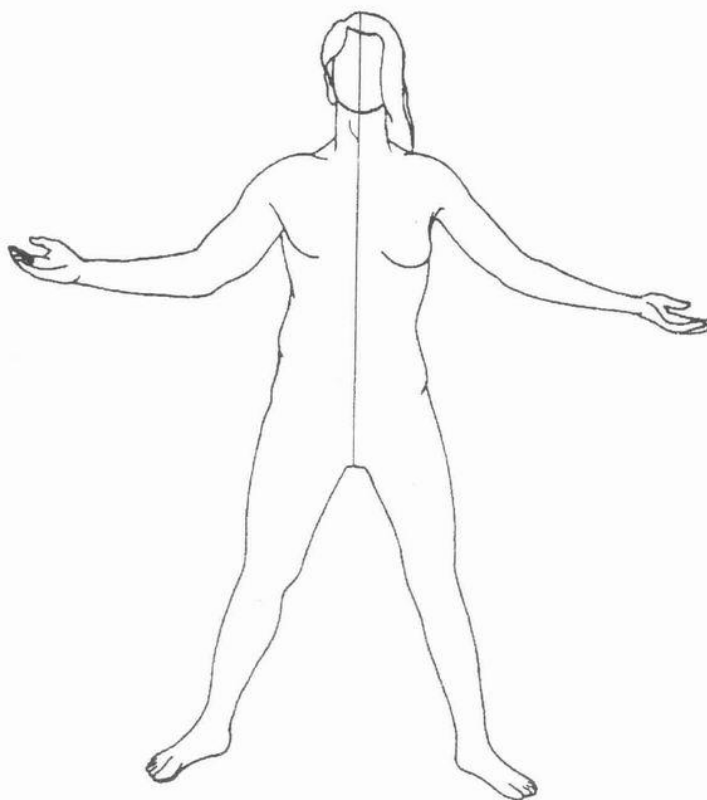
*Из песни К. Портера «Кое-что из того» (Just One of Those Things)

С позитивной точки зрения, приведение в равновесие крайних проявлений этих отношений (сексуальных или других) может ускорить рост. Брак не обязательно должен

распадаться из-за того, что один растет интенсивно, а другой незаметно; возможно, рост другого происходит медленнее или направлен в другую сторону. В хорошем браке или отношениях каждый имеет свободу развиваться и учиться, т.е. идти своим путем. Всегда относитесь с уважением и нежностью друг к другу. Понимание — это тоже хорошо, но порой мы даже себя не понимаем.

Напряженный процесс высвобождения Кундалини часто ускоряет расторжение брака или отношений, которые носят нездоровый характер и другими быть не могут. В этом случае пара должна подготовиться к разводу так же, как она проходит через период ухаживания, предваряющий брак: требуется любовная подготовка к разводу. Лучше завершить отношения на хорошей ноте: возможно, вы ещё встретитесь в следующей жизни!

Кундалини может поразить сексуальную область различным образом. Здесь могут быть короткие или длительные периоды апатии или кажущейся несостоятельности. Возможна даже фригидность, импотенция или полное отсутствие радости. Даже если сексуальная область прошла через очищение, сексуальная энергия, однако, может быть преобразована и использована для дальнейшего очищения и оздоровления всей энергосистемы. Она может быть использована для множества различных целей, помимо сексуального акта: для творчества, усиления умственных способностей, просветления, внутренней силы и радости жизни. Перестав быть связанным сексуальными потребностями и блоками, человек заново открывает секс как один из способов проявления жизни. Во время чистки Кундалини вам нужно принять себя как сексуальное существо и понять, что сексуальная энергия также важна для нашего духовного развития.



Справа — мужская сторона

Слева — женская сторона

Также у некоторых иногда могут появляться симптомы гомосексуализма и лесбиянства, так как энергия Кундалини вызывает состояние двуполости (андрогенное

состояние). Кундалини вынуждает людей иметь дело как с мужской, так и с женской полярностями (см. илл.). Женский аспект связан с левой стороной тела, эмоциями и интуицией, в то время как мужской — с правой стороной, логикой и ментальными занятиями. Соединение этих полярностей (развитие обеих сторон) позволяет высоким творческим и духовным силам проходить через тело. Человек, находящийся в этом процессе, может на короткое время войти в характерное для гомосексуалистов и лесбиянок состояние — мыслями, чувствами и побуждениями, но не действиями. Иногда это состояние может длиться месяцы, годы и даже всю жизнь. Конечно, помимо процесса Кундалини, имеются и другие причины появления тенденции к гомосексуализму и лесбиянству.

«СТРАННЫЙ ГОРОД»

Много странных и, казалось бы, необъяснимых вещей происходит во время процесса высвобождения Кундалини. Иногда лучше всего фиксировать их в дневнике и не тревожиться. Если они беспокоят вас, то вы можете обсудить их с консультантом или с кем-то еще, знакомым с Кундалини. В крайних случаях при высвобождении Кундалини человеку может показаться, что он теряет рассудок; как правило, такой страх преувеличен и не имеет под собой реальных оснований. Кроме того, бывает так, что человеку совершенно безразлично, сходит он с ума или нет! Когда стресс слишком сильный, освободиться от работы или повседневной рутины просто настоятельно необходимо. Чтобы снять стресс, лучше всего почитать или выбраться на природу, посмотреть телевизор или сделать еще что-нибудь, что поможет вам. Сочувствующий вам консультант может помочь очистить ваши внутренние «клозеты»: проблема здесь в том, что как только вы прорабатываете что-нибудь одно, вы обнаруживаете целый ряд других вещей, ждущих своей очереди. Помните, что этот процесс может занять много времени. Отношение к нему как к тренингу по основам человеческой жизни может облегчить положение. Не скупитесь при этом на похвалы и одобрения в свой адрес. Те, кто проходят через сильную «чистку» Кундалини, меняют философию всей своей жизни и саму жизнь. Приливы волн Кундалини можно испытывать неоднократно: пройти через процесс высвобождения и затем через некоторое время опять иметь «чистку». Первый раз труднее всего. Последующие процессы «чистки» легче, хотя волны Кундалини заходят глубже.

Жизнь в ПЕРИОД ОЧИЩЕНИЯ

Жизнь намного труднее для тех, кто связан работой «с девяти до пяти», потому что в этих условиях найти время для работы с Кундалини непросто. До тех пор, пока вы не научитесь регулярно выделять для этого время, вы, возможно, будете подхватывать «грипп Кундалини»: течение энергии в вашей энергосистеме так нарушится, что появятся болезненные ощущения или симптомы, напоминающие обычный грипп. Вы почувствуете себя настолько больными, что вам придется остаться дома! Когда вы будете вынуждены лежать в постели, Кундалини сможет свободно работать с вашей энергосистемой. После этого вы сразу почувствуете себя лучше и даже очень хорошо.

Но существует много других вещей, помимо пребывания в постели, которые вы могли бы сделать, чтобы обеспечить правильное и беспрепятственное прохождение Кундалини (неважно, сколько высвободилось волн — одна, две или больше). Одной из задач Кундалини является очищение клеток тела, чтобы более высокие ментальные и духовные энергии могли работать в вашей энергосистеме. Благоприятно все, что способствует этому

процессу. Умение чувствовать, где находится энергия и куда она хочет двигаться, содействие её движению — все это сокращает период «чистки» и уменьшает боль и расстройство. Это может выражаться в том, чтобы просто отдаться мыслям и чувствам и позволить им «перевариться»; или это может быть перемещение энергии путем мысленного контроля или визуализации из участков чрезмерной концентрации назад в позвоночник и вверх за пределы макушки головы (см. «Техника смещения и орошения»). Ослабление давления на пораженных участках обеспечивает выздоровление. Если вы работаете вне дома и не располагаете временем, вы можете использовать ваш обеденный час и перерывы, чтобы настроиться на свою энергосистему, центрировать энергии и расслабиться; несколько минут здесь, несколько минут там — такие короткие разминки в течение дня могут оказаться полезными. Найдите также время для обдумывания и энергетических упражнений до или после работы. Записывайте свои мысли, чувства и переживания; постарайтесь уделять этому хотя бы один час в день.

Некоторые браки необратимо расстраиваются во время процесса «чистки» с помощью Кундалини у одного из партнеров. Супруги, которые выдерживают штурм необузданных настроений и мощных энергий, достойны похвалы. Иногда высвобождение Кундалини у одного из супругов провоцирует высвобождение энергии у другого; это говорит о том, что оба должны расти и открываться новым возможностям жизни (каждый по-своему). Необходимо заметить, что если брак всё же распадается во время энергетической «чистки», то здесь может быть много других причин, помимо процесса очищения энергосистемы с помощью Кундалини.

Товарищи, коллеги и друзья могут не понять того, что с вами происходит. Не загружайте их длинными разъяснениями и теоретическими выкладками. Вы все равно будете выглядеть в их глазах довольно странными и, возможно, немного сумасшедшими. Объясните, что вы работаете с энергиями, и пусть это так и будет. Те, кто сведущи в этом процессе, могут задавать правильные вопросы и делиться своим опытом с вами. Я объясняла другим тяжелейшие симптомы моего собственного высвобождения прохождением через климакс и пониженным содержанием сахара в крови. Я была в соответствующем возрасте, и, кроме того, у меня были проблемы с пониженным содержанием сахара в крови; симптомы были аналогичными, и такое определение предупреждало серию бесполезных разъяснений. В любом случае, крайне важно вернуться к самой простой, насколько это возможно, жизни. Прекращение ненужной внешней деятельности не только полезно, но и практически необходимо. Благоприятно заниматься деятельностью, которая требует совсем немного вашего внимания; это может ослабить ваше напряжение и позволить телесным процессам протекать более или менее самостоятельно. Временами вы должны быть внимательны к происходящему очищению, а временами нужно просто отключаться от него.

Слишком интенсивное погружение в процесс очищения замедляет прогресс. Оставайтесь объективными и избегайте нездоровых крайностей. Помните, что «чистка» с помощью Кундалини — естественный процесс.

Во время чрезмерного высвобождения энергии процесс высвобождения Кундалини протекает намного заметнее и тяжелее, что осложняет жизнь человека. Будьте готовы ко всему, так как во время чистки могут произойти радикальные изменения, касающиеся вашей личности, духовности или любой другой сферы вашей жизни. При всём при этом, вам необходимо жить и действовать в своей обычной среде, поэтому не теряйте контроль. Очень благоприятно проводить время на природе. Творческие импульсы и музыка играют важную роль в процессе

самораскрытия личности. Хорошие оздоровительные практики также необходимы: ваша энергосистема находится в достаточно сильном напряжении. Химикаты с трудом перевариваются, поэтому старайтесь не употреблять консервы, искусственные красители и вкусовые добавки. Лучше есть меньшими порциями, но чаще — до шести-восьми раз в день в особо тяжелых случаях. Это облегчает пищеварение и смягчает весь процесс. Употребление без надобности наркотиков лишь увеличивает нагрузку на энергосистему, так же, как и излишние волнения и заботы. В то же время понимание и принятие процесса — очень благоприятно.

Вам может сильно хотеться съесть что-нибудь такое, что помогло бы разрядить эмоции, связанные с заблокированной энергией. Однако старайтесь по возможности поддерживать сбалансированную диету. Иногда, когда энергия слишком высока, смягчить процесс можно, даже съев старую пищу. Каждый должен сам решить, что для него лучше. (Я вылечилась от запора, вызванного высвобождением Кундалини, благодаря тому, что ела шоколадное пирожное и засоленный укроп вместе.) Важно найти именно то, что работает. Как можно больше отдыхайте — больше, чем обычно. Это не обязательно должен быть сон (некоторым очень трудно спать во время «чисток»), однако очень важно, чтобы отдыхала вся энергосистема.

Физические упражнения необходимы — в состоянии вы их делать или нет. Когда кажется, что нет энергии даже для самых легких упражнений, попробуйте просто потягиваться — в кровати или на полу. Дышите спокойно и глубоко. Отдавайтесь свободному танцу, прогулкам, катайтесь на велосипеде и плавайте — все это помогает движению энергии, а также разрушает блоки. То же самое относится к занятиям йогой, тай-цзи и дзюдо, хотя во время чрезмерного высвобождения Кундалини не занимайтесь ими очень интенсивно, так как они, как правило, усиливают высвобождение энергии. Остеопатическое или хиропрактическое (chiropractic) лечение может способствовать выпрямлению позвоночника, что в свою очередь, облегчает поток энергии. Великолепным способом устранения энергетических блоков и выведения высвобожденной энергии из тела является массаж. Во время массажа отпустите ум и сосредоточьтесь на чувствах. Глубокая проработка мышц, которая происходит во время физического труда, также может быть полезной для некоторых людей, так как это снимает более значительные блоки и вызывает высвобождение не только на физическом уровне, но и на эмоциональном, ментальном и (иногда) духовном уровнях. Однако кому-то может показаться, что высвобождение такого огромного количества энергии в столь короткий промежуток времени принесёт еще больше забот, и еще труднее будет справиться со всей ситуацией. Поскольку человек боится не справиться, энергосистема блокирует энергию. Внезапное высвобождение действительно иногда приносит энергии больше, чем нужно, а старые структуры уходят так быстро, что человек начинает волноваться, не зная, как себя вести в новых условиях — вплоть до того, что он может попытаться вернуть старый блок. Когда высвобождается слишком много Кундалини, может понадобиться консультация специалистов.

В какой-то момент высвобождения Кундалини у некоторых может начаться зуд на отдельных участках кожи или по всему телу. Полезно втирать массажные средства. Во время сильной «чистки» очень благоприятны ежедневные или более частые ванны или душ.

Очень серьезной и актуальной проблемой во время «чистки» с помощью Кундалини является неправильное понимание того, что происходит. По этой причине или из-за недостатка мужества, человек может пытаться заблокировать чувства вместо того, чтобы принять их и позволить им пройти через очищение. Разумеется, это может

происходить неосознанно, но любые попытки заблокировать или затормозить поток энергии или очищение могут привести к тому, что энергия повернётся вспять и соберётся на определенных участках, что может вызвать тяжелые или порой даже катастрофические последствия. В крайних случаях человек оказывается прикованным к постели на годы. Если энергия Кундалини идет вниз, а не вверх, могут возникнуть проблемы с ногами, вплоть до временного паралича. Схождение энергетического потока может повлечь за собой колоссальные негативные последствия. Характерным признаком «чистки» с помощью Кундалини является дезориентация - ощущение полной оторванности от всего, ощущение, что ничто не может дать чувство стабильности и безопасности. Поскольку процесс очищения удаляет все старые блоки и структуры и освобождает пространство для новых энергетических потоков, не удивительно, что наступает состояние дезориентации; это подобно разрушению и полной перестройке дома. Иногда это болезненно!

Возможно, для того, чтобы завершить процесс высвобождения, вам придётся увидеть происходящее совершенно в другом свете и простить себя и других. Мелочность в понимании и недостаток любви могут вызвать более жесткие блоки, чем другие человеческие недостатки, такие, как страх, эгоизм и жадность. Иногда преднамеренно усиленные ощущения или эмоции хорошо помогают высвобождению, позволяя человеку почувствовать, что он контролирует ситуацию, и давая ему большее понимание происходящего.

Очищение Кундалини является, главным образом, личностным процессом, но не только. Ваши энергии помогут другим в их росте и развитии. Вам необходимо иметь наготове «систему поддержки» — не для того, чтобы вовлекаться в их процесс, а чтобы просто помочь.

- Вера является одной из важнейших составляющих успешного очистительного процесса Кундалини.
- Вера в то, что этот процесс при определенном внимании и руководстве пройдет очень хорошо.
- Вера в то, что у процесса есть своя цель — это наше развитие.
- Вера в себя, что вы успешно пройдёте все испытания.
- Вера в высшее или божественное существо, которое знает, через что вы проходите, и позаботится о вас.

Энергии молитвы и преданности могут существенно облегчить бремя. Однажды вы оглянетесь назад и скажете, что каждая частичка вашей тяжелой ноши была необходима.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО ВЫСВОБОЖДЕНИЯ

Следующие упражнения может делать каждый, независимо от того, чрезмерно высвобождается у него Кундалини или нет. Они предназначены, в первую очередь, для очищения и улучшения энергосистемы. Некоторые из них помогают научиться контролировать энергии. Если какое-то упражнение высвобождает слишком много энергии, не повторяйте его, пока новая энергия не интегрирует в вашу энергосистему.

Хорошо иметь друга, который руководил бы упражнениями, так как гораздо легче «включиться» в упражнение, когда вам не приходится отвлекаться на чтение инструкций во время занятия. Если никого рядом нет, вы можете записать инструкции

на кассету.

Если время и возможности ограничены, следующие четыре упражнения могут хорошо и быстро помочь.

Глубокое, спокойное дыхание

Выпрямьтесь и расслабьтесь насколько это возможно. Лучше всего лечь. Дышите глубоко и медленно, прибегая к тому способу, который вам удобней всего: если брюшное дыхание проще для вас, то дышите животом, если — грудное, то дышите грудью. Делайте всё максимально спокойно, не концентрируясь на технике. (Это упражнение призвано выправить нарушения дыхательного процесса естественным образом.)

Дышите глубоко, каждой клеткой. Если способ дыхания начнет изменяться, не препятствуйте. Пусть тело выберет, что оно хочет. Представьте, как энергия дыхания проникает в каждую клетку. Это упражнение превосходно работает, независимо оттого, делаете вы его несколько минут или полчаса. Хорошо его выполнять непосредственно перед медитациями или в течение дня — для восстановления сил и перед сном — для расслабления.

Умственный контроль

Умение контролировать течение и направление потока энергии в теле значительно уменьшает концентрацию энергии на тех или иных участках. Ниже приводятся три способа выполнения упражнения:

1) Сосредоточьте внимание на любом участке тела, который представляется вам заблокированным, и позвольте энергии распространиться из этого места по всему телу.

2) Сосредоточьтесь на каком-нибудь участке тела, который кажется заблокированным, и «подумайте», как энергия направляется в позвоночник, а затем поднимается вверх и выходит наружу через макушку головы.

3) Сосредоточьтесь на каком-нибудь участке, в котором есть напряжение и «подумайте», как дополнительная энергия проникает туда и, проходя через него, убирает блок.

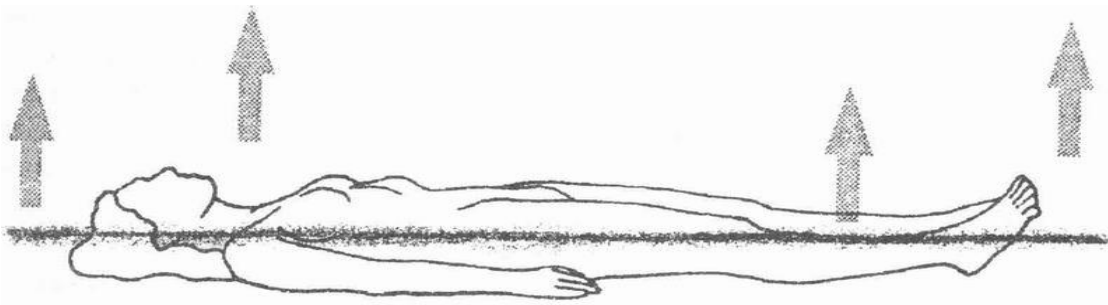
Открытая медитация

Выполняйте глубокое и спокойное дыхание в течение несколько минут. Сконцентрируйтесь на любом участке тела, где у вас болит или ощущается блок. Массаж здесь не помешает. Позвольте вашему вниманию свободно поблуждать. Как правило, в голову приходят ситуации, чувства, мысли, которые имеют какое-то отношение к поражённому участку. Просто наблюдайте за ними и за тем, как чувствует себя тело. Не пытайтесь их остановить. Если появятся слезы, пусть текут. Высвобождение мыслительных и эмоциональных блоков может происходить как в течение пяти-пятнадцати минут, так и в течение часа. Когда новая энергия начинает заполнять энергосистему, всегда появляется чувство покоя.

Очищающий экран

Лягте на спину и в течение нескольких минут выполняйте глубокое и спокойное дыхание. Представьте, что вы лежите на экране, который превышает размеры вашего тела. Медленно визуализируйте или представьте, как экран поднимается, проходя через ваше тело, вычищая всё негативное и устраняя блоки. После этого попросите, чтобы энергия негативности и блоков была преобразована в чистую энергию и вошла бы в универсум

для всеобщего блага. Вы можете также сначала понаблюдать за блоками и подумать об их символическом значении.



Воображаемый очистительный экран поднимается, проходя через тело и устраняя блоки.

Брокколи

(Это упражнение называется брокколи, потому что по своему внешнему виду энергия напоминает соцветия брокколи.) Выберите участок тела, который кажется вам ослабленным или является источником проблем. Представьте себе, что этот участок наполняется энергией цвета брокколи, и выглядит довольно плотным. Затем визуализируйте, что ткани, ближе всего расположенные к кожному покрову, имеют форму зелёных пузырей, напоминающих соцветия брокколи. Представьте, как эти пузырьки становятся светло-зелеными, а затем золотистыми — по мере того, как энергия высвобождается через кожу. Изменение цвета напоминает меняющийся вид цветков созревающей брокколи. Общее высвобождение энергии может быть достигнуто, если начать с печени и далее последовательно переходить к поджелудочной железе, желудку, сердцу, кишечнику или к любому другому участку по вашему желанию.

Расслабление позвоночника

Это упражнение должно содействовать расслаблению энергетической «супермагистрали» или «коммуникативного канала». Лягте на пол, положив руки на пол над головой. Подтяните колени к груди. Почувствуйте прикосновение вашего позвоночника к полу; дайте ему расслабиться. Пусть напряжение уйдёт в пол. Обратите внимание на участки, где сохраняется напряжение, и сделайте там массаж. Если возможно, пусть кто-нибудь сделает вам массаж спины. Повторите упражнение. Пять-десять минут побудьте в медитативном состоянии.

Дыхательные упражнения

Одним из самых важных моментов, на который всегда следует обращать внимание, а особенно во время «чистки» с помощью Кундалини, является дыхание. Имеется много вариантов дыхательных упражнений, в зависимости от назначения. Ниже приводятся только некоторые из них. Будьте осторожны, так как при использовании более прогрессивных техник дыхания высвобождение Кундалини может принять неуправляемый характер.

Цветное дыхание. Сядьте или лягте удобно, убедившись, что спина прямая. Начинайте вдыхать всем телом, ощущая, как дыхание входит в каждую клетку; затем представьте, что ваше тело наполнилось красным светом (делайте его красным «с любовью» — так, чтобы не всплыли старые разочарования). Удерживайте этот свет несколько минут, вдыхайте его в каждую клетку, отчетливо сознавая вибрирующее состояние энергосистемы. Отпустите красный свет и сделайте то же самое с оранжевым, желтым, зеленым,

синим, фиолетовым и бледно-лиловым светом (именно в этой последовательности). В заключении наполните тело сияющим белым светом и медитируйте на божественный источник. (Медитация может варьироваться, фокусируясь на Боге, духовном существе, вселенной, на смысле жизни или духовном стихе и идее.) По окончании упражнения, потянитесь всем телом.

Вибрационное дыхание. Сядьте прямо или лягте удобно, спина прямая. Дышите глубоко, чтобы грудная клетка и живот активно вздымались и опускались. Сначала наполните нижнюю часть груди воздухом слегка захватив брюшную полость, затем постепенно заполняйте среднюю и верхнюю части грудной клетки. Вдыхайте, считая до семи; задержите дыхание на семь секунд; выдыхайте, считая семь раз, и снова задержите дыхание на семь секунд. Повторите. Вы можете синхронизировать счет с вашим пульсом: важна не столько скорость, сколько одинаковая продолжительность этапов дыхания и непрерывность цикла.

Если ваша грудная клетка движется едва заметно во время вдоха или выдоха, старайтесь сознательно расширять ее во время вдоха и сокращать при выдохе. У многих людей грудная клетка настолько сдавлена мышцами, что им просто трудно сделать хороший вдох. Когда ритм установится и счет станет автоматическим, осознайте дыхание вселенной — ее пульсацию — и вибрирующий гул. Вы можете продолжать это упражнение, не прекращая медитации.

Освобождающее дыхание. Глубоко и спокойно дышите. Сосредоточьтесь на выдохе: на том, как он происходит сначала через большие пальцы ног, затем через другие пальцы, затем через макушку головы. Визуализируйте или представьте, как при этом ваше дыхание уносит из тела все жизненные сложности.

Это прекрасное упражнение для достижения равновесия энергии в теле и, соответственно, для расслабления энергосистемы. Оно приносит ощущение бодрости и свежести, особенно если за ним следует пяти-десятиминутный отдых.

Полное дыхание. Оно называется полным, потому что, если правильно выполнять его, то во время дыхательного цикла дыханием охватывается вся энергосистема. Вначале практикуйте лежа. Согните колени так, чтобы ступни ваших ног плотно прижимались к полу; руки поместите на животе ниже пупка, слегка касаясь его кончиками пальцев. Когда вы научитесь выполнять это упражнение, попытайтесь делать его сидя, а затем стоя. Постепенно это должно стать обычным способом дыхания. Оно состоит из шести последовательных шагов:

1) Наполните нижнюю часть ваших легких так, чтобы увеличилась диафрагма и растянулась стенка брюшной полости.

2) Наполните среднюю часть легких, позволяя вашей грудной клетке расширяться.

3) Наполните верхушку легких, расширяя нижнюю часть грудной клетки и сокращая стенку брюшной полости. Втягивание живота позволяет лучше наполнить верхушку легких. (Примечание: осуществляйте вышесказанные три шага в непрерывной последовательности, отсчитывая шесть ударов пульса.)

4) Задержите дыхание на несколько секунд, давая вашей груди и животу расслабиться более полно.

5) Медленно и ровно выдыхайте, подтягивая и поднимая стенку брюшной полости, позволяя вашей грудной клетке сократиться; делайте это, отсчитывая шесть ударов пульса.

6) Дайте вашей груди и области живота расслабиться на несколько секунд, прежде чем начать процесс сначала. Убедитесь, что ваша спина также расслаблена.

Обращайте внимание на то, чтобы стоя или сидя выдержали грудную клетку прямо

вертикально. Сутулясь, невозможно как следует наполнить легкие. Вначале это будет непросто сделать; потребуется практика и терпение. Для начала достаточно два или три полных дыхания. Постепенно увеличивайте количество, пока не сможете без напряжения совершать десять циклов полного дыхания.

Очищающее дыхание. Вот первых, выполните три цикла полного дыхания (смотрите упражнение выше), задерживая дыхание на несколько секунд на третьем цикле. Во-вторых, напрягите щёки, сожмите губы и с силой выталкивайте воздух короткими «толчками», расслабляя щеки после каждого выдоха. Так продолжайте, пока не выдохнете весь воздух. Сила каждого «толчка» помогает очистить и обновить энергосистему. Повторите, делая только один полный вдох для каждого выдоха.

Флейтовое дыхание. Делайте, как описано в предыдущем упражнении, но при выдохе сложите губы так, как если бы вы играли на флейте или дули в горлышко бутылки. Выдыхайте одним непрерывным потоком, пока не выйдет весь воздух. Это упражнение высвобождает излишнюю энергию.

Глава 3

Режим дня

Ежедневный режим помогает сохранять концентрацию и предохраняет от возникновения новых блоков Кундалини во время её прохождения через тело. Он также позволяет вам почувствовать, что вы сами что-то делаете, и что все процессы контролируются. Установившийся режим помогает также стабилизировать любые проявления в энергосистеме.

Лучше всего самому составить свой собственный распорядок дня в соответствии со своими потребностями. Ниже предлагаются некоторые варианты; видоизмените их или откорректируйте, как считаете нужным.

Вы можете решить, что вам придется дисциплинировать себя, чтобы следовать своему повседневному распорядку. Однако, подчинять себя дисциплине — означает навязывать себе некую форму и структуру, а это прямо противоположно духу энергии Кундалини, которая желает свободно течь и формирует мотивацию типа: делать что-то, потому что «так хочется», а не потому что «так нужно». Тогда повседневный распорядок человека будет значительно более эффективно работать, так как энергии свойственно скорее течь, нежели форсироваться. Если у вас трудности с мотивацией, вы можете попытаться мысленно представить, как вы выполняете упражнения или другую часть программы. Благодаря этому в теле появится энергия, и поскольку она ищет выражения, мотивация возникнет автоматически.

УПРАЖНЕНИЕ

После того, как энергия Кундалини высвобождается, настоятельно необходимо предпринимать какое-нибудь физическое действие, чтобы удерживать эту энергию в

движении и не допустить формирование новых блоков и скоплений энергии, которые вызывают кровотечение, боль или другие физические проблемы. Каждый должен индивидуально подобрать себе наиболее подходящее физическое упражнение. Я нахожу, что медленное, плавное потягивание в сочетании с глубоким, спокойным дыханием очень благоприятно. Кроме того, я пришла к выводу, что исключительно полезны свободные танцевальные движения.

СВОБОДНАЯ ФОРМА ТАНЦА

Свободная форма танца полезна тем, что дает излиться чувствам и мыслям или проявиться телесным ощущениям. У каждого свой стиль, потому что каждый человек работает с чем-то своим. Если вам неловко танцевать, вы можете закрыться в спальне или подождать, пока все домашние разойдутся. Многим людям (особенно мужчинам) непривычно свободно двигаться; они могут предпочесть Тай Цзи, древнюю китайскую систему энергетических движений, которые невероятно эффективны для высвобождения и движения энергии. Некоторым может показаться, что танцы слишком быстро высвобождают большое количество энергии; в таком случае они могут замедлить темп.

Свободная форма танца включает в себя разнообразные движения рук, приносящие высвобождение энергии и большие изменения в теле. Движение плечами (вверх-вниз, вперед-назад) позволяет вам контролировать энергию в вашем теле и сдерживать её проявления, которые автоматически высвобождаются движениями рук.

Поначалу большинство людей предпочитает приводить в движение только верхнюю часть тела, но обязательно задействуйте и нижнюю часть тоже. Многие чувствуют себя связанными или ограниченными рамками своего тела и имеют желание освободиться от него. Но они забывают, что сами ограничили его, блокируя его проявления либо создавая в нём напряжение страхами, чрезмерным беспокойством или перегрузками. Мы можем научиться ощущать великую свободу через тело.

Разнообразьте музыкальное сопровождение: разная музыка работает по-разному. Если не получается с музыкой, можете сами «озвучить» свои внутренние ощущения. При этом, не стесняйтесь издавать любые звуки, которые хотят вырваться из вас. Другая альтернатива -воспроизвести или почувствовать воображаемый ритм.

Еще можно начать с того, что вы садитесь или потягиваетесь, как бы уже танцуя, или ложитесь и воображаете танец перед тем, как начать танцевать.

Варианты

1) Направьте ваше сознание на ткани, расположенные на всём теле непосредственно под кожей. Удерживая здесь внимание, вы можете добиться высвобождения энергии в подкожной системе, что окажет влияние на танец. Это чрезвычайно благоприятно для циркуляции энергии.

2) Представьте себя в различные периоды своей жизни, одетыми в соответствующую одежду. Вы можете использовать музыку, подходящую тому настроению, которое вы создаете. Во время танца могут спонтанно прийти в голову сцены или воспоминания. Вам, возможно, даже удастся ослабить блоки этого периода времени; блоки иногда переносятся в настоящую жизнь.

3) Танцы с партнером или партнерами могут у всех участников усилить высвобождение энергии.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Очень полезно ежедневно или через день совершать некоторые специальные формы движения энергии для того, чтобы научиться осознавать энергию и контролировать её движение. Ниже приводятся два способа. Если вы высвободили слишком много энергии в ходе выполнения этих упражнений, делайте их в более медленном темпе или оставьте их на какое-то время, пока ваше тело не приспособится к энергетическим изменениям.

1) Основное упражнение с Кундалини и Чакрой (см. Гл. 6). Его можно делать очень быстро как энергетическое упражнение, или медленнее, если вы хотите посвятить больше времени развитию чакр.

2) Основная Сушумна (главная Нади, расположенная в позвоночнике, см. Гл. 14). Сосредоточьтесь на Сушумне, находящейся в центре вашего позвоночника. Почувствуйте ее открыто и свободно. Вдыхайте спокойно и глубоко в Сушумну и в область вокруг неё, визуализируя эту область утопающей в свете (см. илл. 4 прил.)

Варианты

а) Визуализируете попеременно то серебристый (духовный), то золотистый (высокоментальный) свет; это развивает обе энергии и удерживает их в равновесии.

б) Визуализируйте цвета радуги - один за другим: это поможет научиться менять, при необходимости, частоту энергии, даст больше гибкости и способность «переключать скорости» энергетических процессов согласно потребностям дня. Проблема в том, что в этом скоростном, быстро меняющемся мире многие люди не способны быть достаточно гибкими, чтобы перестраиваться в соответствии с происходящим и вносить необходимые коррективы. Это упражнение поможет вам избежать раздражительности и стрессов напряженного дня.

в) Танцуя, сосредоточьтесь на любом заблокированном или напряженном участке. Вы можете позволить энергии из этого участка распространиться по всему телу, что принесёт чувство легкости и свободы.

г) В положении сидя или стоя распространите энергию из Сушумны во все клетки тела, давая им свет.

д) Все это время повторяйте любые молитвы или мантры по вашему желанию.

е) Визуализируя энергию в Сушумне и вокруг неё, а также во всём теле, представьте себе то, чем вам предстоит заняться завтра (если вы выполняете упражнение утром, представьте предстоящую вам сегодня деятельность). Это сделает вашу работу более сбалансированной и эффективной.

ё) Визуализируя энергию в Сушумне и вокруг неё, а также во всем теле, расправьте плечи и начните глубоко и спокойно дышать; это поможет очищению тела. Осознавайте также свои чакры, сверкающие и свободно пропускающие через себя энергию.

ж) Подумайте о позвоночнике, самой важной для движения потока Кундалини магистрали. Позаботьтесь о том, чтобы было достаточно свободного места для нервов, выполняющих свою коммуникативную функцию. Кровеносные сосуды на

этом участке также используют эту инфраструктуру. Вся энергосистема работает лучше, когда позвоночник в хорошей форме.

з) Если вы выполняете какое-либо из этих упражнений на открытом воздухе, у вас может появиться новое осознание природы. Занимайтесь на открытом воздухе хотя бы раз в сезон; это поможет вам пребывать в гармонии с ритмом жизни.

и) Упражняясь на открытом воздухе, представьте, как золотистая и серебристая энергии в Сушумне и вокруг неё излучаются вовне. Осознайте при этом, как энергия уходит глубоко в землю и прямо вверх, в небеса, усиливая ваше ощущение контакта с вечностью, хотя при этом вы продолжаете оставаться здесь, на земле.

к) Делая упражнение (д), попытайтесь сбалансировать различные аспекты вашего развития, посвятив какое-то время осознанию сначала своего физического тела, затем своего эмоционального, ментального и духовного уровней.

л) Выполняя то же упражнение (д), осознайте вашу правую и левую стороны, в том числе правое и левое полушария мозга; ощутите их в равновесии. Визуализируйте мост между двумя полушариями (*corpus colossum*) очень открытым; почувствуйте, как свет в Сушумне уравнивает и смешивает правую и левую энергии. Это обеспечивает творческую потенцию и уравнивает (центрирует) процессы в вашей энергосистеме.

м) Представив наполненную светом Сушумну, позвольте этому свету распространиться по всему телу и визуализируйте все Нади открытыми и сияющими; их насчитывается тысячи в теле, и все вместе они формируют эфирную нервную систему, которая способна питать живительной силой всё тело и чакры.

н) Выполняйте упражнение (д) свободно несколько раз в течение дня в качестве центрирующей медитации, обеспечивающей вас внутренней силой и потоком энергии, подходящими для вашей деятельности.

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЖИЗНЬ

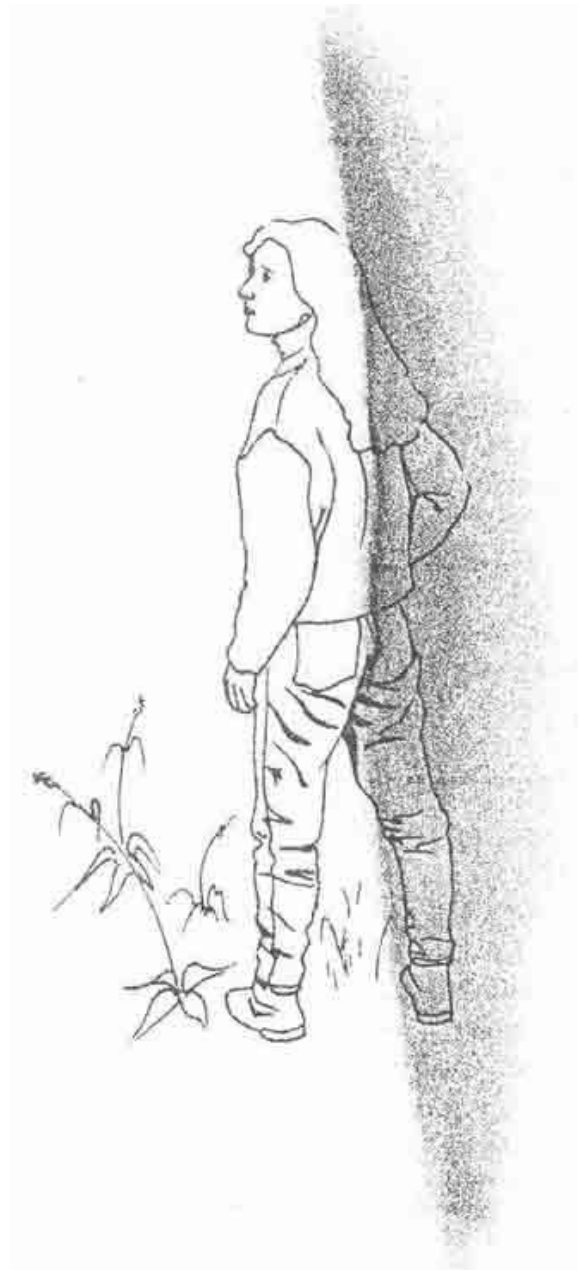
Насколько возможно, сбалансируйте ваш ежедневный распорядок; учтите каждый из приведенных ниже моментов:

а) **БЫТЬ**: каждый день выделяйте время для того, чтобы дать волю всему и просто быть. Вам не нужно судить себя, что-то доказывать или объяснять себе; вы то, что вы есть. Хорошо было бы найти возможность **ПОБЫТЬ** хоть немного собой (даже если вы не уверены в том, кто вы).

б) **ДЕЛАТЬ**: делаете ли вы упражнения, выносите ли мусор, планируете большую финансовую сделку или посещение друзей, **СДЕЛАЙТЕ** это. Всем нам необходимо чувство того, что мы что-то сделали. Когда мы **ДЕЛАЕМ**, мы также приучаем наши энергии быть практически полезными.

в) **УЧИТЬСЯ**: касается ли это чего-то важного для вас или того, на что вы даже не обращали внимание, найдите время **ПОУЧИТЬСЯ** чему-нибудь; расширьте способности и продуктивность вашего мозга. В нормально функционирующей энергосистеме энергия хорошо проходит через мозг.

г) **ВООДУШЕВЛЯТЬСЯ**: позвольте воодушевлению входить в вас каждый день — через любовь, радость, единение с Божественным, через творчество или блаженство. Воодушевление является важной физической подпиткой для нашей энергосистемы, и особенно творчество очень важно как форма проявления новой Кундалини; ведение дневника, писательство, рисование (даже машинальное) или живопись, фотографирование или коллекционирование представляются прекрасными способами выражения этой энергии.



Вариант и) – позвольте потоку энергии устремиться в небо и землю.

ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Вечером, перед сном, позитивно оцените что-нибудь из того, что вы сделали, даже если вы просто прожили день. Вы единственный, кто действительно знает, как тяжело вы работаете, сколько переживаете стрессов и какие препятствия приходится преодолевать на своём пути; очень важно выразить признательность себе, и иногда это единственная признательность, которую вы получаете!

Глава 4

Подход к развитию с точки зрения семи тел

Имеется семь основных вибрационных частот, или тел, которыми мы пользуемся для продвижения от самых основных энергий к очень высоким, сверхчеловеческим уровням. Эти тела взаимопроникающие, причём каждое тело более высокого порядка простирается дальше предыдущего. Есть уровни выше седьмого тела, но мы не будем работать с ними в этой книге, потому что они доступны лишь очень продвинутым личностям.

Наиболее плотным из этих тел и единственным, которое видимо простым глазом, является физическое тело. К другим телам, вибрации которых имеют соответственно более высокие частоты, относятся эмоциональное, ментальное, интуитивное, атмическое («атма» означает высокое Я), монадическое («монада» — это единое целое) и божественное. Однако человек — мужчина или женщина — не является этими семью телами: он, скорее всего, представляет собой чистое сознание, которое может пребывать в каждом теле отдельно или в комбинации тел. В наш особенный век можно найти всего лишь несколько личностей, у которых сознание настолько развито и тела настолько одушевлены и гармоничны, что эти личности действуют сразу во всех своих телах; но тем не менее такой уровень развития является конечной целью земного развития человека. Личность, действующая во всех телах одновременно (то есть когда все тела находятся в гармонии с его или её сознанием), живет максимально совершенной жизнью, какая только возможна на этой земле.

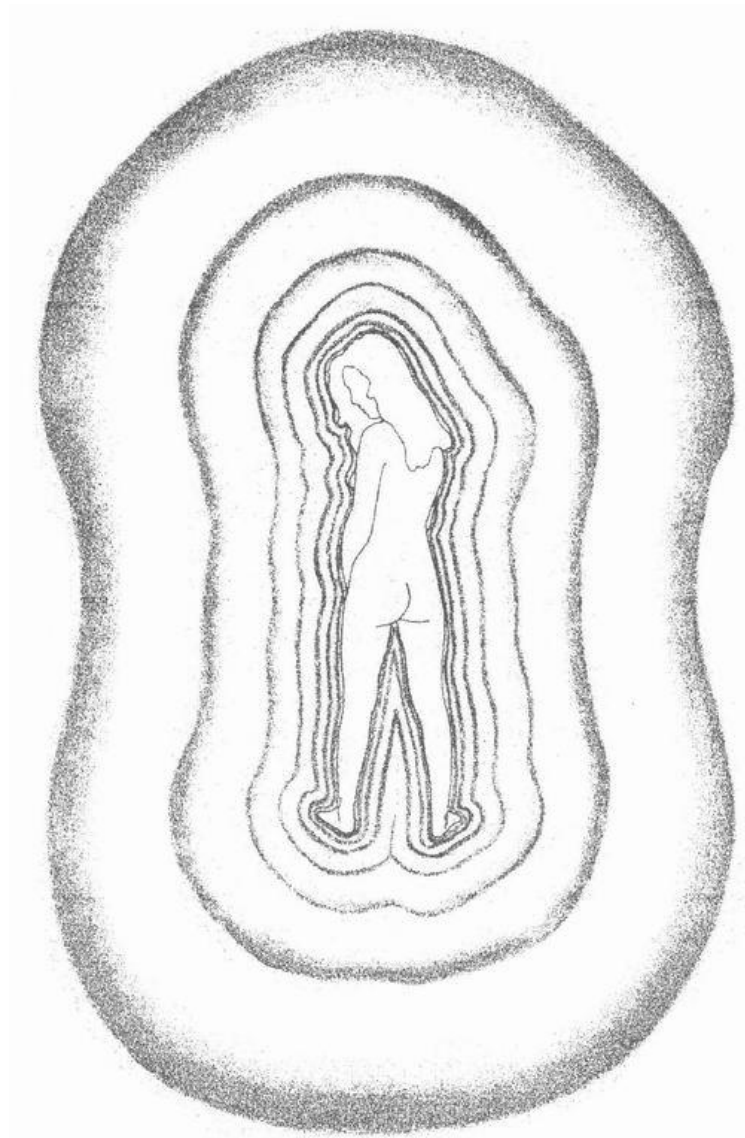
Большинство людей взаимодействует с окружающим миром при помощи всего лишь нескольких своих тел. Человек может функционировать преимущественно на физическом и эмоциональном планах или физическом и ментальном, или, возможно, на ментальном и духовном планах. Энергии эпохи Водолея побуждают сбалансировать и синтезировать все тела; независимо от того, интересуетесь вы Кундалини или нет, вы вынуждены работать с различными вашими телами или уровнями сознания.

Три тела личности

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Физическое тело — это живой механизм, посредством которого наши более высокие тела проявляют себя. Блокируя свое физическое тело, мы блокируем проявление нашего высшего Я. Мы можем много чувствовать и думать, но если мы отказываемся от физического выражения или действия, нас ожидает разочарование, и нам не избежать проблем. Проблемы, которые проявляются в физическом теле как боль или болезнь, являются просто следствием блоков, препятствующих проявлению более высоких тел.

Физическое тело состоит из клеток, отмеченных их собственной индивидуальностью. Мы должны контролировать эти клетки не с позиции господствующего сознания и превосходства, а с позиции любви. Если мы будем относиться к физическому телу, как к вселенной в себе, каждый из нас станет «богом» своей собственной вселенной. Физическое тело имеет две части: плотное и эфирное; эфирное очень тесно связано с нашей нервной системой.



Границы семи уровней нашего сознания (тел), выходящих за пределы нашего физического тела.

Очищение физического тела

Энергия Кундалини может быть использована на физическом уровне для оздоровления тела. Если обучиться технике управления Кундалини, можно посылать энергию в различные участки тела для обновления, оздоровления и укрепления. В ходе такой практики развивается понимание того, сколько энергии нужно посылать в тот или иной участок и как это лучше сделать. Упражнение для перемещения Кундалини и очищения чакр, описанное в главе 6, прекрасно разъясняет, как управлять энергией.

Если позволить Кундалини мягко проникать в участки, нуждающиеся в исцелении, т.е. если представить её как мягко струящийся шёлк, то эффект будет успокаивающий; энергия приобретёт частоту, наиболее благоприятную для общего оздоровления. Оросите выбранный участок этой энергией. Далее рассейте её по всему телу. Несколько сеансов в неделю увеличат циркуляцию энергии, ослабят блоки и, в целом, помогут сохранить телесную бодрость.

Оказавшись в ситуации, требующей большего, чем обычно, напряжения сил, наполните своё тело мощью Кундалини; дыханием распространите её энергию по всему телу, позвольте ей пройти весь свой путь и тогда приступайте к делу. Практикуйте так, чтобы, в конце концов, вам стало ясно, как управлять ею и использовать её.

Если в результате подъёма Кундалини появились различные боли, расслабьтесь, начав дышать глубоко и спокойно, после чего помассируйте болезненные участки; дайте волю мыслям и чувствам. Такая открытая медитация может очень помочь. Если по какой-то причине вы не сумеете сделать массаж (возможно, это слишком больно), сфокусируйте своё внимание на этом участке; сконцентрируйте здесь вашу энергию и войдите в это состояние дискомфорта. Нередко боль и недомогание быстро проходят, и у вас развивается память или осознание того, что произошло.

Конечный результат

Физическое тело, очищенное и улучшенное благодаря Кундалини, будет выглядеть более молодо и наполнится энергией. Оно редко будет болеть (или будет иметь лишь непродолжительные заболевания), обретёт большую силу и паранормальные способности.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ТЕЛО

Наши чувства исходят из эмоционального тела. Мы сердимся в нем и разочаровываемся, когда не осуществляются наши желания. В эмоциональном теле мы учимся давать любовь и проявлять заботу, удовлетворяя таким образом нашу потребность во взаимоотношениях. Эмоциональное тело очень требовательно: оно стремится получить желаемое, если не прямо, то различными косвенными путями. Чувствуя истощение ресурсов и неспособность проявиться, оно может искать удовлетворение и уравновесить себя в курении, выборе определенной еды, в иррациональном поведении или в чем-то ещё. Когда мы поддерживаем прямой контакт с нашими эмоциями, мы можем лучше взаимодействовать с ними.

Очищение эмоционального тела

Когда энергия Кундалини очищает эмоциональное тело, вы можете заметить, что эмоции становятся гипертрофированными и не соотносятся с конкретной ситуацией: то вы вдруг начинаете рыдать без видимой причины, то впадаете в другую крайность; просто Кундалини со всей силой бьёт по блоку. Обычно ответная реакция человека — это снова установить блок; намного лучше войти в состояние открытой медитации, позволив мыслям и чувствам вырваться наружу, ослабив тем самым блок. Блок может быть связан с эмоциями прошлой жизни, либо более раннего этапа нынешней жизни. Он также может представлять текущую проблему. Иногда он даже связан с тем, что еще не произошло, но только начало проявлять себя через вашу энергосистему.

Эмоциональный контроль

Эмоции и чувства являются всего лишь проявлением различных вибрационных частот энергии; меняя частоты, мы можем менять наши эмоции и чувства. В качестве упражнения попробуйте почувствовать свою печаль как можно глубже. Теперь обратите печаль в радость и попытайтесь заметить изменение качества вибрации. Сделайте то же самое со страхом, превращая его в веру и мужество. Почувствуйте ревность, превратите её в понимание ваших собственных потребностей. Превратите гордость в благодарность. Возьмите любое эмоциональное качество, которое представляет трудность для вас, подумайте о его противоположности и поработайте с ним таким же образом.

Учитесь чувствовать, не попадая в зависимость от этого. Сохраняйте перспективу ситуации, уравновешивая энергии в теле. Почувствуйте энергию в спине, а также спереди; энергия, которая скапливается преимущественно в области живота, порождает в нас тенденцию уделять внимание чувствам больше, нежели они того заслуживают. Помассируйте область живота и спросите, на что нужно обратить внимание; затем распределите энергию по всему телу, чтобы она либо ассимилировалась, либо исчезла.

Конечный результат

После очищения эмоционального тела можно чувствовать, не попадая в зависимость от чувств; жить, не создавая больше кармы и блоков, и любить без привязанности. Эмоциональное тело будет придавать живость и глубину всему, что бы вы ни делали.

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО

Ментальное тело содержит вещество, которое может вибрировать со скоростью, подобной скорости творящей силы нашего космоса. Именно здесь мы начинаем думать, рассуждать, знать, творить. С помощью ментального тела мы собираем знание; с помощью разума и логики мы применяем это знание. Именно через ментальное тело мы создаём жёсткие установки или структуры в нашей энергосистеме. Здесь формируются предубеждения. Чем жёстче становится вещество в нашем ментальном теле, тем труднее нам вливаться в жизненный поток, учиться новому образу жизни и принимать новые идеи.

Очищение ментального тела

По мере того, как энергия Кундалини очищает ментальное тело, человек может обнаружить сильные, неизвестные ему раньше предубеждения или вдруг осознать те жизненные установки, которые на протяжении долгого времени определяли его действия и реакции.

Очищение мозга

Сосредоточенно вдыхайте через нос, направляя дыхание вверх. Загляните в вашу голову, как если бы вы взирали на небеса и разглядывали звезды на небе. Какие краски, какие образцы энергии вы можете там заметить?

Истина

Выполните упражнение на глубокое, спокойное дыхание, сосредоточив внимание на центре лба; визуализируйте слово «истина» в этом участке. Вдохните и почувствуйте, как истина входит во всю вашу энергосистему, наполняя каждую клетку. Попробуйте удержать это в вашей системе, выполняя глубокое, спокойное дыхание в течение хотя бы двух минут. Во время очищения энергосистемы с помощью Кундалини неистинные, ложные концепции (которые блокируют рост) могут легко проникнуть в ваши мысли. Когда вам нужно проделать определённую умственную работу, а ваша энергия не движется, попробуйте танцевать. Танцы превосходно высвобождают поток Кундалини и помогают в мыслительных и интуитивных процессах. Поскольку умственная работа часто совершается не самым благоприятным для правильного течения Кундалини образом (например, если мы склоняемся над столом, ссутулившись и низко опустив голову), следите за своей осанкой, делайте перерывы в работе, во время которых гуляйте танцуйте

или упражняйтесь.

Движение энергии Кундалини в мозгу замедляется, если вы захвачены в плен эмоциональными ситуациями и проблемами взаимоотношений (столь распространенными в наше время). Вера в то, что «и это пройдет», а также выявление перспективы развития ситуации помогают потоку энергии омывать мозг беспрепятственно.

Конечный результат

В результате очищения ментального тела вы будете по-новому думать и творить, а также работать с более высокими измерениями. Различные незаурядные ментальные способности станут для вас нормой.

ЧЕТЫРЕ ДУХОВНЫХ ТЕЛА

ИНТУИТИВНО-СОСТРАДАТЕЛЬНОЕ ТЕЛО

Это первое из четырех тел, представляющих наше духовное Я. Оно служит связующим звеном между личностью и другими духовными телами. Кроме того, благодаря ему, осуществляется контакт нашего человеческого уровня с вселенским разумом, во время которого мы получаем различную информацию и обретаем понимание. Оно является источником идей нашего абстрактного мышления или осознания (в противоположность конкретному логическому мышлению ментального тела). Интуитивное, или сострадательное, тело имеет также отношение к способности понимания (что, на самом деле, есть всего лишь другое название для сострадания). Иногда его называют Буддическим телом в честь сострадательности Будды.

В процессе развития этого тела интуиция может возрастать и убывать. Иногда трудно бывает определить точность полученной информации, но сохранение энергии интуиции в теле может помочь вам принять решение. Если оно резонирует с вашим глубинным Я, то, как правило, оно верное. Терпеливо учитесь пользоваться им.

Очищение интуитивно-сострадательного тела

Прохождение Кундалини через это тело может переполнить вас состраданием. Человека может охватить любовь к другим и ко всему миру. Негативная энергия может принять форму жалости к себе. В любом случае эти чувства, как правило, становятся несоразмерно сильными. Чтобы успокоить чрезмерный поток энергии, позвольте вашей энергосистеме почувствовать легкость и плавную текучесть. Лягте; наполните себя голубым светом и представьте, что вы плывете; сохраняйте это ощущение в течение, примерно, тридцати минут. Это поможет сбалансировать энергии.

«Это тоже пройдет»

Поймите, что то, что происходит — временно, и что цель заключается в том, чтобы очистить и усовершенствовать энергосистему. Осознайте глубину вашего переживания — будь то отчаяние, разочарование, депрессия или что-либо другое — и погрузитесь в него вашим дыханием. Глубоко погружайтесь в него, пока не достигните состояния покоя и радости.

Страдание — это другая сторона радости

Страдание подтягивает нас, позволяя новому пониманию и новому потоку энергии

войти в нас. Наполните своё тело коричневатым цветом. Мужественно и с верой позвольте своему чувству страдания возрасти и остаться в открытом состоянии до тех пор, пока в вас не войдёт чувство радости и умиротворения.

Духовное дыхание

Вдохните воздух в верхнюю часть ваших легких и ощутите, как она расширяется. Почувствуйте душевный подъем благодаря этой прекрасной энергии. Это упражнение помогает активизировать духовные центры, устраняя излишнюю энергию из эмоциональных и ментальных участков и очищая их.

Конечный результат

В результате очищения интуитивно-сострадательного тела мы будем жить, руководствуясь интуицией, прозрением и постижением. Мы будем любить и чувствовать сострадание, не погрязая в чужих проблемах. Установится чудесное равновесие между человеческим и духовным аспектами жизни. Мы обретём новое понимание Бога и вселенной.

АТМИЧЕСКОЕ ТЕЛО (ИЛИ ТЕЛО ВОЛИ И ДУХА)

Энергия Кундалини чувствует себя как дома, находясь в теле воли и духа. По своей природе, Кундалини должна течь, а это тело - одно из тех, которые текут, движутся и находятся в действии. Очень легко вы можете быть унесены этим потоком. Основная часть кармы порождается из-за неправильного использования или игнорирования именно этого тела воли и духа; эта энергия гораздо сильнее энергии других тел и нуждается в серьезном контроле. Его позитивное значение в том, что здесь человек может обрести дар божий или испытать состояние блаженства и восторга.

Очищение тела воли и духа

Когда очищение достигает уровня тела воли и духа, вы можете оказаться вовлеченными в своего рода энергетическое путешествие (power trips), обычно характерное для тех, кто полагает, что знает решение всех проблем, и что его личностное могущество неограниченно, касается ли оно политики, финансов или обаяния и красоты. Как правило, такое энергетическое путешествие указывает на чрезмерное эго человека и злоупотребление им своей волей.

Изменения личности

Чрезвычайно трудно добиться того, чтобы поток энергии на атмическом уровне был ровным и спокойным. Люди, имеющие слабые или неприметные личностные качества, могут полностью измениться и даже подвергнуться переходам типа Джекил/Хайд в результате очистительного процесса Кундалини, и это может быть у одних очень приятным процессом, а у других носить чуть ли не демонический характер.

Привязанности

Всё ускоряется через энергию Кундалини. Не увлекайтесь очень сильно в происходящие события. Привязанность к действиям, идеям, размышлениям, к ощущению вины, гордости и чувствам могут сформировать блоки и привести к пустой трате большого количества энергии. Расслабьте ваши плечи, бедра и всё тело. Хорошо ли вы используете тело воли и духа?

«Не моя воля, но Твоя»

Подумайте, как часто в последние дни вы использовали волю в каких-то своих делах. Было ли это разумным применением? Войдите в состояние молитвы. Попросите, чтобы вам открылась воля Бога относительно вас. Не сопротивляйтесь воле Бога, но присоедините к ней свою собственную волю.

Конечный результат

Тело воли и духа отвечает за функцию секса в нашей энергосистеме: здесь отдельно сосуществуют мужская и женская (положительная и отрицательная) полярности. (А соединены они в теле уровня души.) В конечном счёте (на высшей ступени эволюции энергии) полярности уравниваются и эффективно взаимодействуют. Это равновесие приводит нас в согласие с эволюцией и божественной волей. При этом, мы естественным образом обретаем великие возможности, радость и блаженство.

МОНАДИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Слово «монада» в переводе с греческого означает «единое целое». Монадическое тело является выражением единства полярностей и позволяет душе проявлять себя в физическом теле.

Очищение монадического тела

Иногда благодаря энергии Кундалини человек вступает в контакт с душой и чувствует свою чистоту и праведность. Но иногда он утрачивает какую бы то ни было концепцию души. Ощущения колеблются между двумя крайностями: чувство единения со всем сменяется чувством полной изоляции и наоборот. Монадическое тело труднее всего очистить, потому что оно касается нашей сущности, всего нашего образа существования.

Когда недостаточно энергии протекает через монадическое тело или уровень души, вам может показаться, что вы не имеете право на существование; это, в свою очередь, может привести к чувству вины за всё, что происходит с другими, как если бы вы каким-то образом были причиной их проблем. На уровне монадического тела определяется, каково истинное занятие человека и какова цель его жизни (с учётом кармических сил, действующих на всех уровнях). Монадическое тело является синтезатором кармической энергии прошлых жизней.

Вселенское упражнение

Войдите в медитативное состояние и почувствуйте себя, свою душу деточкой в теле Бога. Продолжайте медитацию в течение пяти-десяти минут, настроившись на любое послание, которое можете прийти.

Момент вечности

Войдите в медитативное состояние, осознайте свою душу в этот момент вечности. Удержите эту концепцию и ощущение в течение, «по крайней мере, пяти минут»; это может дать колоссальное чувства покоя и единства с вселенной.

Конечный результат

Когда монадическое тело развито, ваше чувство собственного бытия или осознание души настолько сильно, что «Я» может слиться с божественным, быть в единстве со всем и ощущать как себя, так и божественное. При этом вы будете излучать внутренний покой и понимать свою цель и своё бытие. Сущность вашей души будет светиться в ваших глазах..

БОЖЕСТВЕННОЕ ТЕЛО

В божественном теле человек благодаря Кундалини способен почувствовать единство с Богом и космосом, соприкоснуться со своей собственной искрой сознания Бога, почувствовать божественную энергию и любовь в своей жизни. Так же, как монадическое тело синтезирует нашу индивидуальную кармическую энергию, божественный уровень синтезирует нашу индивидуальную кармическую энергию с пронизывающей всё кармической энергией семьи, друзей, сообществ, наций, идей, социальных обстоятельств, сил конкретной географической местности, где мы живем, сил, исходящих от планет, звезд, и любых других сил. Мы подвергаемся мощному воздействию этих сил — сознаем мы это или нет.

Очищение духовного тела

На божественном уровне концепция Бога и вселенной меняется у человека радикальнее, чем на других уровнях. Многие проходят через «темную ночь души», сомневаясь в Боге, в бытии, в смысле или в чём-либо ещё в жизни. В божественном теле происходят как наиболее травматическое, так и наиболее воодушевляющее очищение и усовершенствование. У тех, кто имеет крепкую веру в Божественное Существо, проблемы на этом уровне разрешаются легче; даже в периоды неверия у них сохраняется хоть какая-то вера, которая поддерживает их.

Встречи с демонами

Встречи с демонами необходимы. Временами вы можете полностью отвернуться от духовной стороны жизни — либо чувствуя оторванность от Бога, либо переживая в себе демонов, которых необходимо трансформировать. Человек, находясь в процессе очищения, хорошо осознает эту демоническую сторону, которая может вдруг проявиться в чувстве сильнейшей ненависти, в сексуальных извращениях, садизме или в каких-то других неприемлемых тенденциях. Молитесь о силе и высшем руководстве, когда вы сталкиваетесь со своими демонами. Наполните себя светло-лиловым цветом, дышите глубоко и спокойно. Дайте вашим клеткам очиститься, трансформироваться и наполниться духовной энергией. Таким образом, вы избавитесь от негативных сил в себе, «спасёте» себя от негативности. Только встречаясь лицом к лицу с демонами и преобразовывая их энергию, мы уничтожаем их; некоторые люди предпочитают консультации профессионалов, когда проходят через такой этап жизни.

Пустоты

Сосредоточенно медитируйте на какой-либо участок вашего тела. Представьте, что этот участок пуст, свободен от всего, кроме духовной энергии; затем представьте всю вашу энергосистему пустой и готовой наполниться духовными энергиями. Многие люди так боятся пустоты, что наполняют себя чем угодно, усложняя, таким образом, свою жизнь.

Присутствие Бога

Почувствуйте присутствие Бога вокруг. Знайте, что Бог всегда внутри и вовне. Простое осознание этого позволяет Присутствию войти.

Конечный результат

Развитие божественного тела дает нам возможность узнать волю Бога относительно нас и быть открытыми космическому сознанию, или сознанию Христа. Мы можем пользоваться этой космической энергией нашей повседневной жизни. Это позволяет нам жить в постоянном единении с Богом.

СИНТЕЗИРОВАНИЕ ТЕЛ

Каждое тело имеет свою собственную функцию и чувство своей значимости. Необходимо, чтобы каждое тело могло действовать само по себе и вместе с другими под руководством божественного уровня. Кундалини течёт легче и усваивается лучше, когда существует гармония между телами.

Контрольное упражнение

Начиная с физического тела, просите подряд все тела быть в контакте с каждым последующим. Спросите мнение каждого тела относительно того, какие тела слишком активны и какие недостаточно проявляют себя. Спросите каждое тело, как оно чувствует свою роль в ряду семи тел. Запишите, какие, по-вашему, изменения нужно было бы осуществить.

Лягте, попытайтесь ощутить, что вы плывёте. Осознайте своё тело божественного уровня. Попросите его наполниться Присутствием Бога. Пусть энергия войдет в тело уровня души и последует дальше к следующему телу, завершив свой путь в физическом теле. Поразмышляйте несколько минут.

Информация, представленная здесь о семи телах, краткая, но её достаточно, чтобы начать работу над собой. Для получения более подробной информации обращайтесь к следующим книгам: «Семь тел человека в эволюции сознания» (The Seven Bodies of Man in the Evolution of Consciousness) и «Семь глаз человека в эволюции сознания» (The Seven Eyes of Man in the Evolution of Consciousness)*

*Тот же автор; заказ можно направлять по адресу: Box 456, Melbourne, AR 72556 USA.

Глава 5

Развитие четырех типов мозга

Наиболее значительным изменением, к которому приводит процесс очищения с помощью энергии Кундалини, является трансформация мозга. Гениальность, или состояние, в котором доступны экстраординарные творческие способности и великие моральные и духовные истины, является конечной стадией очищенного мозга. У гениев мозг получает и перерабатывает информацию с вселенского и космического уровней.

Но эти четыре типа мозга, о которых пойдёт речь, больше всех других участков энергосистемы сопротивляются «чистке» с помощью Кундалини из-за свойственных нам заблуждений ума и определённой жизненной позиции, которую мы привыкли занимать. Некоторые, имея чрезвычайно активизированную, но неиспользованную Кундалини, вынуждены влачить своё существование в психиатрических учреждениях; их проблемы

так и остаются непонятыми.

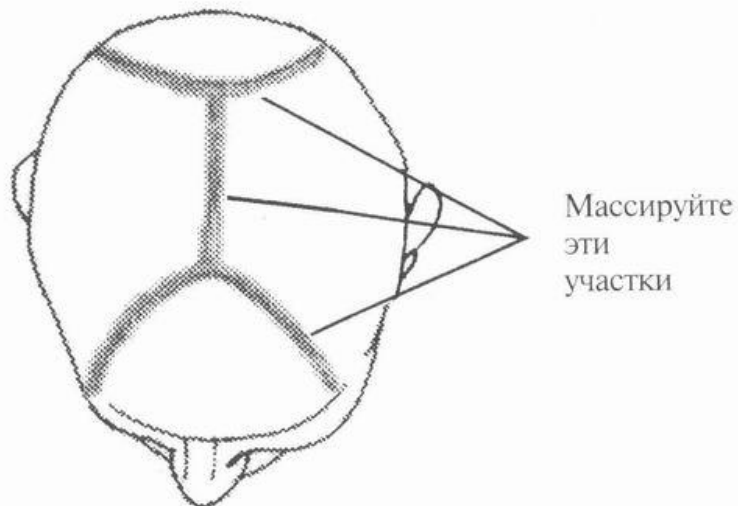
По мере развития мозга ваш череп действительно меняет форму, увеличиваясь в размерах. Он может менять форму несколько раз, что сопровождается сильной головной болью. Массаж черепа в местах соединения черепных костей помогает расширению. Выведение избытков энергии Кундалини за пределы головы приносит облегчение. Нащупайте пальцами особенно болезненные места, и, чтобы высвободить энергию, помассируйте их. Дав своему уму свободно поблуждать, попытайтесь осознать те мысли или установки, которые препятствовали расширению сферы действия вашего ума. Вы также можете несколько ослабить напряжение, говоря себе, что иметь «большую голову» хорошо.

Замечательную работу проделал Д-р Пол Макклин, создав свою Теорию Триединого Мозга (Triune Brain Theory). Она очень хорошо сочетается с концепцией семи тел.

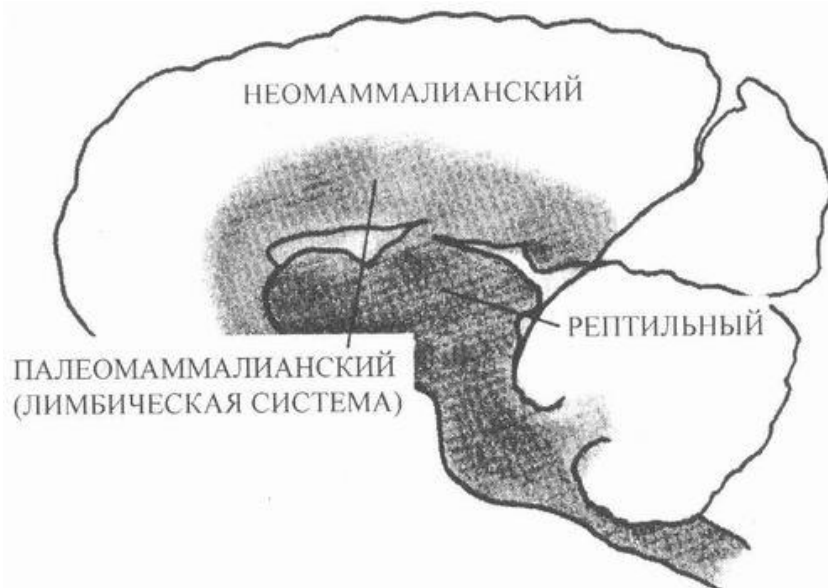
Первый тип мозга, или рептильный мозг

Первый тип мозга непосредственно связан с физическим телом и имеет отношение в первую очередь к инстинкту выживаемости, а также к потребности человека иметь своё жизненное пространство. Всем нам необходима своя территория или жизненное пространство, особенно во время восхождения энергии Кундалини, когда мы становимся сверхчувствительными к энергиям других и не способны должным образом функционировать в мире.

Если у вас недостаточно развит инстинкт выживаемости, то вы можете заметить, что всё время подспудно оцениваете степень безопасности того или иного места или ситуации. Вы постоянно рассматриваете других как потенциальную угрозу или как тех, кто может помочь вам в борьбе за выживание. Вы постоянно озабочены тем, как лучше «вписаться» в ту или иную ситуацию.



*Верхняя часть черепа - зубчатые линии указывают на места соединения черепных костей.
Массаж в этих участках уменьшает напряжение.*



Три уровня мозга: (1) Рептильный — физический; (2) Палеомаммалический — эмоциональный; (3) Неомаммалианский — ментальный.

Второй тип мозга (палеомаммалический), или лимбическая система

Второй тип мозга относится, главным образом, к эмоциям и мотивациям и связан с нашим эмоциональным телом. У человека с неразвитой лимбической системой не хватает хороших навыков мотивации: ему трудно что-либо предпринимать по своей инициативе, и он излишне озабочен чувствами.

Третий тип мозга (неомаммалический)

Третий тип мозга — это оба полушария, левое и правое. Он относится к ментальному телу и заведует разумом, логикой, мышлением и творчеством, действуя подобно компьютеру в процессе переработки информации, полученной им через опыт и обучение. Развитие этого мозга частично базируется на здоровом развитии первого и второго типов мозга. Человек с недостаточно развитым третьим типом мозга имеет трудности в использовании разума и логики в оценке сложных ситуаций. Он или она могут быть заиклены на какой-то одной точке зрения, страдать отсутствием гибкости и иметь всякого рода предубеждения.

Уже много раз говорилось, что мы используем примерно десять процентов наших умственных способностей. Это может иметь место из-за недостаточного развития первого и второго типов мозга, неадекватного возбуждения, и лени, которая проявляется в стремлении всегда идти легким путем или в неполном использовании способности восприятия, а также других творческих способностей. Это и приводит к тому, что люди думают, будто они не имеют доступа ко всем своим ментальным способностям, что есть нечто такое, что ограничивает возможности их мозга.

Если первые два типа мозга хорошо развиты, но третий — не очень, то человек чересчур озабочен чувствами и «своим жизненным пространством»; он будет мало взаимодействовать с другими людьми. В таком состоянии человек может проводить время с другими, но будет невнимателен к ним (всё его внимание будет сосредоточено на себе). Конечно, те же самые проблемы могут возникнуть, если неразвиты первый и второй типы мозга.

Людам, чрезвычайно развитым умственно, может не доставать «старого, доброго здравого смысла». Как говорится в поговорке: «Как такой умник может быть таким тупым?»

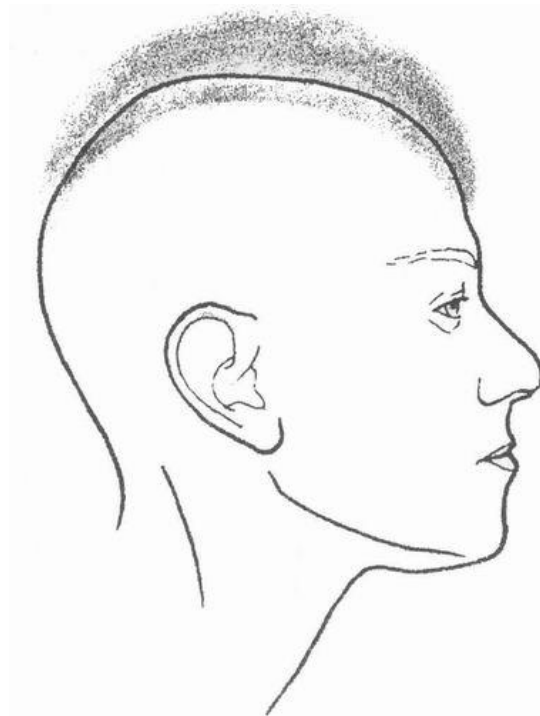
Каждый тип мозга имеет своё собственное сознание, разум и алгоритм, свою концепцию того, как функционирует мир, а также своё отношение и позицию относительно этих функций мира. Каждый тип мозга может действовать как независимо, так и совместно с другими типами. Очищение с помощью Кундалини не только развивает их, но и усиливает их взаимодействие.

У детей с недостаточно развитым рептильным мозгом плохо обстоят дела в школе; они могут быть драчливыми и воинственными или уходить в себя. Дети, у которых неразвит здоровый инстинкт выживаемости, имеют низкую самооценку. Их недостаточно развитая лимбическая система может стать причиной плохого отношения к учебе, или же они могут быть чрезмерно озабочены взаимоотношениями с окружающими.

Четвертый тип мозга

Мы живем в эпоху великой экспансии ума, которая вызывает не только усиленное развитие трех типов мозга, уже упомянутых выше, но также развитие четвертого типа. Новый тип имеет эфирную (энергетическую) форму, и еще не проявлен на физическом плане.

Каждый тип мозга частично покрывает предыдущий (см. илл.). Четвертый тип начинается под коронной чакрой на макушке головы, затем распространяется поверх обоих полушарий третьего типа мозга. Он относится к интуитивно-сострадательному уровню четвертого тела и имеет духовное сознание. Хотя он не проявлен на физическом плане, им можно пользоваться. В то время как главным качеством третьего, или ментального, типа мозга является мышление, главное качество четвертого - это осознание; развитый четвертый тип дает человеку способность получать новую, неизвестную прежде информацию. Обращаясь к Вселенскому Разуму, он имеет безграничные возможности в получении информации.



Область четвертого типа мозга (эфирного).

Существуют также эфирные формы пятого, шестого и седьмого типов мозга, но это

уже более отдалённая стадия развития. Они связаны с соответствующими телами.

УПРАЖНЕНИЯ

Рептильный мозг

Медитируйте на то, как вы ощущаете «свою территорию» и как вы можете изменить её, чтобы она лучше вам служила. Медитируйте на выживание, на то, до какой степени оно является проблемой для вас. Что подавляет и что усиливает ваше чувство выживаемости?

Символы. Достаньте игрушку или картинку с изображением любимой рептилии. Во время медитации иногда ощущайте связь с ней.

Лимбическая система

Медитируйте на то, как вы обладаете и наслаждаетесь своими чувственными ощущениями. Сколько различных ощущений, или эмоций, можете вы осознавать в одно и то же время? Пусть приятные эмоции окутают всё ваше тело; по-настоящему насладитесь ими.

Символы. Цвет имеет самое непосредственное отношение к эмоциям и символизирует их. Чтобы усилить и развить свои эмоции, позаботьтесь о том, чтобы в вашей жизни было достаточно цвета: в вашем окружении, одежде, пище или в ваших «художественных», творческих изысканиях.

Неомаммалическая система

Медитируйте на левое полушарие, наполняя его энергией, затем переместите энергию к правому полушарию. Прodelайте то же самое в обратном порядке и переместите энергию из правого в левое полушарие. Повторите это несколько раз. Ощутите энергетический баланс между двумя сторонами и почувствуйте corpus collosum (мост между двумя полушариями) готовым для действия. Предоставьте всей этой области свободу и возможность расширяться.

Найдите время, чтобы каждый день пристально вглядываться во что-нибудь; что ещё нового можно увидеть или ощутить при этом? Это развивает восприятие. Ежедневно пытайтесь использовать свою творческую потенцию. Читайте журналы или книги на темы, которые вы не изучали или к которым у вас нет особого интереса. Это усиливает кровообращение и помогает открыть новые проходы в мозгу; это также способствует расширению вашей способности мыслить и воспринимать.

Четвертый тип мозга

Осознайте и прочувствуйте область, расположенную под вашей коронной чакрой на макушке головы прямо под кожей. Направьте энергию в этот участок и ощутите, как он расширяется и раскрывается.

Зафиксировав своё внимание на области мозга четвертого типа, задайте вопросы и позвольте сформироваться ответам. Не торопите процесс; может потребоваться время на формирование ответов и образов. Медитируйте на то, как использовать информацию, которая приходит к вам через это осознание.

Душ Кундалини. Попросите помощи в том, чтобы почувствовать и увидеть энергию Кундалини как золотистый (ментальный) свет; позвольте ему омыть всю вашу голову изнутри так, чтобы каждый тип мозга получил свою долю внимания. Измените упражнение, используя серебристый (духовный) свет. Вы можете почувствовать жар в го-

лове; это способствует трансформации, но при чрезмерном нагревании может возникнуть головная боль. Чтобы избавиться от головной боли, равномерно распределите энергию по всей голове или выпустите её через коронную чакру, смешав с божественной энергией над вашей головой, и затем дайте этой комбинированной энергии излиться на ваше тело.

Глава 6

Чакры

ВВЕДЕНИЕ

Чакры представляют собой вихреобразные воронки, через которые энергия заходит и выходит из тела. Когда они развиты, они крутятся, подобно вращающемуся колесу. Обычно в литературе рассматриваются семь основных чакр, но на самом деле на всём теле их имеются сотни. Каждая акупрессурная и акупунктурная точка является энергетическим вихрем, то есть чакрой. Энергия, формирующая эти вихри, выходит из ряда источников, один из которых — наша собственная Кундалини, или энергия развития, а другой — духовная сила внутри нас. Эти энергии выходят из тела через чакры.

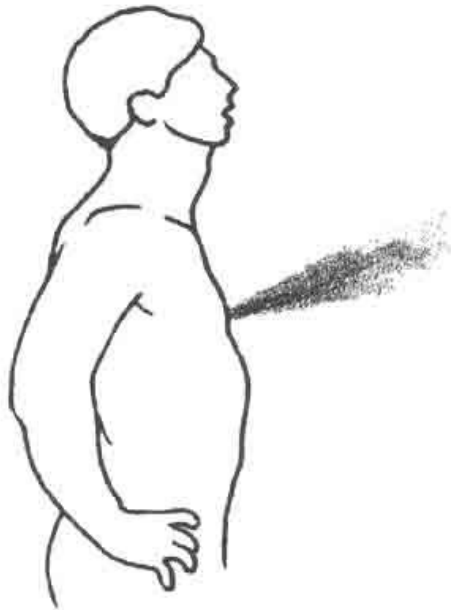
Чакры также принимают. Мы можем получать энергию от других людей двумя способами: либо мягко и неосознанно, либо сознательно вытягивая её из них. Когда из нас вытягивают энергию, мы можем ощутить сильное истощение в определенной чакре. Когда нам посылают энергию, мы можем почувствовать, что нас «бомбардируют». Духовная энергия, прана и другие энергии вокруг нас (мы живем в океане энергий) также могут протекать через чакральные центры.

Люди, менее развитые с точки зрения эволюционного роста, склонны вбирать в себя гораздо больше энергии, чем отдавать. В слабом или болезненном состоянии люди могут вытягивать энергию из более энергичных и развитых людей. Те, кто чувствуют себя слабыми, истощенными или имеют низкую самооценку, могут находиться под сильным воздействием энергий других людей, буквально извлекая её, и в таком случае их называют «вампирами». Это определение не всегда несправедливо, потому что в некоторых случаях извлечение энергии происходит для исцеления и получения силы, необходимой чтобы идти дальше; это замечательно уметь давать энергию тем, кто нуждается в ней. Отдача энергии является частью нашей практики посещения больных или «приунывших» друзей. Мы «передаем» энергию из наших чакр в их чакры, чтобы помочь им.

Давая, мы становимся сильнее; но когда энергию забирают или высасывают из нас, мы можем ослабеть. Есть люди, которые привыкли высасывать энергию из других вместо того, чтобы развивать свою собственную; их действительно можно назвать «вампирами». В главе 11 это описывается более подробно.

Люди, которые не очень развиты духовно, могут быть открыты для действия негативных сил. Негативные энергии, проникая в их чакры, вынуждают их чувствовать себя хуже, чем они были на самом деле. В результате такие люди прибегают в своих поступках к ещё более негативным действиям. Человек в состоянии депрессии склонен помещать любую энергию, входящую через чакры, на депрессивный уровень, что только усугубляет

проблему.



Из менее развитой чакры энергия чаще всего выходит прямо, а не вращаясь.

У развитых людей из их чакр больше исходит энергии, нежели входит. Их чакры выглядят как распустившиеся цветы. По мере того, как они продвигаются в своём развитии, энергия Кундалини излучается из их чакр, одновременно смешиваясь с божественной энергией, а затем возвращается обратно через руки и ступни (иногда через другие участки тела), принося им смесь этих энергий.

В эпоху Водолея наш рост и развитие усиливаются; мы проходим через различные состояния и способы бытия, устанавливая при этом связь с различными чакрами. Чакры, перечисленные в этой книге, помогают нам обрести большее понимание вибрационных частот различных энергий, которые контролируют нас или прямо воздействуют на наши физические, эмоциональные, ментальные и духовные состояния. Во время процесса очищения вы обнаружите, что страхи или проблемы этой и других ваших жизней заперты или заблокированы на определенных уровнях. Вы сможете также обнаружить, что какие-то радости и удивительные моменты не были правильно усвоены (ассимилированы) и высвобождены в клетки тела, так как оказались заблокированными в энергетической структуре. Иногда совершенно очевидным образом будет проявляться страх перед будущим.

Я предлагаю начинающим, практикующим с Кундадалини, позволить их энергии выходить из передней части их тела прямым, а не вращающимся потоком. У многих людей лепестки чакр недостаточно развиты, и вращение только исказит энергию.

ДВИЖЕНИЕ КУНДАДАЛИНИ И ОЧИЩЕНИЕ ЧАКР

В теле много чакр, но в этом упражнении будут задействованы восемь основных, которые расположены в области желез, имеющих чрезвычайно важное значение в духовном и эволюционном росте.

В начале используйте следующие чакры:

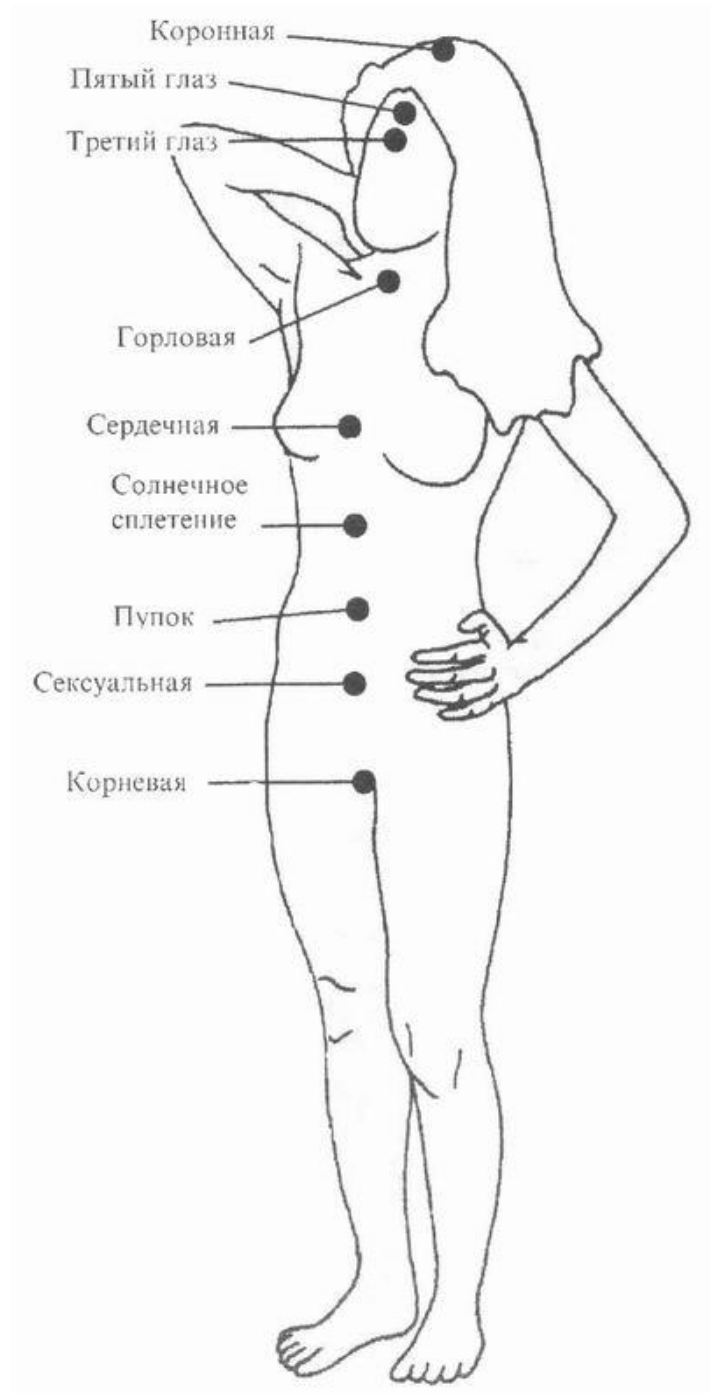
Центральная (в области пупка)

Солнечное сплетение

Сердечная (в верхней части груди)

Горловая (в нижней части шеи)
 Чакра Пятого глаза (в центре лба)
 Коронная чакра (макушка головы)

Делайте это упражнение лежа или в позе лотоса; позаботьтесь о том, чтобы ваша спина, шея и голова находились на одной линии.



Расположение чакр спереди

Гораздо легче и, как правило, безопасней лежать. Сконцентрируйте своё внимание на нижней части спины, выше области копчика; НЕ СЛЕДУЕТ спускаться до самого копчика, так как это может высвободить излишнюю энергию Кундалини. Переместите энергию из нижней части спины в позвоночник и затем направьте её через центральную

чакру за пределы тела. Осознавайте энергию, выходящую наружу. Не торопите её. Пусть всё произойдёт само собой. Осознайте «вкус» этой энергии, качество её вибраций. У вас могут возникнуть сильные ощущения; позвольте им быть. Через несколько минут верните энергию назад в позвоночник, поднимите её вверх и выпустите через чакру в солнечном сплетении (прямо под грудной костью). Обращайте внимание на то, как меняется качество вибрации энергии.

Продолжайте возвращать энергию в позвоночник, поднимать и выводить ее через следующую чакру. Все время осознавайте изменения вибраций, мыслей, ощущений, а также наличие каких-либо блоков или перегрузок в наблюдаемой области; осознавайте, но не позволяйте себе быть «пойманными» ими. Просто наблюдайте. Если хотите, можете записывать свои наблюдения.

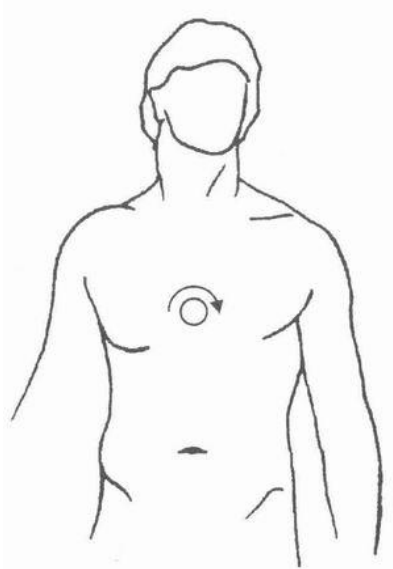
Выведя энергию через коронную чакру, дайте энергии Кундалини смещаться (а это и есть конечная задача) с божественной энергией над вашей головой (эта божественная энергия всегда находится в окружающей атмосфере). Позвольте этой смешанной энергии оросить вас и проникнуть в ваше тело (см. «Методы высвобождения Кундалини»). Омойте ваше тело изнутри и снаружи этими прекрасными энергиями двух полярностей — энергиями неба и земли, содействуя таким образом своему быстрому росту и развитию.

После того, как вы проделаете это упражнение несколько раз и будете чувствовать себя уверенно, добавьте сексуальную чакру. Обретя уверенность в работе и с этой чакрой, добавьте корневую чакру (на копчике). *Примечание: Мы не используем в этом упражнении базовую чакру, потому что она может высвободить слишком много энергии.* Когда вы начинаете с более высоких чакр, вы расчищаете путь, чтобы в случае высвобождения большого количества энергии в сексуальной или корневой чакрах ей было бы куда направляться; иначе энергия может где-нибудь застопориться и создать проблемы личностного плана и осложнения со здоровьем.

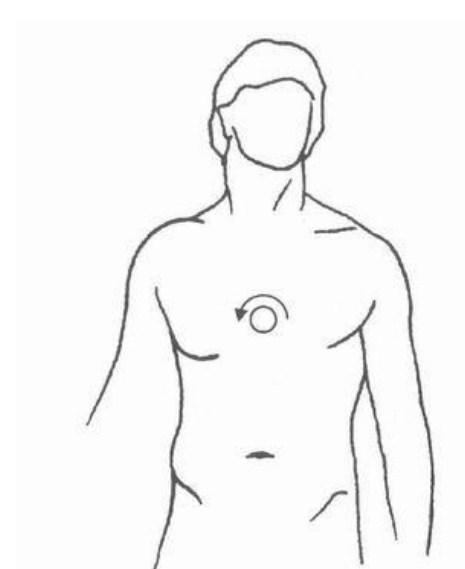
Если появилась боль или дискомфорт в области чакры, исключайте эту чакру из упражнения, пока проблема не уйдет: излишняя энергия может усугубить ситуацию.

ЧАКРАЛЬНЫЕ ПОТОКИ

У недостаточно развитой личности обычно бывает множество блоков вокруг чакры или прямо в ней, что замедляет течение энергии или вызывает неправильное движение потоков энергии. После определенного развития и чистки чакры я даю своим студентам задание вращать энергию по часовой стрелке, если смотреть снаружи, или против часовой стрелки — если смотреть изнутри. При таком движении энергии основная сила потока сосредоточивается с левой стороны, акцентируя эмоциональный и духовный уровень, создавая более прочную базу для последующей работы и углубляя понимание энергий. На последующих стадиях я прошу студентов вращать поток в обратном направлении; это акцентирует правую сторону или ментальный уровень и развивает психические способности, власть и силу. Опасность развития правой стороны прежде, чем будет развита левая, в том, что у студентов ещё нет понимания и мудрости, достаточных для правильного использования энергии, и у них не только может возникнуть больше проблем, но с ними могут происходить разные вещи, которые они не поймут, и которые они не смогут применить или держать под контролем.

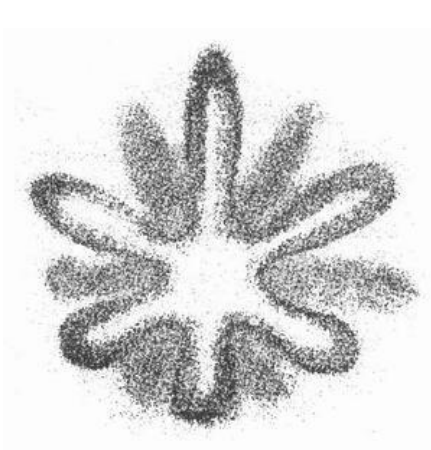


Вращение потока энергии чакры через верхний край влево акцентирует чувственный аспект.

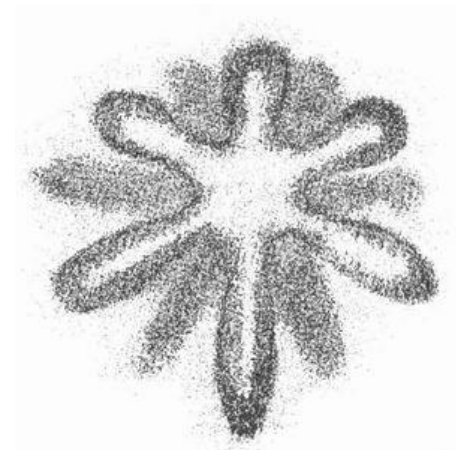


Вращение потока энергии чакры через верхний край вправо акцентирует ментальный аспект.

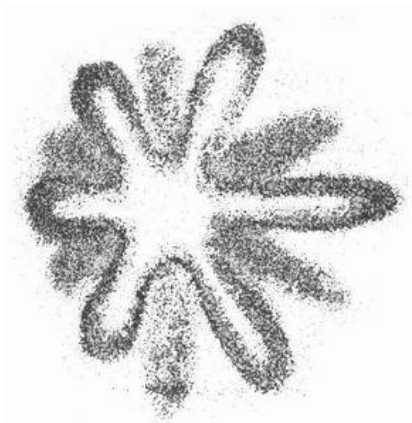
У некоторых людей основной поток чакры имеет наклон кверху; это, как правило, указывает на поллиановский тип личности, который считает, что все прекрасно, и который видит только хорошее в жизни. Хотя это неплохо — видеть позитивное и хорошее, но вы должны также осознавать и негативную сторону людей, чтобы не оказаться обманутыми. Как раз обратная ситуация с человеком, у которого поток чакры всегда направлен вниз; такой человек может быть циничным или же в хорошие минуты проявлять такую щедрость, которая будет иметь оттенок высокомерной снисходительности. Когда поток чакры отклоняется больше вправо, человек может быть критичным и излишне ментальным. Когда поток чакры сдвигается влево, человек может быть чересчур эмоциональным, доводить понимание вещей до степени крайней непрактичности.



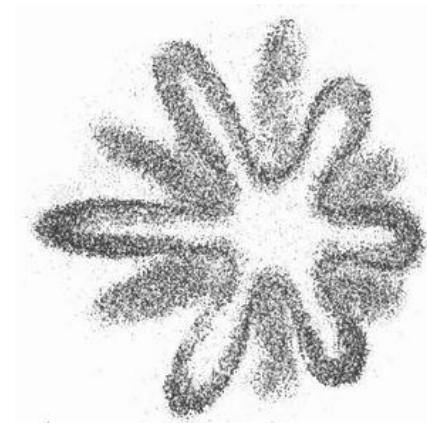
Такого рода поток энергии указывает на поллиановский тип личности.



Такой поток указывает на тип циничной личности.

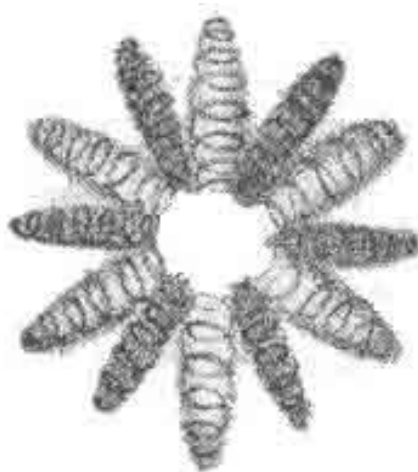


Поток энергии вправо (если смотреть изнутри) указывает на чрезмерно ментальную личность.



Поток энергии влево (если смотреть изнутри) указывает на эмоциональную личность.

Некоторые люди имеют большое количество плохо ассимилированной в теле энергии, что приводит к тому, что энергия может входить и выходить из чакр с большой силой. Когда энергия выходит с большой силой, человек может впасть в маниакальное состояние или в состояние неустойчивого экстаза. У такого человека энергия плохо соединяется с телом: попадая в него, она склонна заходить глубоко вызывая депрессивное состояние. Энергия оказывается буквально втиснутой в тело. Если у вас бывают такие подъёмы и спады, постарайтесь не допускать, чтобы ваши подъёмы были чересчур высокими и ваши спады - чересчур низкими; попытайтесь установить баланс. Попробуйте почувствовать энергию во всём вашем теле. Возьмите энергию экстаза или депрессии, распространите её по всему телу и ассимилируйте её в себе; делайте так, пока вы не почувствуете себя более уравновешенными.



Более светлые лепестки указывают на исходящие потоки энергии, а более тёмные — на входящие.

У более развитой личности потоки мягко истекают из чакры в нужном направлении — согласно алгоритму его судьбы. Когда необходимо, энергии текут обратно. Чакра напоминает вращающуюся чашу; у более развитых людей внутри чаши движутся меньшие вихревые потоки, которые подобны лепесткам внутри цветка. В сострадательной и любящей сердечной чакре, например, имеется двенадцати лепестков. В чакре солнечного сплетения — десять лепестков. В меньшей, или внутренней, коронной чакре — двенадцать, а во внешней — 960 лепестков.

Когда потоки в чакре и её лепестках движутся правильно, устанавливается

определенная частота, которая открывает для человека возможность обретения психических способностей или достижения более высоких духовных уровней. Более высокоразвитая личность работает на более высокой октаве энергетической частоты. Через эту частоту человек с очищенной и правильно вращающейся чакрой имеет доступ к высшим октавам и может действовать в более высоких измерениях. Когда психические или духовные способности развиты, то осознание и понимание космической энергии, а также другие дары даются в изобилии.

Имейте ввиду, что начинающий не должен работать сразу на высоких уровнях; если участки энергосистемы не очищены и должным образом не выровнены, будут возникать искажения энергии, информации и поведения, порождая у человека чувство, что он или она повернули вспять в своем развитии.



Затенённый контур вокруг границы головы указывает на местоположение эфирного тела, в котором находятся чакры.

Не привязывайтесь к символам или цветам, которые вы предположительно «должны» видеть в каждой чакре. По мере того, как чакры очищаются и развиваются, вы будете видеть много символов, включая растущую луну, квадраты, звезды, треугольники, алмазные формы и круги. Цвета будут меняться в зависимости от различных частот энергий, на которых вы будете работать. Заставляя себя раньше времени работать с лепестками и красками, установленными для каждой чакры (см. табл. 1), вы можете спровоцировать разного рода раздражения и заболевания. Когда человек достигает более высоких уровней, цвета чакр будут видятся сверкающими и лучистыми. На низком уровне развития цвета очень тусклые или могут иметь темные участки.

Недостаточно развитые люди, у которых чакральные потоки энергии несбалансированы, могут взаимодействовать с миром преимущественно через одну или две чакры. Допустим, это сексуальная чакра; в таком случае, о чем бы вы ни говорили, человек вскоре переведет разговор на сексуальную тему или будет употреблять сексуальные термины. Чрезмерно эмоциональный человек будет всегда погружаться в чувства, независимо от темы. Чересчур ментальный человек может не осознавать эмоциональную сторону вещей, а иногда не осознавать и тело. Нам необходимо как можно больше работать над тем, чтобы сбалансировать потоки чакр.

Таблица 1 ИНФОРМАЦИЯ О ЧАКРАХ

№	Название на санскрите	Русское название	Размещение на уровне позвонков	Фронтальное расположение	Цвет	Кол-во лепестков
7	Сахасрара	Коронная	Над 1-м шейным	На макушке головы	В середине – белый и золотистый, снаружи - пёстрый	В центре - 12, Снаружи - 960
-	-	5-й глаз	Над 2-м шейным	В центре лба	Переливающийся, радужный	16
6	Аджна	3-й глаз	Над 2-м шейным	В межбровье	1/2 розово-жёлтый, 1/2 сине-фиолетовый	96
5	Вишудха	Горловая	Над 3-м шейным	В центре горла	Серебристый, синий	16
4	Анахата	Сердечная	Над 5-м грудным	В центре груди	Зелёный	12
-	-	Солнечное сплетение	Над 7-м грудным	Солнечное сплетение	Жёлтый	24
3	Манипура	Пупковая	Над 10-м грудным	Пупок	Оранжевый	10
2	Свадхистхана	Средняя сексуальная	Над 1-м поясничным	Средняя точка ниже пупка	Алый	6
1	Муладхара	Корневая	Копчик	-	Переливающийся оранжево-красный	4

Таблица 1 ИНФОРМАЦИЯ О ЧАКРАХ (Продолжение)

№	Элемент	Возможные функциональные проявления	Соответствующие железы	Проявления личности (П — позитивные) (Н — негативные)	Способности, проявляющиеся, когда Кундалини активизирует чакры астральных уровней
7	Дух	Речь	Шишковидная	П - единство со всем, космическое понимание, Н - подавление чувств, отчуждение от жизни	Способность выходить из тела в полном сознании, более глубокое понимание жизни, совершенное функционирование астрала
-	Ум	-	Гипофиз	П - широкий взгляд на жизнь, Н - ограниченный кругозор	Записи Акаша

6	Ум	Познание	Гипофиз	П - братство, творческое мышление, Н - желание контролировать других, эгоистичность	Видение геометрических форм, цветов, картин. Восприятие голоса высшего Я
5	Эфир	Звуки	Щитовидная железа	П - разум, логика Н - жёсткость, предубеждение, неприятие чужих взглядов	Яснослышание, астральные звуки, музыка
4	Воздух	Прикосновение, чувство	Тимус (вилочковая железа)	П — сострадание, интуиция, Н - жестокосердие, закрытость, безнадёжность	Чувствительность к чужой боли - может найти их в своём теле
-	-	Проявление	Поджелудочная железа	П - гибкость в отношении энергий - готовность к изменениям и росту, Н - застойность, страх перед проявлением нового	Распознавание будущих перемен и их приемлемости
3	Огонь	Зрение	Лейденская железа	П - миролюбие, спокойствие, но яркие эмоции, Н - чрезмерная эмоциональность, привязанность в любви	Чувствительность к астральным влияниям, ощущения памяти, некоторые воспоминания об астральных путешествиях
2	Вода	Вкус	Яичники или яички	П - жизненность, сексуальность, Н - вождение, низкие эмоции	Основополагающее понимание циклов творения - разрушения - рождения - смерти
1	Земля	Обоняние	Надпочечники	П - хорошая самооценка, безопасность через связь с землёй, Н - ненадежность, отсутствие опоры и устойчивости	Начало вступления в мир чистого разума

Эти чакры расположены на эфирном уровне, прямо у поверхности тела. Когда вы их проработаете, то обнаружите другие чакры, дальше отстоящие от тела. С внешнего края эмоциональной или астральной ауры, например, будет находиться другая чакра; с внешней стороны ментальной ауры — ещё одна, и так далее по всем семи телам. Эти чакры также нужно будет развивать; но их развитие базируется на развитии тех, которые находятся на поверхности физического тела.

У радио есть одна базовая энергия, которая входит в неё — это электричество. Изменение частоты этой энергии делает возможным ловить различные станции. Также обстоит дело и с нами; у нас есть наша основная энергия Кундалини и духовная энергия, и наши чакры могут менять их частоты. Некоторые из них относятся к эмоциям, другие - к

сексуальным ощущениям или к чистой любви, ментальным, психическим и целительским способностям и различным другим функциям. Обучение тому, как это контролировать и развивать, является составной частью овладения навыками управления энергиями.

Глава 7

Чакры семи тел

ВВЕДЕНИЕ

Как уже говорилось в главе 4, у нас имеется семь тел (вибрационных частот), которые проникнуты элементами нашего сознания. Наши чакры соотносятся со следующими особыми уровнями: физическим, эмоциональным, или астральным, ментальным, интуитивным/сострадательным, уровнем воли и духа, уровнем души, а также с божественным уровнем. Первые три являются уровнями нашей личности, последующие четыре — нашими духовными уровнями. Каждое из семи тел имеет семь различных уровней, или подуровней, вибрационные частоты которых соответствуют семи главным телам; например, физическое тело имеет следующие подуровни: физический, эмоциональный, или астральный, ментальный, интуитивный/сострадательный, воли и духа, души, а также божественный подуровень. Каждый подуровень имеет свои собственные энергетические вихри (чакры). Самыми сильными чакрами каждого тела являются двойные чакры: например, физические чакры физического тела, эмоциональные центры эмоционального тела, ментальный уровень ментального тела. В таблице 1 предыдущей главы дана информация о назначении чакр относительно уровней и подуровней тела. В таблице 2 дается расположение всех подуровней.

Все уровни взаимосвязаны: то, что воздействует на один уровень - воздействует и на другие. Проблема, проявляющаяся на определенном уровне в одном теле, будет также проявлена на соответствующем уровне других шести тел. Например, беспокойство на эмоциональном уровне физического тела будет означать беспокойство на эмоциональном уровне эмоционального, ментального, интуитивного/сострадательного тел, тела воли и духа, души и божественного тела. Точно так же высвобождение или очищение на одном уровне будет способствовать высвобождению или очищению других тел на соответствующем уровне. Конечная цель — это очистить все тела и привести их в гармонию, то есть в состояние, находясь в котором, мы обладаем наибольшим могуществом и ощущаем благополучие.

Таблица 2

Чакры планет Чакры 7-и тел	I Чакры физическо- го (эфирного) уровня	II Чакры эмоциональ- ного (астраль- ного) уровня	III Чакры ментального уровня	IV Чакры интуи- тивного/ сострада- тельного уровня	V Чакры воли и духа	VI Чакры уровня души	VII Чакры Божест- венного уровня
Чакры физического (эфирного) тела	Пятки на ногах, основания ладоней рук	Селезенка	Верхние точки на плечах и седалищ- ные кости таза	Чуть ниже скуловых костей, с внутренней стороны челюстной кости	На груди	Адреналино- вые железы над почками (надпочечни- ки)	Копчик (корневая чакра)
Чакры эмоцио- нального (астраль- ного) тела	Желудок	Пупковая чакра (пупок)	В низу спины над корневой чакрой, а также ниже поясницы	Мечевид- ный отросток (нижний край грудины)	На спине чуть ниже талии в области позвоноч- ника	На расстоянии двух дюймов от состра- дательной сердечной чакры с обеих сторон	Сострада- тельная сердечная чакра (в центре верхней части груди)
Чакры ментально- го тела	Нижняя часть горла	Виски	Третий глаз (межбровье)	Над пупком, в центре ободочной кишки	Верхняя часть горла у основа- ния языка, под подбо- родком (сзади)	Пятый глаз (в центре лба)	Седьмой глаз, 0,5-1 дюйм над линией начала роста волос (спереди)
Чакры интуитив- ного/ сострада- тельного тела	Печень	Середина бёдер с наружной стороны и середина предплечий	На груди, прямо над мечевидным и отростком	Сострада- тельная сердечная чакра	По обеим сторонам ноздрей	Зрачки глаз	Продолгова- тый мозг (основание мозга)
Чакры тела воли и духа	Ладони рук и ступни ног	На внутреннем сгибе коленных суставов и локтей	Подмышки, места соединения бёдер и туловища (ближе к паху)	1-2 дюйма ниже промежнос- ти (в нижней части тела)	Чакра власти /секса (примерно посередине между пуп- ком и лобком)	Ямка в задней нижней части головы	Эта чакра расположена на расстоянии ширины четырёх пальцев выше головы
Чакры тела души	Внутренняя сторона стоп и за- пястья со стороны большого пальца(на кости)	С внутрен- ней стороны ног прямо над коленя- ми и рук - над локтями	Передний край подмы- шечных впадин и места со- единения бёдер и туловища (впереди)	Яичники или яички	Примерно 1 дюйм над нижними рёбрами по обеим сторонам груди	По обеим сторонам шеи, с внутренней стороны ключицы	Прямо над ушами по обеим сторонам головы

Чакры Божествен- ного тела	Кончики пальцев на руках и ногах – только под ногтями	Кость на затылке головы (чак- ра предан- ности)	С внутренней стороны тазовых кос- тей, над мес- том соеди- нения бёдер и туловища	Солнечное сплетение	Яремная выемка у основания горла	Примерно 1- 1,5 дюйма влево и вправо от пупка	Коронная чакра (макушка головы)
----------------------------------	---	---	---	------------------------	---	--	--

Пример. Беспокойство на третьем (ментальном) уровне интуитивного/сострадательного тела может вызвать неверное отношение к вещам, в которых вы разбираетесь и понимаете. Это может проявиться как установка, что ваше понимание не имеет ценности, или, наоборот, как ощущение, что ваше понимание абсолютно верно (что делает вас негибким и горделивым). Это нарушение на ментальном уровне интуитивного/сострадательного тела может также привести к тому, что у вас установится неправильное отношение к своему физическому телу, своим ощущениям, умственным способностям и к своей мыслительной силе (воля/дух). Если вы плохо относитесь к своему физическому телу, с трудом принимаете его, у вас могут возникнуть проблемы на физическом уровне каждого другого тела: могут быть затронуты ваш желудок (эмоциональное тело), горло (ментальное тело), печень (интуитивное/сострадательное тело), ладони и ступни ног (тело воли/духа), внутренние стороны стоп и запястий (тело уровня души) и кончики пальцев на ногах и на руках (божественное тело).

ЧЕМ РАЗЛИЧАЮТСЯ ЭПОХИ РЫБ И ВОДОЛЕЯ

На протяжении приблизительно 2600 лет, которые пришлись на Эпоху Рыб, люди в своей жизнедеятельности использовали преимущественно одно тело или, самое большее, два-три тела. Однако в наши дни нам нужно очистить и развить все тела, чтобы достичь необходимой цельности и суметь воспользоваться всей мощностью энергий Эпохи Водолея. Это одна из причин того, что столько непроработанной кармы как бы выходит на поверхность и требует своего разрешения; мы проходим через генеральную чистку во всех сферах. Реакция людей на давление могущественных, очистительных энергий Эпохи Водолея, с которым им трудно справиться, и на свою неспособность конструктивным образом использовать их, может выражаться в том, что они становятся гневливыми, вспыльчивыми или впадают в депрессию. Те, у кого благополучно прошло очищение и гармонизация тел, или которые, по крайней мере, совершают интенсивную очистительную работу, смогут использовать энергии Эпохи Водолея созидательно, радостно, творчески и духовно.

Одной из черт Эпохи Водолея является возросшее осознание физического тела и его функций. Большинство из нас в деле получения информации привыкло полагаться, главным образом, на силу мозга; но, настроившись на сознание, проявляющееся через чакры тела, мы войдём в большой резонанс с высшими ментальными и духовными энергиями и станем более свободными от ограничений и мозговой запрограммированности. Развитие и использование мозга было очень важным в Эпоху Рыб, но теперь нам необходимо также охватить более высокие уровни ментальной и духовной энергий.

ТЕЛА И ЧАКРЫ

Приведённые ниже рисунки показывают расположение семи уровней чакр каждого тела. Вы можете обратить внимание на беспокоящие вас участки тела и соответствующие им чакры. В следующей главе вы найдёте упражнения, которые помогут их очищению и развитию.

Физическое тело

Физическое тело — самое плотное из семи тел и единственное, которое видимо обычным зрением. Посредством физического тела мы что-то выражаем, что-то получаем и осознаем. Следующие семь уровней чакр составляют физическое тело:

1. Физический уровень

Четыре местоположения: пятки ног и основания больших пальцев рук со стороны ладони.

Функция: места выхода энергии для самоутверждения и для высвобождения физической агрессивности; силовые точки (power spots).

Слишком открыты: повышенная требовательность.

Блокированы: тенденция ходить как бы на носках; отсутствие самовыражения или желания быть замеченным; ощущение, что ходишь как бы по яичной скорлупе; холодные руки и стремление убрать их за спину; трудно вытягивать руки, пожимать кому-то руку или прикасаться к другим.

2. Эмоциональный уровень

Местоположение: селезенка.

Функция: покой на эмоциональном уровне.

Слишком открыта: проявление чрезмерного гнева, иногда нездоровым, болезненным образом.

Блокирована: вынашивание чрезмерного гнева, который может быть высвобожден подсознательно.

3. Ментальный уровень

Четыре местоположения: самые высокие точки на плечах над плечевыми впадинами и с обеих сторон тазовой кости (седалищной кости).

Функция: выражение ментальных установок по отношению к телу и его функционирования в физическом мире.

Слишком открыты: чрезмерное внимание к телу, озабоченность телом.

Блокированы: отсутствие осознания своей усталости, утомлённости или боли; плохое взаимодействие с телом, неспособность решать его проблемы.

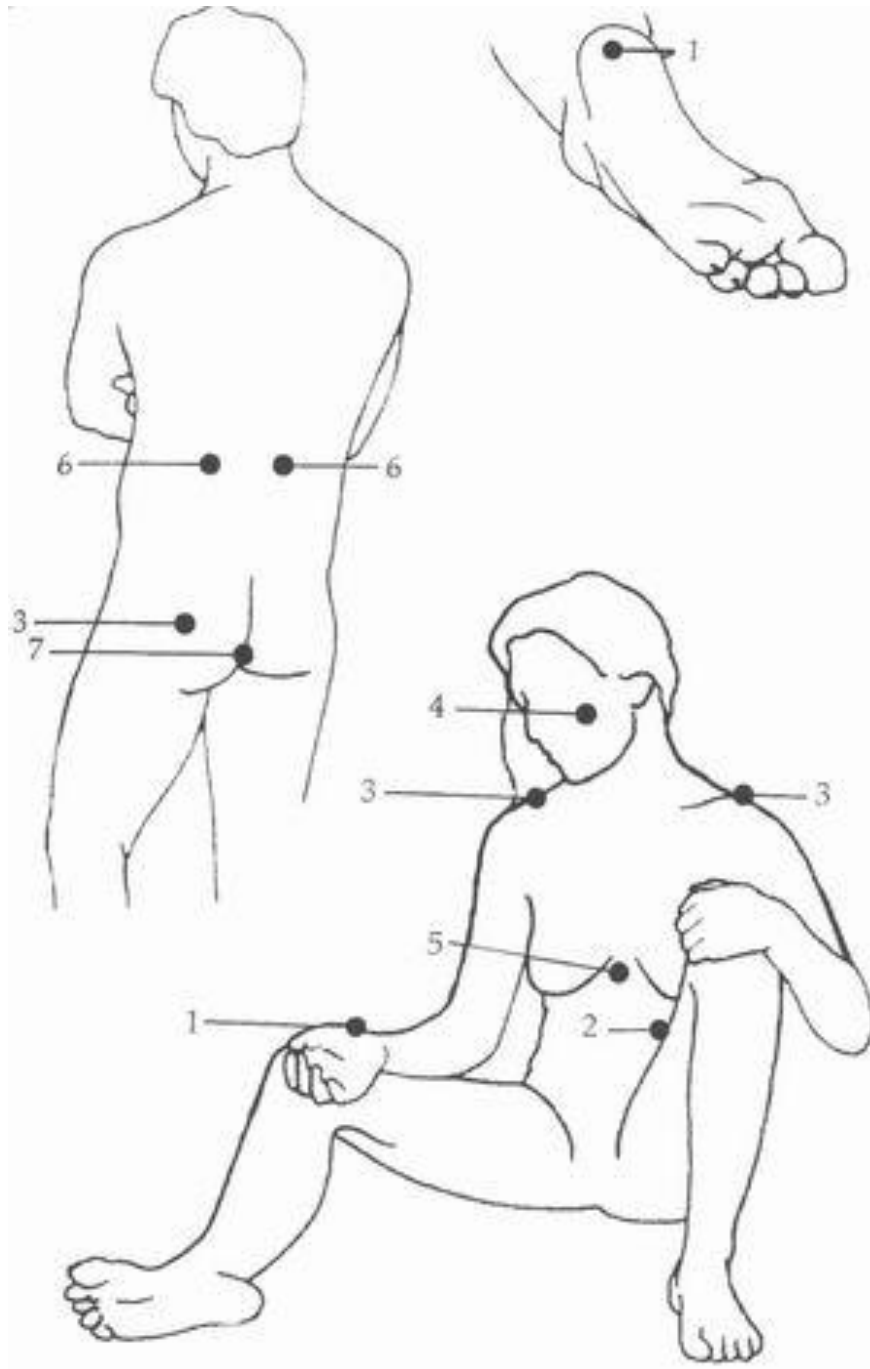
4. Интуитивный/сострадательный уровень

Два местоположения: скулы, чуть ниже скуловых костей, с внутренней стороны челюстной кости.

Функция: высвобождение энергии для проявления более глубокого понимания и сострадания по отношению к телу.

Слишком открыты: озабоченность телом.

Блокированы: игнорирование потребностей тела; идентично предыдущей чакре.



Местоположение чакр физического тела.

5. Уровень воли и духа

Местоположение: грудина (грудная кость).

Функция: желание жить полной жизнью; обеспечивает силу воли для физической деятельности и для выживания.

Слишком открыта: недостаток предусмотрительности и осторожности там, где это требуется.

Блокирована: страх жить полной жизнью или вкладывать своё сердце в действия; иногда отсутствие желания жить.

6. Уровень души

Два местоположения: адреналиновые железы (на вершинах почек).

Функция: самосохранение; понимание необходимости либо бороться, либо бежать;

деятельность на уровне формулы «Я есть»; организация сил для поддержания тела в здоровом состоянии.

Слишком открыты: чересчур большая озабоченность дилеммой «борьбы или бегства» или прокладыванием себе своего пути.

Блокированы: потребность в оправдании своего существования; ощущение потери связи с уровнем своей души; подавленный гнев; подверженность заболеваниям и ощущению отверженности.

7. Божественный уровень

Местоположение: корневая чакра — копчик.

Функция: очищает и гармонизирует энергии низшего порядка; чувство безопасности через прочный контакт с энергиями земли и энергиями более высокого порядка.

Слишком открыта: склонность к чрезмерному риску.

Блокирована: отсутствие уверенности; неспособность справляться с энергиями низкого порядка.

Эмоциональное тело

Эмоциональное тело имеет вибрационную частоту, с помощью которой мы чувствуем и выражаем эмоции; оно также представляет собой как бы канал в божественное: когда это тело полностью развито, оно служит выходом для чувств божественной любви.

1. Физический уровень

Местоположение: желудок.

Функция: переваривание эмоций.

Слишком открыта: доверчивость; делается чрезмерный акцент на чувствах.

Блокирована: неспособность переварить эмоции; неспособность руководствоваться эмоциями подходящим образом.

2. Эмоциональный уровень

Местоположение: пупок.

Функция: сильнейшая из эмоциональных чакр; связующее звено с другими людьми на уровне чувств.

Слишком открыта: повышенная эмоциональность; неспособность ясно мыслить из-за переизбытка эмоций.

Блокирована: не отработанные или неразвитые чувства; человек Может быть бурным по природе и, несмотря на блоки в чакре, чересчур озабочен чувствами.

3. Ментальный уровень

Местоположение: в нижней части спины над корневой чакрой, ниже поясницы.

Функция: размышление о чувствах; чувство юмора и принятие жизни.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность чувствами.

Блокирована: отсутствие чувства юмора; слишком серьезное отношение к чувствам и к себе.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

Местоположение: мечевидный отросток (прилегающий к основанию грудины).

Функция: дифференциация хорошего и плохого в человеке; начало энергии совести.

Слишком открыта: чрезмерное чувство вины; постоянное стремление оправдывать или объяснять свою позицию или чувства.

Блокирована: заблокировано чувство вины; отношение к чужим надеждам без понимания.

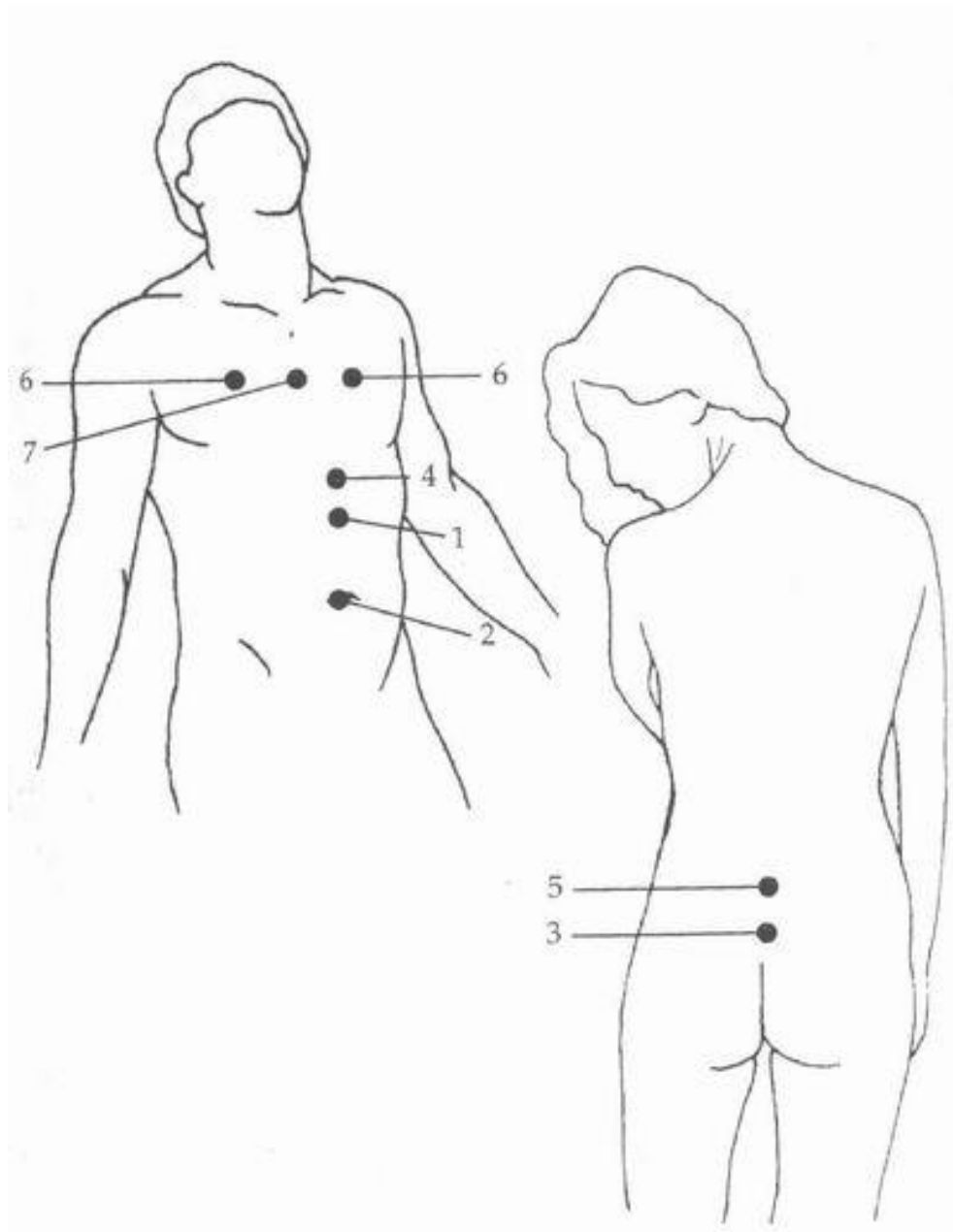
5. Уровень воли и духа

Местоположение: на позвоночнике ниже талии со спины.

Функция: эмоциональная сила; помогает сбалансировать эмоции; помогает чувствовать свой стержень.

Слишком открыта: навязывание другим своей воли эмоциональными средствами; проявление чрезмерной силы.

Блокирована: слабоволие; мнение о других подвержено частым эмоциональным колебаниям.



Местоположение чакр эмоционального тела.

6. Уровень души

Два местоположения: с двух сторон сострадательной сердечной чакры.

Функция: способствует усилению вашей способности давать и принимать любовь и осознавать своё Я в процессе любви.

Слишком открыты: возможно ощущение чрезмерной потребности любить других или быть любимым.

Блокированы: не осмеливаетесь любить или не чувствуете себя достойным любить и быть любимым; блоки с правой стороны связаны с ментальными установками относительно любви; блоки с левой стороны связаны с чувствами относительно любви.

7. Божественный уровень

Местоположение: сострадательная сердечная чакра (в центре верхней части груди).

Функция: ощущение единства всех уровней; интеграция эмоций для равновесия; уравновешенность; любовь, сострадание и понимание других.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность тем, достаточно ли проявляете любовь, достаточно ли делаете для других; человек может чувствовать, что его используют.

Блокирована: жестокосердие; закрытость; страх любви.

Ментальное тело

Ментальное тело представляет собой определённую вибрационную частоту, посредством которой мы думаем и размышляем. Когда мы действуем на более низких уровнях ментального тела, наши мысли и установки могут иметь сильное влияние чувств, питающих «вожделенческий ум» (ум желаний), продуктами которого являются предубеждения, мнения и другие формы эмоционально окрашенного мышления. Действуя на более высоких уровнях ментального тела, мы способны к абстрактному мышлению, творчеству, логическим рассуждениям, математике и философии.

1. Физический уровень

Местоположение: нижняя часть горла.

Функция: принятие того, что есть; разработка способов решения ситуаций; ощущение силы, необходимой для совершения изменений.

Слишком открыта: постоянное стремление все контролировать, особенно жизнь других людей.

Блокирована: неспособность что-то принять («проглотить») ментально; неспособность работать с ситуациями; возможны чрезмерная гордость и предубеждения.

2. Эмоциональный уровень

Два местоположения: виски.

Функция: чувства относительно воспринимаемых вещей.

Слишком открыты: чрезмерные усилия всё постичь.

Блокированы: может иметь место искажение восприятия, или восприятие только того, что удобно воспринимать.

3. Ментальный уровень

Местоположение: третий глаз (между бровями).

Функция: обитель эго; усиливает собственное Я как отдельно взятую индивидуальность; психическое зрение.

Слишком открыта: эгоистичность.

Блокирована: слабое или пораженное эго; закрытость к другим измерениям жизни.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

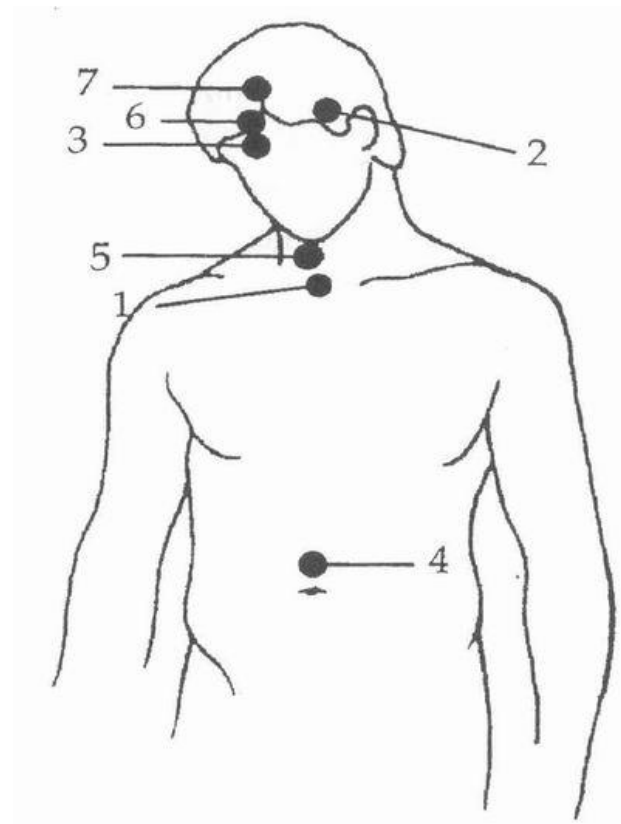
Местоположение: в центре поперечной ободочной кишки (над пупком)

Функция: эмоциональный уровень принятия или отвержения мыслей;

эмоционально-ментальная связь.

Слишком открыта: ощущение собственных идей чрезвычайно важными.

Блокирована: непроработанные мыслеформы или идеи; может вызвать запор.



Местоположение чакр ментального тела.

5. Уровень воли и духа

Местоположение: верхняя часть горла, прямо назад от основания языка (под подбородком).

Функция: активизирует желание выразить мысли и высказываться.

Слишком открыта: чрезмерная говорливость («мыслеизлияние»)

Блокирована: отсутствие уверенности в собственных ментальных способностях; проблемы с речью: трудность в выборе слов; болезненное горло.

6. Уровень души

Местоположение: пятый глаз (в центре лба).

Функция: активизирует высший ум для творческого мышления; дает понимание или видение жизни в крупном масштабе и своего места в ней.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность альтруистическими ценностями.

Блокирована: эгоцентричность; отсутствие видения.

7. Божественный уровень

Местоположение: седьмой глаз (прямо вверх от пятого глаза, выше линии начала роста волос примерно на 3/4 - 1 дюйм).

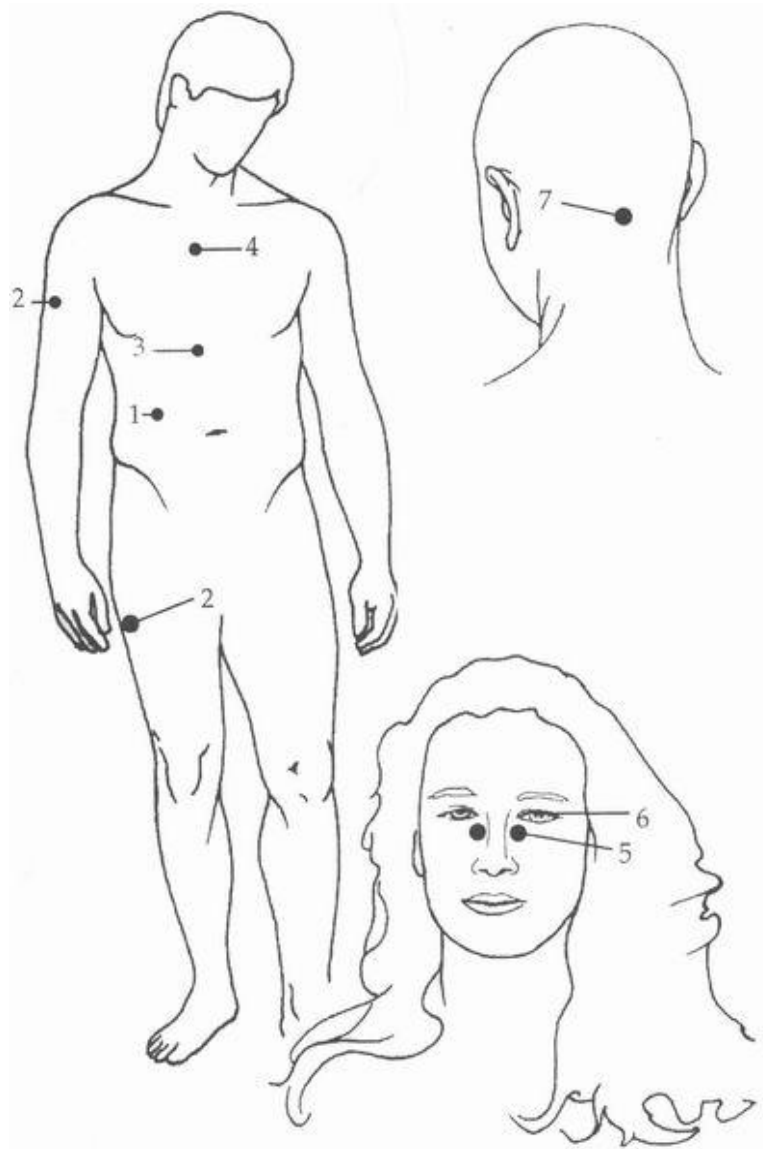
Функция: самоосознание на уровне души; точка соприкосновения со своим высшим Я.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность высшим восприятием себя.

Блокирована: неспособность воспринимать и использовать духовные озарения; озабоченность обычной человеческой стороной жизни.

Интуитивное/сострадательное тело

Это тело представляет собой вибрационную частоту, на которой человек чувствует сострадание и понимает себя и других. Оно также является средством выражения высших форм любви, вратами в Божественное, служит связующим звеном между эмоциональным и божественным уровнями. В этом теле мы не ограничены временем и пространством; здесь присутствует понимание, существующее помимо процесса рассуждений и мышления. Это тело является обителью интуиции.



Местоположение чакр интуитивного/сострадательного тела.

1. Физический уровень

Местоположение: печень

Функция: обеспечивает вас подходящей энергией для вашей работы над тем, во что вы духовно верите.

Слишком открыта: непонимание того, как ваша духовная направленность может

лучше всего соотноситься с духовными тенденциями других людей; чрезмерное «проталкивание» своих реализаций.

Блокирована: трусливость; человек может чувствовать себя трусом в смысле недостаточно настойчивого следования своему собственному духовному пониманию.

2. Эмоциональный уровень

Четыре местоположения: срединные точки с наружной стороны бедер и внешние стороны верхних частей предплечий.

Функция: связь с другими людьми; ощущение потока энергии между вами и другими.

Слишком открыты: чрезмерное осознание энергии других людей при недостаточной сбалансированности своей собственной.

Блокированы: изолированность от других.

3. Ментальный уровень

Местоположение: основание грудины, над мечевидным отростком.

Функция: правильное течение жизни и взаимоотношений.

Слишком открыта: чрезмерное принятие чего-либо.

Блокирована: человек слишком привязан или слишком отвергает.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

Местоположение: сердечная чакра — в центре верхней части груди (эта чакра такая же, как и чакра седьмого уровня эмоционального тела).

Функция: самая важная из всех чакр для выражения ничем не обусловленной любви, сострадания и понимания.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность другими; нет баланса между собой и другими.

Блокирована: жестокосердие; чем-либо обусловленные любовь, сострадание и понимание.

5. Уровень воли и духа

Два местоположения: по обеим сторонам носа.

Функция: чакры силы, обеспечивающие смелость в комбинировании энергии земли и неба для практического использования.

Слишком открыты: чрезмерная активность в отношении энергий земли, либо энергий неба; неспособность вернуть себе энергии назад.

Блокированы: ощущение собственного бессилия или несостоятельности в вышеупомянутых аспектах.

6. Уровень души

Два местоположения: зрачки.

Функция: глубокое проявление присутствия своего Я; иногда называются окнами души.

Слишком открыты: чрезмерная потребность чувствовать свою глубину.

Блокированы: страх перед собственной глубиной; глаза могут выглядеть пустыми, словно за ними никого нет.

7. Божественный уровень

Местоположение: основание мозга, продолговатый мозг (medulla oblongata).

Функция: стимулирует божественное понимание; блаженное осознание своего единства с Богом; гармонизирует понимание откровений более низкого порядка и божественного плана в нашей жизни.

Слишком открыта: чрезмерная озабоченность высшими уровнями за счет человеческого уровня.

Блокирована: чрезмерная озабоченность человеческим уровнем и мирское понимание жизни.

Тело воли и духа

Тело воли и духа представляет собой средство, или вибрационную частоту, посредством которой дух выражает себя. Через это тело проходит энергия, проявляющаяся как воля и являющаяся высшим Уровнем, который человек может достигнуть, но все еще отвергает, игнорируя Божественный уровень и уровень души; это может привести к очень негативному результату, или карме, так как энергия столь высока, что она способна вызвать сильное разрушение, если неправильно используется. Здесь человек ставится перед выбором: либо Божественная, либо индивидуальная воля.

1. Физический уровень

Четыре местоположения: ладони рук и подошвы ног.

Функция: ощущение энергии во взаимоотношениях с внешним миром.

Слишком открыты: слишком большая вовлечённость в дела других; чрезмерное желание участвовать в делах мира или исправлять его.

Блокированы: плохое кровообращение; холод в руках и ногах; уход от мира.

2. Эмоциональный уровень

Четыре местоположения: участки на ногах сзади на уровне кол ней и на внутренних сгибах рук.

Функция: способность самоутвердиться на эмоциональном уровне и быть готовым к действию на уровне чувств.

Слишком открыты: чрезмерная самоуверенность.

Блокированы: слабые колени; недостаток эмоциональной поддержки своих желаний.

3. Ментальный уровень

Четыре местоположения: подмышки и верхние части ног у основания таза спереди.

Функция: ментальное одобрение своей воли и желаний; практическая реализация идей.

Слишком открыты: чрезмерная эгоистичность.

Блокированы: недостойное отношение к себе; страх и заторможенность в этой сфере.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

Местоположение: участок ниже промежности на один дюйм.

Функция: обеспечивает энергией, необходимой для понимания и использования силы; действует совместно с чакрой седьмого уровня этого тела.

Слишком открыта: необходимо соблюдать предосторожность, работая с этой чакрой; её сила может негативно проявиться, если ваше тело не развито настолько, чтобы управлять высшими энергиями

Блокирована: усиливает негативные сексуальные энергии; усиливает склонность к насилию или потребность в том, чтобы «разрядиться».

5. Уровень воли и духа

Местоположение: мощная сексуальная чакра (на две чакры пупка).

Функция: источник силы для физической энергии, сексуальной побуждения, целительской энергии, радости жизни.

Слишком открыта: чрезмерная и неконтролируемая сила или сексуальная энергия.

Блокирована: страх силы, отсутствие радости, негативная или извращенная сексуальная энергия.



Местоположение чакр тела воли и духа.

6. Уровень души

Местоположение: позади коронной чакры на макушке головы.

Функция: помогает в достижении нирваны или состояния блаженства это чакра, символизирующая «не мою волю, но Твою».

Слишком открыта: «не от мира сего»; отсутствие способности применять высшие энергии в повседневной жизни.

Блокирована: туманное осознание высших духовных и ментальных уровней.

7. Божественный уровень

Местоположение: на расстоянии четырех прижатых друг к другу пальцев над головой; эта чакра меньше коронной чакры.

Функция: человеческая и духовная энергии смешиваются здесь, позволяя человеку активным, практическим способом выйти на высшие уровни.

Слишком открыта: истощение энергии физического тела.

Блокирована: приносит чувство изоляции, одиночества, отсутствия связи с уровнем души, чувство злости на себя.

Тело души

Тело души является средством выражения энергий души и местом присутствия Я. Оно дает руководство человеческому уровню.

1. Физический уровень

Четыре местоположения: внутренние стороны стоп и запястий у основания больших пальцев.

Функция: усиливает способность проявлять своё Я в действии; способствует выражению души на физическом уровне.

Слишком открыты: чрезмерная озабоченность собой; склонность игнорировать других.

Блокированы: слабые ступни и руки; уход от жизни.

2. Эмоциональный уровень

Четыре местоположения: на ногах с внутренней стороны прямо над коленями и с внутренней стороны рук прямо над локтями.

Функция: Я, проявляющееся через чувства.

Слишком открыты: чрезмерная озабоченность первостепенной важностью своих чувств.

Блокированы: слабоволие; склонность прятать руки за спину; уход от более глубоких и личностных эмоций.

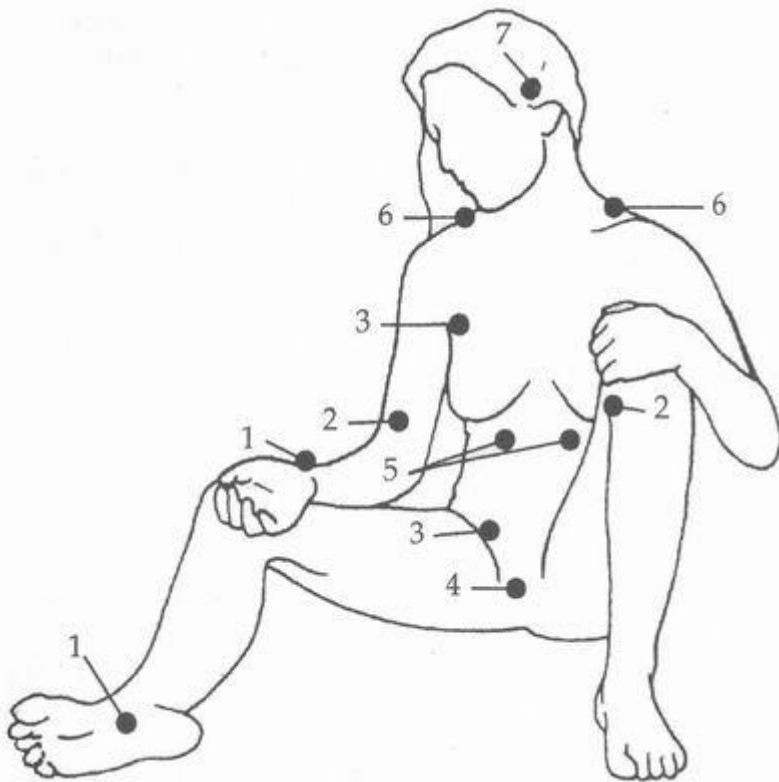
3. Ментальный уровень

Четыре местоположения: места соединения ног с внутренней стороны с тазовой областью и рядом с подмышками на теле спереди.

Функция: выражение своего Я через ментальные рассуждения; здоровое отношение к себе как к личности и единому целому.

Слишком открыты: чрезмерная озабоченность выражением себя как личности и неделимого целого.

Блокированы: плохая осанка; ощущение неоправданности собственного существования; разрыв между умом и сферой души.



Местоположение чакр тела души.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

Два местоположения: яичники (яички).

Функция: развитие сексуальной ориентации к себе и к миру; здоровая идентификация полярностей.

Слишком открыты: ощущение того, что ты - подарок для противоположного пола.

Блокированы: страх быть сексуальным и не быть духовным; страх несостоятельности в мужских/женских отношениях.

5. Уровень воли и духа

Два местоположения: на дюйм выше нижних ребер по обеим сторонам груди.

Функция: способность брать и использовать энергию жизни; утверждение своего права быть.

Слишком открыты: чрезмерная потребность в пространстве.

Блокированы: ощущение себя затопленным энергиями чужих людей; проблемы с лёгкими; проблемы с дыханием.

6. Уровень души

Два местоположения: на границе между шеей и плечами с обеих сторон.

Функция: проявление самоуважения; ощущение значимости; чувство собственного достоинства.

Слишком открыты: гордость.

Блокированы: напряжение в области шеи; склонность втягивать шею и голову в плечи (комплекс черепахи).

7. Божественный уровень

Два местоположения: прямо над ушами.

Функция: выражение себя как единого с Богом; ощущение себя как единицы сознания Бога; организация своей жизни в соответствии со своим пониманием сознания Бога.

Блокированы: головные боли; слабое восприятие или понимание своих божественных энергий; чувство некой утраты.

Божественное тело

Божественное тело является седьмым и высшим. В этом теле мы имеем дело с искрой божественного в нас. Через эту энергию мы можем глубоко ощущать присутствие Бога в нашей жизни и чувствовать единство с Богом (вы можете называть его божественной реальностью, источником - любым термином, характеризующим для вас эту энергию).

1. Физический уровень

Двадцать местоположений: кончики пальцев на ногах и на руках

Функция: целительные энергии и восприятие энергий вокруг вас

Слишком открыты: истощают энергию.

Блокированы: могут спровоцировать гнев и желание оттолкнуть или отвергнуть свой путь символически или буквально; могут повлиять на состояние рук и ног.

2. Эмоциональный уровень

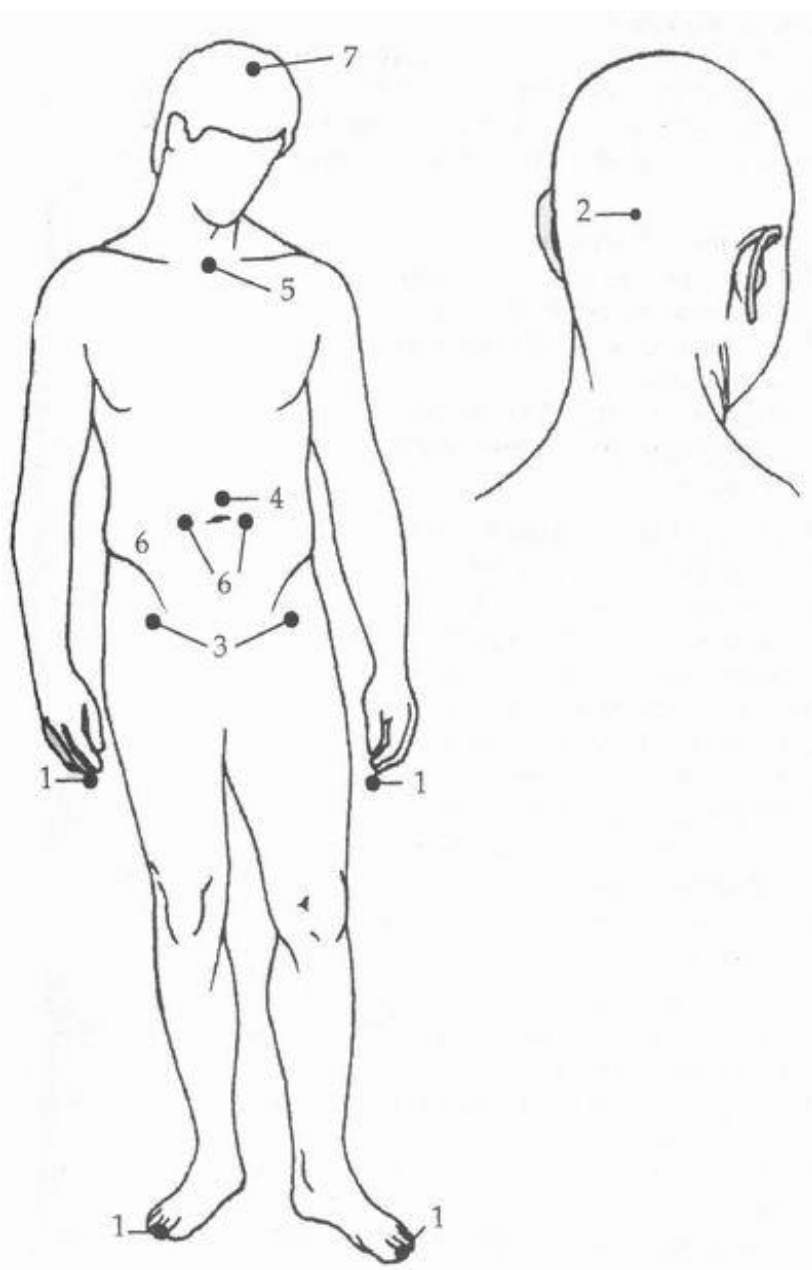
Местоположение: чакра преданности, в центре затылка.

Функция: выражение преданности по отношению к божественному.

Слишком открыта: возможна чрезмерная преданность своему собственному эго или источнику (фанатизм и чрезмерная приверженность), особенно если при этом коронная чакра заблокирована.

Блокирована: отсутствие чувства, интереса или даже осведомленности о

божественном уровне или божественных существах, или о своей связи с этой сферой; иногда холодность по отношению к другим.



Местоположение чакр Божественного тела.

3. Ментальный уровень

Два местоположения: с внутренней стороны тазовых костей над местом соединения ног с туловищем.

Функция: выражение благодарности и веры; открывают человеку путь к изобилию.

Слишком открыты: Поллиановский тип поведения; жадность.

Блокированы: могут ограничить благодарность и блокировать поток изобилия.

4. Интуитивный/сострадательный уровень

Местоположение: солнечное сплетение, прямо под чакрой мечевидного отростка; имеет отношение к поджелудочной железе.

Функция: духовные энергии входят, чтобы распространиться в геле, пробуждая и очищая энергосистему для восприятия высших вибраций и сладости жизни; много энергий протекает через эту чакру для демонстрации обстоятельств в нашей жизни; имеет отношение к месту человека в мире.

Слишком открыта: чрезмерные поиски сладости жизни; чрезмерная озабоченность своим местом в жизни.

Блокирована: закрытость для духовных энергий, сладости и радости жизни; страх перед переменами и обращением к чему-то более великому в жизни.

5. Уровень воли и духа

Местоположение: в выемке у основания горла (где кости образуют подковообразную форму).

Функция: желание или волевая установка служить в мире.

Слишком открыта: принятие чрезмерных обязательств по отношению к другим за счет своей собственной энергии судьбы; ощущение себя спасающим мир.

Блокирована: боязнь отдавать или служить другим; переживания мученика.

6. Уровень души

Два местоположения: по обеим сторонам пупка на расстоянии один или чуть больше дюйма (в зависимости от размера тела).

Функция: объединение энергий тела с божественными энергиями или с другими.

Слишком открыты: чрезмерные поиски единства.

Блокированы: могут быть разрушительными для себя и для других.

7. Божественный уровень

Местоположение: коронная чакра, центр макушки головы.

Функция: связь с высшими духовными уровнями; равновесие в повседневной жизни.

Слишком открыта: чрезмерная отрешённость; неспособность функционировать в повседневной жизни; возможно чувство истощения или слабости.

Блокирована: негативность; гнев на себя; отсутствие связи с божественными уровнями; несбалансированность; растерянность.

Глава 8

Развитие чакр

КАК РАБОТАТЬ С ЧАКРАМИ

В течение одного сеанса лучше всего работать только с чакрами одного уровня одного тела. Наиболее эффективный путь — это начать с физического уровня физического тела, потом перейти к эмоциональному уровню физического тела, к ментальному и так далее — пока не пройдёте все семь уровней физического тела. Завершив работу с физическим телом, приступайте к эмоциональному, ментальному и так проработайте все

тела.

Можно допустить исключение из правил в том случае, если какая-то чакра или тело болезненны, очень скованы или сами пытаются раскрыться: вы можете начать работу именно с этого участка. Проработав все чакры этого тела, приступайте к физическому и постепенно поднимайтесь вверх.

Лучше работать с каждым телом поочередно, потому что вы можете истощиться, потерять чувство реальности или растеряться, работая одновременно со многими телами.

ОЧИЩЕНИЕ И ОТКРЫТИЕ ЧАКР

1) Рукой найдите местоположение чакры или чакр в вашем теле. Следуйте указаниям в тексте и на рисунках в предыдущих главах. Обычно, можно отличить энергию, исходящую из самой чакры, от энергии прилегающих участков.

2) Слегка помассируйте чакру. Это поможет открыть её и ослабить блоки. Если слишком больно, не массируйте; вместо этого подержите руку над чакрой и пошлите в неё энергию. Дополнительная энергия поможет ослабить блок. Далее поддерживайте процесс, представляя, как энергия исходит из вашей руки в чакру; энергия будет следовать за воображением. Через несколько мгновений высвободите энергию чакры. Не давите сильно на мечевидный отросток, так как он может быть легко поврежден.

3) Ложитесь или садитесь так, чтобы вам было удобно. Отключитесь от всего и дайте волю мыслям и чувствам. Когда энергия высвобождается из чакры, к вам поступает информация; это может быть серьёзное послание, воспоминание о каком-то происшествии или установка. Позвольте вашему уму поблуждать. Время, необходимое для получения этих посланий, варьируется от нескольких мгновений до пятнадцати-тридцати минут. Делайте то, что кажется вам лучше, но не прекращайте процесс слишком быстро. Если ничего не приходит в голову, и вы чувствуете себя нормально, то всё хорошо; но если вы чувствуете неудовлетворённость и раздражение, то, возможно, вам следует продолжить. Не забывайте, что блоки могли существовать уже на протяжении долгого времени, и вы можете не желать снова заблокировать чакру или сохранить всё по-прежнему. Когда очищение завершено, вы почувствуете высвобождение энергии и ощутите себя обновлёнными и наполненными этой энергией.

Потоки энергии

Для начала пусть энергии выходят из ваших чакр прямым потоком, при этом не допускайте того, чтобы чакры вращались в том или другом направлении. Просто позвольте энергии выходить прямым образом, пока этот участок не освободится и не очистится. Впоследствии, если захотите, вы можете вращать ваши чакры так, чтобы энергия, выходящая из чакры в её верхней части, вращалась бы в левом направлении (по часовой стрелке, если смотреть извне). Пока энергия течёт или винтообразно исходит из тела, вы можете чувствовать, что находитесь на очищенном эмоциональном или духовном уровне. Но если энергия возвращается, вращаясь, обратно в тело, это может вызвать негативные или депрессивные ощущения. Иногда вы можете вращать энергию, исходящую из чакры, в правую сторону (против часовой стрелки, если смотреть извне), что приводит вас в соприкосновение с ментальными или высшими ментальными вибрациями, в которых вы будете находиться, пока энергия излучается из тела (возвращаясь назад в тело, она опять вызовет депрессивные состояния и негативные ощущения).

Поэкспериментируйте с потоками в ваших чакрах. Вначале будет трудно

сознавать направление вращения энергии, но с практикой вы разовьёте способность осознания и сможете лучше контролировать свою жизнь.

Осанка

Люди, как правило, сидят или стоят так, что потоки энергии в чакрах блокируются и искажаются. Например, у вас могут быть сложные взаимоотношения со своим Я и проблема с положительным отношением к себе; в этом случае у вас может измениться осанка, округлиться спина, появиться сутулость, и это всё приведёт к закрытию третьего уровня тела души; или же вы можете сжимать свои локти и колени, чтобы блокировать эти чувства. Другой вариант: вы можете сутулиться и сжимать грудную клетку для того, чтобы заблокировать различные чакры на груди и войти в компромиссные отношения со своей волей к жизни (пятый уровень физического тела). Понаблюдайте за своей осанкой. Если вы чувствуете, что ваше отношение к себе блокирует чакры, поработайте с этими чакрами, чтобы выяснить, какими мыслями или чувствами они загружены; вы сможете получить новое понимание себя и позиции по отношению к себе.

Осознание

Осознание изменения осанки, а также боль или напряжение могут указывать на то, что что-то не в порядке с характером энергии на каких-то участках тела. Всегда оказывается так, что чакры именно этих участков оказываются поражёнными. Мы сами можем закрыть их непроизвольно или подсознательно, испытывая страх, отворачиваясь от каких-то вещей или воздерживаясь от чего-то. Поступая так, мы втягиваем энергию в тело, что вызывает тяжесть, депрессию или мышечные зажимы.

Когда мы чувствуем себя легко и радостно, энергия излучается из нашего тела, открывая наши чакры. В периоды особой радости, счастья и подъёма энергия в заблокированных участках начинает высвобождаться; однако, через несколько дней вы можете почувствовать упадок, депрессию и потребность что-нибудь сделать с высвобожденной энергией. Если вы придёте с ней в согласие, будете работать с ней и позволите ей продолжить очищение, вы очень скоро опять почувствуете себя очень, очень хорошо.

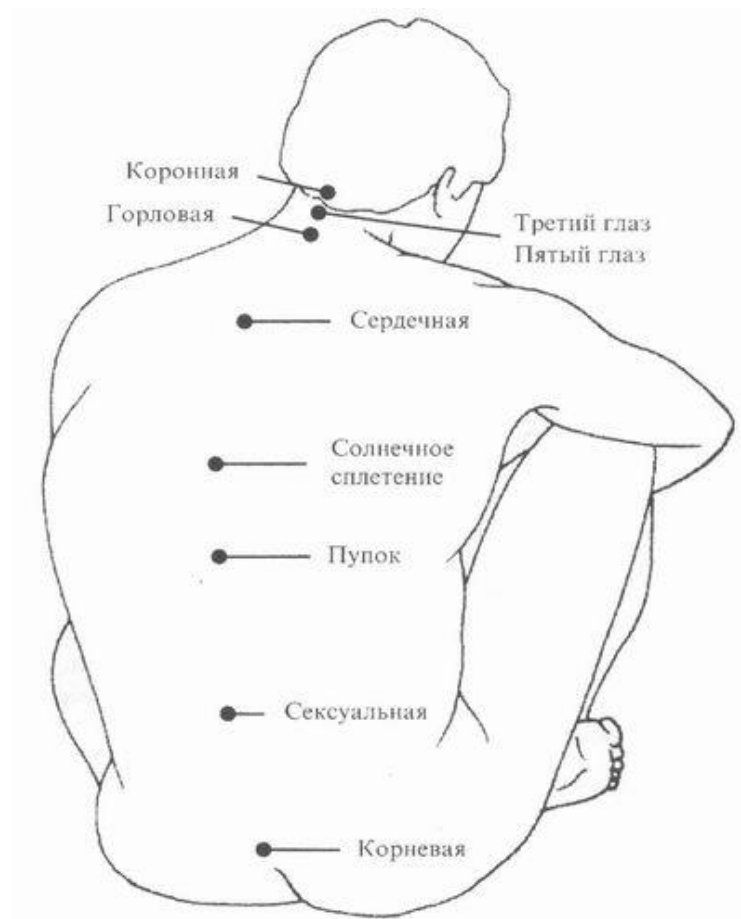
Рекомендации

Я советую развивать пятый глаз прежде, чем вы начнёте работать с третьим глазом, так как всё, что может делать третий глаз может и пятый, причём, лучше. Опасность интенсивной работы с третьим глазом заключается прежде всего в том, что он настолько связан с эго, что может стимулировать духовную гордыню. Пятый глаз помогает развить расширенное восприятие мира, выходящее за рамки узколичностной концепции. Я также рекомендую сначала развить «волю к жизни» сердечной чакры, чтобы увеличить сердечную силу. Развитие в первую очередь сострадательного аспекта сердечной чакры приведет к чрезмерной сострадательности и истощению; нехорошо отдавать слишком много энергии из сердечной чакры, пока её сила не сформировалась изнутри, и пока вы не научились пропускать через неё энергию.

Передние и задние чакры

В этой книге, главным образом, рассматривается открытие позвоночных чакр спереди, а не на спине. Пока передние участки не очищены и не обновлены, энергия

позвоночника всё равно будет блокирована. Когда передние чакры открыты, нади, или связки между передними чакрами и позвоночными проходами (отверстиями), автоматически открываются. Кроме того, целенаправленная работа с позвоночными проходами может вызвать чрезмерный интерес к этому явлению, которое, возможно, и интересно, но не очень благоприятно для развития человека и не имеет первостепенного значения для его роста.



Чакральные проходы в позвоночнике.

ОТКРЫТИЕ ЭНЕРГИИ ТЕЛА

Встаньте посреди комнаты. Ощутите, как по вашей команде энергия выходит из всех чакр вашего тела и полностью заполняет комнату - даже углы. Таков метод высвобождения энергии из чакр и балансировки всех чакр (включая те, которые не перечислены в этой книге). Это упражнение усиливает вашу ауру. Вы сможете сдерживать энергии других людей и получать с внешней границы своей ауры информацию о том, как другие чувствуют или думают, а не быть зависимым от чужой энергии, входящей в вас и воздействующей на ваше тело. К тому же, если ваша аура укрепитя, ваши исходящие энергии, окрашенные и смягчённые основной энергией вашей ауры, не будут воздействовать на других людей слишком тяжело.

ПОСЫЛ И ПРИЕМ ЭНЕРГИИ

Чакры — это своего рода станции передачи и получения энергии. Мы передаём энергию, обращая её в послания или чувства для других людей. Но мы также постоянно получаем её от других, иногда подсознательно, а иногда осознавая это. Довольно часто чужая энергия вторгается и насильственно накладывается на наши энергетические структуры и заставляет нас думать, что у нас есть настроения, мысли или чувства, которые мы должны проработать, хотя в действительности они не наши; или же нам навязываются энергии, которые нас просто тормозят. Точно так же мы можем вдруг решить, что заболели и у нас что-то болит или находится в сильном напряжении.

Упражнение

Упражнения играют очень важную роль в выравнивании энергии, проходящей через тело. Многие проблемы сами собой разрешаются просто благодаря физическим упражнениям. Йога является особенно хорошей формой упражнений для поддержания чакр в лучшем состоянии. Свободная форма танца также полезна; когда вы танцуете, вы снова и снова повторяете различные движения, высвобождая заблокированную энергию. Отдых тоже очень важен, давая вашей энергосистеме возможность сбалансировать и отрегулировать энергии; нередко, если вы на какое-то время оставляете своё тело в покое, давая ему отдохнуть, оно само прорабатывает работу по самоисцелению и высвобождению заблокированных участков.

РАСКРЫТИЕ И РАЗВИТИЕ ЧАКР СЕМИ ТЕЛ

Ниже приводится серия медитативных упражнений для открытия и развития чакр, описанных в главе 7. Их можно делать одному или вместе с кем-то.

Если в области какой-то чакры возникает боль, не массируйте её; просто пошлите туда энергию мысленно или из кончиков пальцев, разбивая энергетическую структуру, создающую боль. Тело тонким образом посылает вам сигнал. Приняв его, вы сможете почувствовать, что надо и что не надо делать. Но если вы слышите, если ваше тело сигнализирует болью, но вы ничего не предпринимаете, энергия может вызвать заболевание. Если энергия слишком заторможена, заблокирована или зажата, вы можете привлечь к себе происшествия, которые высвободят её. Это может также проявиться как сильное истощение и боль в самих физических чакрах. Ваше тело настроено на самоисцеление; имея достаточно времени и средств, оно выйдет из положения. Космические энергии, диета, перенапряжение или просто невнимательность к своему телу также влияют на ваше физическое благополучие.

Тела это живые машины. Как и в каждой действующей машине, у них есть рычаги и кнопки для осуществления операций. Чакры являются кнопками и рычагами человеческой машины. Наш образ жизни и отношение к жизни во многом зависят от потоков энергии в чакрах. Через высвобождение энергии, которое происходит в результате этих упражнений, вы поймете, насколько важную роль играют чакры в вашей жизни. Наблюдая процесс, вы поймёте, как блокируете свою жизнь и сознание, как усугубляете нынешнее положение, или же увидите, как, просто изменяя течение энергетических потоков в чакре, вы открываете себя новому. Когда вы настраиваетесь на чакры, позвольте вашему сознанию быть с ними и позвольте энергии или сознанию чакр отвечать вам.

Физическое тело

1. Физическое тело — физический уровень: пятки ног.

Встаньте в помещении, где достаточно места, чтобы ходить. Почувствуйте энергию в ваших пятках. Начните дышать через свои руки, ступни и макушку головы. Сосредоточьте сознание на пятках. Продолжайте ходить, ощущая энергию в ступнях. Твёрдо ступайте на пятки, по-настоящему утверждая себя. Почувствуйте течение энергии. Многие останавливают энергию в лодыжках, что вызывает проблемы с ногами. Если хотите, сядьте или лягте и войдите в медитативное состояние; пусть придёт информация о ваших пятках: о вашей настойчивости и вашем желании оставить свой след в мире.

Физическое тело — физический уровень: основание ладоней рук.

Многие люди во время рукопожатия не протягивают полностью свою руку. Они осторожно протягивают свои пальцы, и в них нет силы их рук. Пожимаете ли вы руки пальцами? Или вся ваша рука участвует в пожатии так, что основание вашей ладони касается руки другого человека? Помните об этой части вашей руки и о том, насколько вы её пускаете в ход. Выполняя это упражнение в группе, делайте его поочередно с каждым. Как вы ощущаете полное рукопожатие?

2. Физическое тело — эмоциональный уровень: селезёнка.

Расслабьте селезёнку. Спросите её, сохранился ли в вас ещё гнев со времён вашего детства; если вы обнаружите его, то распространите по всему телу, таким образом рассеивая и растворяя его, а также облегчая получение урока и решение проблемы. Когда гнев будет перемещаться по вашему телу, обратите его в силу и понимание.

Селезёнка частично функционирует в качестве предохранительного клапана для перегруженных эмоций. Сосредоточьте своё сознание на участке селезёнки и спросите об эмоциональных перегрузках; обнаружив что-либо, поработайте над здоровым пониманием и отпустите ситуации. Если вы не можете проработать их сами, обратитесь за помощью к терапевту.

3. Физическое тело — ментальный уровень: верхушки плеч (между оконечностями плечевых костей, образующих V-образный угол) и часть тазовой кости, которая используется при сидении.

Этот уровень связан с вашими ментальными установками по отношению к своему телу. Массажуйте указанные участки на плечах; дайте им по-настоящему расслабиться. Спросите чакры, имеется ли там истощение или боль из прошлого, которые вы блокировали. Иногда мы можем уставать от старой боли. Если вы обнаружите её, пропустите эту энергию через свою энергосистему и признайте её. Отпуская энергию усталости или физической боли, обратите её в силу. Если вы чувствуете в себе свинцовую тяжесть и плохо двигаетесь, это, возможно, происходит из-за этих чакр. Вы можете дать энергии выйти очень позитивным, прекрасным образом и почувствовать своё физическое тело в хорошем состоянии.

4. Физическое тело — интуитивный/сострадательный уровень: чуть ниже скул, рядом с челюстной костью.

Сделайте хороший массаж этих участков; если хотите их больше пробудить, пошлите в чакры энергию. Настройтесь на чакры и спросите, что они могут сказать о вашем теле. Вы можете ощутить, как всё ваше тело расслабилось.

5. Физическое тело — уровень воли и духа: грудина.

Спросите, в какие сферы жизни вы по-настоящему вкладываете своё сердце; в каких ситуациях у вас есть желание жить. Затем спросите, в каких сферах желание жизни отсутствует или где вы самоустраняетесь.

6. Физическое тело - уровень души: адреналиновые железы на верхней границе почек на спине.

Эти чакры могут быть названы чакрами бегства или борьбы, дающими вам при необходимости энергию бороться или удалиться. Они связаны с самосохранением и целительством. Можно так много гнева сдерживать в них (буквально подавляя энергии), что ваш адреналин будет заблокирован; это, конечно, может привести к депрессии. Поговорите с вашими адреналиновыми железами; спросите, где вы должны немного больше побороться, а где вам следует отпустить. Затем спросите их, какие болезни происходят из-за подавления в них энергий.

7. Физическое тело - Божественный уровень: корневая чакра на копчике.

Этот уровень может принести чувство безопасности. Спросите чакру, что способствует вашей безопасности и что создаёт у вас чувство незащищённости и должно быть удалено. Этот уровень может также очистить и гармонизировать энергии вашего низшего порядка. Закончите упражнение с чакрами физического тела, потянувшись всем телом. Вы можете также послушать музыку или потанцевать под музыку, чтобы оживить энергию и помочь её течению. Пошлите любовь и чувство признательности своему телу.

Эмоциональное тело

1. Эмоциональное тело — физический уровень: желудок.

Эта чакра связана с вашей способностью переваривать какие-то вещи - то, что случается с вами не только на физическом уровне, но и на уровне эмоций. Сделайте легкий массаж своего желудка; расслабьте его. Войдите с ним в контакт и спросите, какие эмоции вам Нужно лучше переваривать.

2. Эмоциональное тело — эмоциональный уровень: пупок.

Это главное местоположение наших эмоций и чувств. Настроившись на эту чакру, попросите о позитивных, прекрасных чувствах, которые вам следовало бы проявлять больше. Затем спросите чакру о негативных или бурных эмоциях, хранящихся там.

3. Эмоциональное тело — ментальный уровень: позвоночник в нижней части спины, прямо над корневой чакрой.

Эта чакра связана с вашей оценкой собственных чувств. Не слишком ли вы серьёзны? Есть ли у вас чувство юмора по отношению к своим чувствам? Сделайте массаж чакры и спросите, где в своей жизни вы принимаете себя чересчур серьёзно; спросите также, к чему вы должны отнестись более серьёзно.

4. Эмоциональное тело — уровень интуиции и сострадания: мечевидный отросток на конце грудины.

По своей глубокой сути, эта чакра связана с нашим обращением внутрь себя, с тихим голосом внутри нас. В негативном аспекте она связана с чувством вины и ограничениями, навязанными нам другими. Слегка помассируйте её. Спросите, есть ли у вас чувство вины, внушённое вам другими. Идите глубже; спросите, какое чувство вины пришло к вам через ваш собственный тихий голос внутри вас. Помедитируйте и поработайте над тем, что обнаружите. Этот участок связан с глубиной в вас и ощущением того, кто вы есть и как вы должны развиваться; это подобно семени собственного Я. Спросите эту чакру, каким

образом вы можете быть истинно верны себе.

5. Эмоциональное тело — уровень воли и духа: позвоночник ниже талии.

Эта чакра представляет эмоциональное желание, дающее силу вашим чувствам. Если её неверно использовать, она меняет направление своего воздействия и делает вас чрезмерно эмоциональными. Помассируйте участок и спросите, в каких областях вам необходимо иметь больше позитивной силы ваших чувств и в каких вы становитесь чересчур эмоциональными.

6. Эмоциональное тело — уровень души: чакры по обеим сторонам сострадательной сердечной чакры.

Чакра слева касается вашего эмоционального отношения к любви. Все ли у вас с этим, по-вашему, в порядке? Приносит ли вам счастье ваша любовь или у вас есть чувство вины из-за любви? Чакра справа относится к ментальным установкам типа: «Мне следует любить этого человека» или «Я не должен любить этого человека», а также к чувству, что вы имеете право любить. Если ваша сострадательная сердечная чакра открыта, значит чакры по обеим сторонам чисты.

Эти чакры обуславливают вашу любовь. Помассируйте их; пусть энергия придёт в движение. Спросите левую чакру, какие условия она накладывает на вашу любовь; затем спросите чакру справа, в чём она обуславливает вашу любовь. Ощутите их в открытом состоянии. Позвольте сострадательной сердечной чакре между ними расслабиться (смотрите следующую чакру).

7. Эмоциональное тело — божественный уровень: центр верхней части груди.

Помассируйте участок; пусть он раскроется. Представьте, что другие чакры, действующие в том же направлении, расслаблены и открыты. Чувствуете ли вы в себе достаточную надёжность, чтобы позволить энергии течь из этого участка к другим людям в безусловной любви? Это не означает, что вы должны любить или одобрять мысли и действия других; это означает только то, что вы можете любить, не ставя никаких условий. Спросите чакру, кого вы любите безусловно, а кого нет.

Ментальное тело

1. Ментальное тело — физический уровень: нижняя часть горла, прямо над яремной ямкой.

Эта чакра очень важна, потому что она отвечает за принятие того, что есть, и за разработку способов работы с этим. Она может высвободить большую силу. Принятие не означает, что вам должно это нравиться или вы должны мириться с этим; скорее, вам нужно признать и принять что-то как оно есть, и затем вы получите силу, чтобы предпринять что-нибудь в связи с этим.

Дышите глубоко и спокойно. Откройте себя в этой чакре насколько возможно. Спросите, какие две сферы в жизни вам необходимо принять и как следует проработать. Попросите также подкинуть вам идею насчет того, как это осуществить. Спросите о двух сферах, с которыми вы хорошо справляетесь и в которых вы можете больше не донимать себя.

2. Ментальное тело — эмоциональный уровень: виски.

Этот участок касается вашего мнения относительно того, что вы видите. Вы можете напрячься и изменить своё восприятие, чтобы видеть только то, что вы хотите, или то, с чем, по-вашему, вы можете справиться. Помассируйте виски. Позвольте энергии прийти в движение и спросите сознание висков, что же именно оно блокировало из-за вашего нежелания замечать это. Спросите, что вы можете

сделать, чтобы увидеть вещи более ясно и глубоко.

3. Ментальное тело — ментальный уровень: третий глаз между бровями.

Этот глаз связан с эго и заряжает энергией чувство вашего человеческого Я. Спросите этот глаз, в какой области вы позволяете своему эго затуманивать ваше видение; спросите также, где вы действуете хорошо.

4. Ментальное тело — интуитивный/сострадательный уровень: центр ободочной кишки, примерно посередине между пупком и чакрой солнечного сплетения.

Эта чакра касается вашего понимания своих собственных мыслей. Думаете ли вы, что у вас правильные установки в жизни? Эта чакра может оказаться ещё одной «трудной» чакрой; из-за неинтегрированных мыслеформ или неувоенных идей, она может вызвать запор. Пошлите немного энергии в чакру, чтобы открыть её, и спросите о трех сферах жизни, где вам необходимо быть более сострадательными по отношению к собственным мыслям и идеям.

5. Ментальное тело — уровень воли и духа: верхняя часть горла, в глубине под подбородком и под основанием языка.

Эта чакра связана с выражением мыслей и их высказыванием. Блокированная, она может вызвать отсутствие уверенности в своих умственных способностях, проблемы с речью, боль в горле, потерю способности ясно и свободно говорить. Помассируйте чакру. Какие области жизни вам трудно обсуждать? Какие области открыты для этого?

6. Ментальное тело — уровень души: пятый глаз (центр лба). Уровень души ментального тела активизирует высший ум и позволяет вам увидеть более обширную картину. Без достаточной открытости в этом участке, вы даже не сможете понять, что есть сферы знания, выходящие за пределы вашего познания. Когда эта чакра закрыта, вам может казаться, что вы как будто знаете об этом, но на самом деле у вас не будет реального осознания этого. Помассируйте пятый глаз. Позвольте энергии выйти. Спросите, где вы действуете хорошо для расширения границ вашего постижения и где вы застреваете.

7. Ментальное тело — божественный уровень: седьмой глаз (примерно на 3/4 -1 дюйм выше границы роста волос или на расстоянии около 1-1/4 дюйма от шестого глаза).

Слегка прощупывая пальцами этот участок, вы можете почувствовать эту чакру. Помассируйте её и попросите показать вам белый свет духовного уровня. Если вместо этого появится свет грязного или темного оттенка, знайте, что вам нужно или больше развивать эту чакру, или пройти через большее очищение. Если даже вы не видите никакого света, вы, тем не менее, можете осознавать, что он всё-таки вошёл в вашу систему. Дайте белому свету из седьмого глаза (видите вы его или просто чувствуете) спуститься и выйти через третий глаз с тем, чтобы очистить и поднять эго; затем почувствуйте эти энергии во всем своём теле.

Интуитивное/сострадательное тело

1. Интуитивное/сострадательное тело — физический уровень: печень, расположенная справа под грудной клеткой.

Эта чакра касается работы с тем, что, как вам кажется, духовно верно для вас.

Слегка помассируйте участок. Если появится боль, не массируйте, но просто позвольте энергии высвободиться. Затем попросите дать вам информацию о том периоде, когда вы занимались тем, что, согласно вашему духовному убеждению, было верно для вас. Как вы себя чувствовали? Попросите помочь вам вспомнить случаи, когда вы смалодушничали и не последовали своим путём.

2. Интуитивное/сострадательное тело — эмоциональный уровень: срединные точки наружной поверхности бёдер и предплечий.

Эти чакры связаны с отношением к другим людям. Расслабьте предплечья и помассируйте чакры. Расслабьте бёдра и также помассируйте чакры. Представьте различных людей, с которыми вы имеете отношения. Когда вы думаете о каждом из них, хотят ли ваши чакры открыться или закрыться? Поскольку в новую эпоху мы призваны быть более глубокими и близкими друзьями со многими людьми, очень важно уметь расслаблять эти чакры.

3. Интуитивное/сострадательное тело — ментальный уровень: Основание грудины, прямо над мечевидным отростком.

Эта чакра имеет дело с тем, находитесь ли вы в согласии с жизнью, отрицаете жизнь или же чрезмерно привязываетесь. Если энергия этой чакры искажена, она может породить очень циничный или острый язык и сделать вас неуживчивым; здесь возможно чувство юмора, но оно нередко бывает настолько резким, что задевает людей. Помассируйте чакру, позвольте энергии струиться через неё. Спросите, к чему вы слишком привязаны и что вы чересчур сильно отвергаете. Затем спросите, в чём вы преуспеваете.

4. Интуитивное/сострадательное тело — интуитивный/сострадательный уровень: в центре верхней части груди.

Когда эта чакра слишком открыта, вы можете обнаружить, что вы чрезмерно сострадательны и истощаете себя. Можно также закрыть эту чакру и стать жестокосердным. Запомните, что это та же самая чакра, которая отвечает за божественный уровень эмоционального тела; она невероятно важна. Через неё мы чувствуем безусловную любовь и сострадание; наша интуиция проявляется на высшем уровне, возвышая нашу жизнь на гораздо более высокую духовную ступень. Помассируйте эту чакру. Чувствуется ли в ней скованность, или она слишком открыта? Позвольте энергии течь и спросите чакру, в каких ситуациях вы чрезмерно сострадательны, а в каких чересчур жестокосердны.

5. Интуитивное/сострадательное тело — уровень воли и духа: по обеим сторонам носа.

Это чакры силы. Иногда я их называю «исконно американские чакры», потому что они касаются объединения сил неба и земли для обретения мужества и понимания в повседневной жизни. Помассируйте их. Можете спросить, была ли у вас в прошлом яркая, типично американская жизнь, в которой эти чакры были значительно открыты и хорошо использовались. Затем спросите, в каких ситуациях этой жизни вам нужно больше открыть эти чакры. Когда вы блокировали их?

6. Интуитивное/сострадательное тело — уровень души: зрачки.

Именно через эти чакры вы можете правильной всего заглянуть в душу другого и другие могут заглянуть в вашу. Если вы одни, посмотрите в зеркало, понаблюдайте, насколько глубоко можете вы заглянуть в себя. Если вы с кем-то, загляните глубоко в их глаза и позвольте им посмотреть глубоко в вас. Чувствуете ли вы смущение или дискомфорт, словно вы совершенно обнажены? Многим людям трудно по-настоящему

открыться с этого уровня. Чтобы облегчить дело, вы можете выполнять это упражнение, смягчая свой взгляд. Удерживая свою энергию, вы можете обрести силы двигаться еще глубже.

7. Интуитивное/сострадательное тело — божественный уровень: продолговатый мозг, затылок у основания черепа.

Открытие этой чакры стимулирует божественное понимание и поднимает сознание на уровень единения с Богом. Негативным следствием закрытого состояния чакры является то, что ваше сознание может быть сковано рамками исключительно мирского существования. Помассируйте чакру. Когда в своей жизни вы сильнее всего ощущали божественный план и чувствовали единство с Богом? Вы можете почувствовать блаженное сознание или состояние покоя. Спросите чакру, где вы блокируете судьбу; в ответ на это у вас может вырваться вздох.

Тело воли и духа

1. Тело воли и духа — физический уровень: ладони рук и подошвы ног.

Эта энергия помогает человеку взаимодействовать с внешним миром. Здесь располагаются сильнейшие зоны целительской энергии. Помассируйте руки и ноги. Позвольте энергии истекать из каждой чакры. Где она кажется наиболее заблокированной? Пройдитесь вокруг в течение нескольких минут (лучше всего босиком) и ощутите, как энергия соприкасается с полом или землёй. Наблюдайте за тем, как реагирует всё ваше тело; обычно появляется ощущение, будто возвращаешься к жизни. После этого вы можете сесть и раскрыть ещё больше энергии в своих руках. Вытяните руки вперед, держа ладони на расстоянии четырёх-восьми дюймов от тела, затем отодвиньте их ещё дальше от тела и почувствуйте, как энергия, исходящая из ладоней смягчается и лечит ваше тело. Вы можете ощутить больше энергии, если поместите правую руку перед левой стороной тела, а затем левую руку над правой стороной тела; это обеспечит дополнительную полярность и может усилить энергию.

2. Тело воли и духа — эмоциональный уровень: колени на внутреннем сгибе (сзади) и руки на внутреннем сгибе локтей.

Многие имеют эмоциональные проблемы - страх, чувство собственной неадекватности, — и это напрямую связано с использованием могущественного тела воли и духа. Войдите в медитативное состояние и помассируйте участки чакр на ногах и руках. Что пугает или заботит вас? Представьте, как хорошо вы справляетесь с этими ситуациями, и как из этих чакр прекрасно и целительно истекает энергия.

3. Тело воли и духа — ментальный уровень: подмышки и места соединения ног с туловищем спереди.

Помассируйте эти чакры. Будьте внимательны и не подвергните слишком сильному массажу какие-нибудь увеличенные лимфатические железы (люди, в своём большинстве, очень чувствительны к щекотке под мышками, поэтому глубокий массаж здесь не получится). Дайте энергии течь. Почувствуйте силу в своём теле, ощущение мощи и духа, когда энергия проходит через всё ваше тело после открытия этих чакральных участков. Вы можете пройти в течение нескольких секунд, ощущая эти чакры открытыми и струящимися. Затем войдите в медитативное состояние и визуализируйте себя использующими эти участки силы, чтобы помочь себе в своей повседневной жизни.

4. Тело воли и духа — интуитивный/сострадательный уровень: примерно на дюйм ниже промежности.

Смотрите чакру седьмого уровня этого тела, совместно с которой действует данная чакра.

5. Тело воли и духа — уровень воли и духа: силовая сексуальная чакра, на две чакры ниже пупка.

Это наиболее интенсивная из сексуальных чакр, и она связана не только с сексуальностью, но и с сексуальной энергией в момент её обращения в силу. Многие люди блокируют эту чакру, никак не используя её. Войдите в медитативное состояние и помассируйте её. Будьте честны с собой, насколько можете. Нравится ли вам контролировать других? Нравится ли вам контролировать других своими сексуальными энергиями? Когда вы разрешали другим контролировать вас их сексуальными энергиями? По окончании медитации, почувствуйте, как спокойные, прекрасные и сильные энергии выходят из чакры, и осознайте, как они воздействуют на другие сферы вашей жизни.

6. Тело воли и духа — уровень души: позади коронной чакры на макушке головы.

Ощущение давления чуть ниже макушки головы может указывать на то, что ваша шишковидная железа работает очень хорошо. Иногда эта чакра бывает открыта, подобно маленькому блюдцу. Она содействует контактам с высшими измерениями и достижению состояния блаженства. Помассируйте чакру; позвольте энергии струиться. Прибегнув к глубокому и спокойному дыханию, добейтесь ощущения полёта в своём теле, затем попросите (себя) открыться блаженному состоянию. На это может уйти какое-то время. По окончании медитации верните энергию назад в тело, и пусть всё ваше тело ощутит состояние блаженства. Хорошенько потянитесь, чтобы собрать все свои энергии вместе (блаженство может быть и прекрасно, но на этой платформе бывает трудно действовать). Поскольку это упражнение имеет большую силу, поначалу не оставайтесь в нём больше нескольких минут.

7. Тело воли и духа — божественный уровень: на расстоянии ширины четырёх пальцев вверх от коронной чакры.

В этой чакре, меньшей, чем коронная чакра, соединяются человеческая и духовная энергии. Приняв очень удобную позу — лучше всего лёжа, — сосредоточьтесь на области над вашей головой и на участке, ниже промежности (чакра четвертого уровня этого тела). Позвольте энергиям спиралеобразно выходить из этих чакр. Поэкспериментируйте с направлением вращения. Через несколько секунд после того, как энергии придут в движение, войдите в спокойное медитативное состояние. Попросите соединения с космической энергией. Вначале не делайте это упражнение дольше нескольких минут, так как оно может оказаться довольно могущественным. Когда ваша медитация завершится, как следует потянитесь.

Тело души

1. Тело души — физический уровень: четыре чакры; на лодыжках с внутренней стороны и на запястьях у оснований больших пальцев.

Эти чакры касаются того, как действует ваше Я. Они помогают привнести сознание в ваши руки и ноги, чтобы вы могли больше осознавать свои действия. Так, вы можете ходить более твердым шагом, совершая свои действия на уровне души. (Мне нравится молитва для этого уровня, которая приносит силу, осознание и направление: попросите, чтобы душа снизошла и поработала через вашу личность в вашем теле.) Помассируйте эти чакры; спросите, какие ситуации могут блокировать их и вас (ваше Я). Какие ситуации способствуют их открытию?

2. Тело души — эмоциональный уровень: над задним сгибом колен и прямо над внутренним сгибом локтей.

Эти чакры связаны с вашими ощущениями относительно своего Я или уровня души. Когда они заблокированы, у вас наблюдается склонность прижимать руки к своему телу, а колени при этом, как правило, бывают слабыми. Помассируйте эти участки. Дайте энергии течь через них и попросите энергию своей души улучшить и очистить ваши эмоции. Спросите, что приводит к закрытию этих чакр и что помогает вам открыть их.

3. Тело души — ментальный уровень: места соединения ног с внутренней стороны с тазовой областью и рядом с подмышками на теле спереди.

Эти чакры собственного Я позволяют вам открыться более трансцендентной стороне жизни и вещей, которая обычно не воспринимается в повседневной текучке дел. Она даёт вам энергию для исследования и восприятия новых способов существования. Помассируйте эти чакры. Спросите их, где вы могли бы быть более пытливы в жизни и где вы уже хорошо проявляете это свойство.

4. Тело души — интуитивный/сострадательный уровень: с передней стороны гонад — яичников или яичек.

Энергия этих чакр помогает вам чувствовать и понимать свой противоположный (мужской или женский) аспект. Её назначение очень важно, так как жизнь в значительной степени базируется на взаимодействии между полярностями в нас. Когда мы открыты нашим полярностям, мы функционируем лучше. Цените ваш полярный аспект. Позвольте энергии этих участков быть в движении. Вы можете почувствовать некоторые сексуальные ощущения, но это нормально. Людям необходимо расслабиться и принять сексуальность также, как они принимают чувства, мысли и духовные энергии. Многие люди стесняются обсуждать сексуальную полярность в себе. Наша неспособность принять энергию полярностей и работать с ней сковывает нас во многих отношениях. Где вы сковываете себя? Чувствуете ли вы, что вы не совсем мужчина или женщина? В каких случаях вы справляетесь с этими энергиями?

5. Тело души — уровень воли и духа: нижние рёбра.

Эти чакры действуют заодно с чакрой мечевидного отростка и касаются вашего места в мире и особенно вашей воли к жизни, вашего права на существование, вашего права взять своё в жизни и совершить то, что вы хотите. Раскройте ваши лёгкие. Дайте им пространство и вздохните по-настоящему. Помассируйте эти чакры и ощутите, как вся ваша грудь вздымается от них, почувствуйте, что вы имеете право дышать. Затем спросите сознание этих чакр, когда вы их блокируете и когда открываете.

6. Тело души — уровень души: на нижней границе шеи.

Эти чакры относятся исключительно к самоуважению и являются очень могущественными. Их закрытие может внести напряжение в ваше чувство собственного достоинства или вообще подавить его. Страх перед тем, чтобы по-настоящему проявить своё Я, может вынудить вас сжаться, втянуть голову в плечи (подобно черепахе) — это то, что поражает эти чакры. Позвольте чакрам открыться и спросите себя, где вам надо расслабиться, чтобы суметь выйти из своего Я. Спросите, в каких ситуациях вы склонны блокировать этот поток или открывать его.

7. Тело души — божественный уровень: над ушами, позади висков.

Эти чакры касаются ощущения вашего единства с Божественным сознанием, связанным со вселенной. Если они заблокированы или не функционируют должным образом, то может возникнуть чувство изоляции, одиночества и страха перед жизнью.

Некоторые формы психических заболеваний поражают эти чакры. Помассируйте их; позвольте энергии прийти в движение. Позвольте себе воспрянуть и почувствовать своё единство с Богом, ощутить единство Божественной энергии и сознания. Вы являетесь отделённой единицей сознания, отделённой частицей целого. Осознайте энергию и распространите её по всему телу; затем спросите, какие ситуации помогают вам чувствовать эту энергию и какие ситуации блокируют её.

Божественное тело

1. Божественное тело — физический уровень: двадцать позиций; кончики пальцев рук и ног.

Энергия, исходящая из этих чакр, может быть использована для целительства, а также в качестве маленьких антенн для распознавания того, что находится перед вами. Помассируйте ваши пальцы, чтобы усилить поток энергии через чакры. Дышите спокойно и глубоко и почувствуйте, как вы становитесь всё больше связанными с энергиями вокруг вас. Каким образом эти раскрытые чакры увеличивают ваше осознание?

2. Божественное тело — эмоциональный уровень: в центре затылка.

У человека в состоянии молитвы через эту чакру выходит больше энергии, чем через коронную чакру. Совершение поклонов кому-либо — энергия почтения — также открывает эту чакру; поэтому склоняйте свою голову и позволяйте энергии исходить из божественной чакры. Чувствуете ли вы себя хорошо, делая так? Некоторые находят, что эта чакра слишком открыта и что их преданность кому-то или чему-то чрезмерна и не сбалансирована с остальной их жизнью. Или они могут обнаружить, что чакра закрыта; поскольку в таком случае совершать поклоны трудно, они могут искать блоки в своём уме. Проецируете ли вы свои ошибки на других? Охватывают ли вас ощущения, напоминающие паранойю? Помассируйте эту чакру. Позвольте спокойному потоку энергии выйти из неё и позвольте себе предаться собственной судьбе, единству с другими, с космосом и со своим божественным источником. Через несколько секунд медитации позвольте энергии распространиться по всему телу и поднимите голову.

3. Божественное тело — ментальный уровень: с внутренней стороны тазовых костей над местом соединения ног с туловищем, в низу живота.

Выражение благодарности является необходимой частью здоровой жизни. Закрытое положение чакр ментального уровня божественного тела может вызвать проблемы с кишечником. Помассируйте эти участки, пусть чакры откроются и энергия свободно потечёт. Спросите, где в жизни вам необходимо быть более благодарными и где вам нужно больше раскрыться. Вы можете в течение нескольких минут войти в состояние благодарности за всё.

4. Божественное тело — интуитивный/сострадательный уровень: солнечное сплетение.

Эта чакра одна из самых важных в начале Эпохи Водолея, в период, когда мы имеем такую свободу выбора. Помассируйте чакру солнечного сплетения. Погрузитесь дыханием в неё и спросите, что вы блокируете. Затем спросите, где в жизни вы должны проявить больше контроля и действия.

5. Божественное тело — уровень воли и духа: у основания горла, в месте яремной ямки.

Иногда людей просят делать что-либо для других больше, чем они могут, или люди демонстрируют чрезмерно «раздутую» потребность служить. Легко ощутить себя мучеником через эту чакру. Слегка помассируйте её. Позвольте энергии прийти в движение и, сосредоточившись на этой чакре, спросите, где в жизни вы чувствуете себя

измученными и где проявляете чрезмерность в служении. Спросите также, где в жизни вы сдерживаете себя в этом отношении.

6. Божественное тело — уровень души: по обеим сторонам пупка.

Эти чакры действуют в одном русле с чакрой пупка. Они помогают соединить энергии вашего тела с божественными энергиями, а также с другими людьми. Помассируйте эти чакры; затем помассируйте область пупка, чтобы сбалансировать поток. Позвольте энергиям изливаться. Где в жизни вы проявляете излишнее стремление к единению с другими и где вы блокируете это? Пока энергия истекает из чакр, помедитируйте на свои отношения с другими людьми и с космическими уровнями.

7. Божественное тело — божественный уровень: на макушке головы — коронная чакра.

Это одна из самых известных чакр. Она чрезвычайно важна для нашего роста и для контакта с высшими планами. Помассируйте свою коронную чакру. Ощутите макушку головы. Напряжена ли она? Откройте её и позвольте энергии свободно выходить. Пока она исходит, почувствуйте единство с другими и со своим божественным источником. Погрузите себя в медитацию на эту чакру и фиксируйте в своём сознании изменения энергии, озарения и духовные переживания. Когда эта чакра слишком открыта, вы можете ощущать сильное излияние энергии; в таком случае лучше всего направить энергию вниз и немного назад, распространяя её по всему телу для обретения силы. Чрезмерное истечение энергии из коронной чакры может ослабить человека. Если ваша чакра слишком открыта, спросите себя, какие обстоятельства жизни привели к этому. Возможно, это страх перед человеческим в себе, или же это возникло вследствие проявления чрезмерного гнева в какие-то периоды жизни.

ЗВУКИ В ДВИЖЕНИИ КунДАЛИНИ

Звук является очень важной стороной жизни. Он активизирует энергетические структуры, ослабляет блоки и усиливает течение жизни. Он также играет важную роль в высвобождении энергии Кундалини и открытии чакр. Повторяющиеся вибрации определенной частоты приводят в движение энергию, с которой они соприкасаются; точно так же, как определенные звуки могут разбить стекло, определённые вибрации активизируют течение энергии в участках, относящихся к той же частоте.

Мантры

Ниже приведены санскритские слова или мантры (мыслеформы), которые касаются определенных чакр. Повторяйте эти особые звуки по пять-десять раз, пока концентрируетесь на соответствующей чакре. Для начала достаточно уделить несколько минут каждой. Сядьте в позу лотоса или лягте. Сделайте три полных вдоха прежде, чем начать. (Можете поработать с некоторыми чакрами дольше, чем с остальными.)

Корневая — *Лам*

Сексуальная — *Вам*

Пупок — *Рам*

Сердечная — *Йам*

Горловая — *Хам*

Пятый глаз — *Ом*

Коронная — Аум

В качестве варианта для коронной чакры - откройтесь «всем звукам», или гулу вселенной. Если вы хотите визуализировать эти корневые мантры, ниже предлагается их санскритское написание.



ДОСТИЖЕНИЕ БЛАЖЕНСТВА ЧЕРЕЗ ПРОРАБОТКУ ЧАКР

Это отличное упражнение для очищения и оживления чакр и приведения в движение энергии Кундалини. Оно достаточно сильно воздействует и может вызвать у человека сонливость или особое состояние, в котором у него пропадает заинтересованность в завершении упражнения; поэтому я советую вначале работать только с двумя чакрами, которые находятся в области пупка и на макушке головы. Добавляйте другие чакры по мере того, как ваше внимание будет в состоянии контролировать их. Иногда энергия может сама по своему усмотрению подключать к процессу те или иные чакры; не препятствуйте этому. По окончании упражнения, рассейте энергию по всему телу; никогда не оставляйте её сконцентрированной в каком-то одном участке.

Не трогайте корневую чакру, пока другие ещё не активизированы; включение корневой чакры до открытия других может вызвать большие затруднения, так как в ней может оказаться слишком много блоков и основная сила уйдет вниз, что не очень благоприятно для эволюционного прогресса.

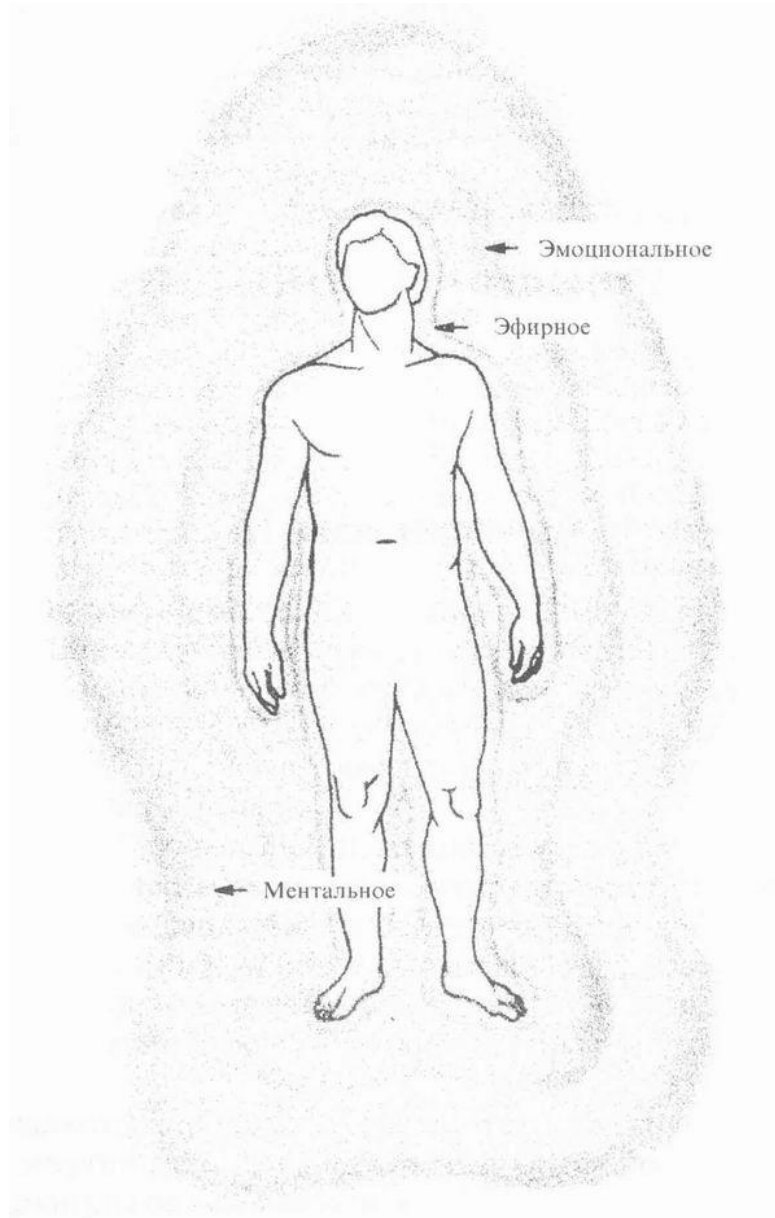
Поднимите энергию из нижних отделов позвоночника и пропустите её через чакру, с которой вы решили начать. Если она кажется застывшей или заблокированной, помассируйте её. Визуализируйте, как красное пламя сжигает все шлаки и негативные элементы в чакре, очищая её и освобождая место для потока более чистой энергии. Могут возникать различные ощущения, воспоминания или мысли; позвольте им быть, но не задерживайтесь на них и не обращайтесь на них особого внимания. Пусть красное пламя сожжёт их и очистит участок. Эмоциональные или ментальные энергии в некоторых чакрах могут оказать довольно мощное воздействие, особенно на тех, кто имеет выраженную сексуальную, эмоциональную или ментальную природу невысокого уровня. Не позволяйте им овладеть вами. Визуализируйте красное пламя, очищающее их.

После завершения процесса сжигания вы можете почувствовать, что энергия стала вращаться по часовой стрелке (если смотреть на тело снаружи). Пусть это происходит; чакра начинает своё круговое движение. Через несколько секунд позвольте энергии, продолжая вращение, распространиться как можно дальше. Даже если нет ощущения вращения, всё равно пусть энергия расширяется и распространяется до тех пор, пока она не достигнет состояния блаженства. Представьте, что ваше дыхание проходит через эту чакру.

Вначале оставайтесь в этом блаженном состоянии не более пяти минут. Энергия очень могущественна, а ваша система, возможно, не привыкла к ней, неважно, насколько хорошо она себя чувствует. Запомните, если вы почувствовали усталость, сонливость или скуку, рассейте энергию по всей системе и прекратите упражнение; не делайте его, если вам не удастся сохранять заинтересованность и бодрствующее

состояние.

После упражнения пусть энергия рассеется в космосе. Не возвращайте её назад в чакру; она слишком мощная. Переходите к следующей чакре. Лучше всего начать с чакры более низкого порядка и идти вверх. Иногда естественным будет пропустить какие-то чакры, которые обычно прорабатывались, и заняться другими. Со временем пройдите через все, как описано выше. Закончив коронной чакрой, смешайте часть энергии с духовной энергией, и пусть она оросит всё тело, проникая в клетки.



Три тела: эфирное, эмоциональное и ментальное.

Когда все чакры будут очищены и обновлены пламенем и состоянием блаженства, приступайте к корневой чакре. После этого обязательно верните энергию в позвоночник, вверх и наружу через коронную чакру и, смешав её с духовной энергией, дайте ей спуститься в тело, проникнуть в каждую клетку. Независимо от того, сколько чакр вы прорабатываете, всегда заканчивайте коронной чакрой; вам необходимо сбалансировать силу энергии. Если вы завершаете более низкими чакрами, энергия может застрять там. Будучи слишком тяжелой, концентрированная энергия в том участке может вызвать

физические, ментальные и эмоциональные проблемы.

Через некоторое время вы можете заметить, что три важнейших центра энергии — пупок, сердце и пятый глаз — продолжают очищать себя сами. Некоторые же могут обнаружить, что активизировался их третий глаз (между бровями). Если такая спонтанная чистка происходит, не препятствуйте ей; раскройте энергиям. По возможности, найдите также время для того, чтобы погрузиться в состояние блаженства, и уделите внимание благословенной и подзаряжающей силе.

Вы можете закончить это упражнение, рассеивая энергии по телу или поднимая их в коронную чакру, смешивая их с божественными энергиями и давая этой смешанной энергии оросить ваше тело.

Глава 9

Измерение потока энергии в чакрах для определения состояния человека

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАКР

В этой главе мы исследуем влияние состояния энергий в чакрах (высвобожденных или заблокированных) на личность и её поведение на примере семи основных и семи менее известных чакр. Имеется ещё больше чакр, и для более углублённого анализа их также можно просматривать, но основные черты личности проявляются через вышеуказанные четырнадцать.

В таблице 3 приведены эти четырнадцать чакр и указано их местоположение. Исследовать рекомендуется только три низших тела (физическое, эмоциональное и ментальное); они, в основном, и определяют личность, в то время как высшие тела, если они не очень развиты, с трудом поддаются измерению из-за их незначительных размеров, тонкой природы и сложности определения их местоположения.

На иллюстрации показан образец уравновешенных и высвобожденных энергий тела. Эфирное тело выходит за пределы физического, эмоциональное — за пределы эфирного, а ментальное — за пределы эмоционального; все эти тела пронизывают физическое тело.

Понадобится небольшая практика, чтобы научиться определять внешние границы энергии чакры. Для этой цели и предназначены следующие упражнения.

[illegible]

Эмоциональное тело															
Ментальное тело															

Спереди

7 – коронная
 6 – лоб (5-й глаз)
 5 – горло
 4 – сердце
 СП – солнечное сплетение
 3 – пупок
 П – поджелудочная железа
 2 – сексуальная
 БП – большие пальцы ног (под ногтями)
 Ст – ступня (середина)

Сзади

1 – корневая
 В – воля
 ЭВ – чакра экстремального выхода
 Пр – чакра преданности

Имя _____

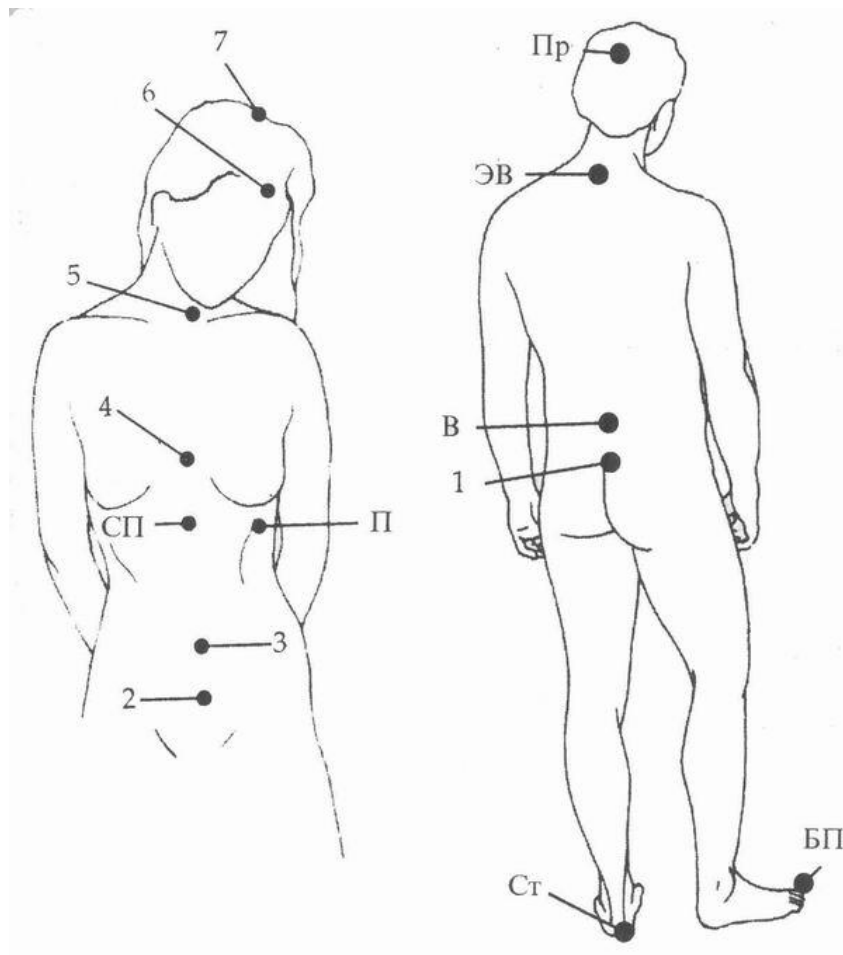
Дата _____

1) Потрите руки, чтобы возникло статическое электричество и повысилась ваша чувствительность.

2) Раздвиньте руки как можно дальше с ладонями, обращенными друг к другу.

3) Медленно сближайте ладони. На расстоянии нескольких дюймов вы можете почувствовать ваш первый «барьер» энергии, напоминающий поверхность невидимого шара; или же вы можете неожиданно ощутить тепло или покалывание в ладонях. В ваших руках может собраться сильная энергия. Именно здесь находится «стена» эмоционального тела у большинства людей.

Таким способом довольно легко почувствовать энергии, так как вы ощущаете их вдвойне — от чакры каждой ладони. Когда вы станете осознавать их, вы сможете заметить, что их качество различно для каждого уровня тела; тело в спокойном состоянии воспринимается как ровное и гладкое, в то время как раздраженное и возбужденное тело может ощущаться как тонкие серебристые иглы длиной 1,5 — 2 дюйма. Некоторые люди развивают способность видеть сами энергетические стены. Другие способны физически слышать или видеть их цифровое выражение.



Измерение энергии на чакральных участках: передний и задний планы

ТЕХНИКА ИЗМЕРЕНИЯ

Можно измерять чакры рулеткой, но плотницкая линейка удобнее. Пусть человек, чьи чакры будут измеряться, ляжет на спину, руки вдоль тела. Потрите свои руки до появления статического электричества. Определите энергию его физического тела на расстоянии примерно четырех дюймов.

Далее найдите нужную чакру, подержите над ней руку в течение нескольких секунд и ощутите исходящие энергии. Не надо «подтягивать» энергию, так как это нарушит естественное течение; и не касайтесь человека линейкой - по той же причине. Поднимите свою руку ещё выше, на расстоянии двадцати дюймов от тела, затем, поместив её над чакрой, медленно и плавно опускайте, пока не почувствуете «стену» эфирного тела и чакру этого уровня. Измерьте его и запишите информацию. Прделайте то же самое с эмоциональным телом, только начните на расстоянии сорока дюймов; запишите, на каком расстоянии вы нашли его. Для измерения ментального уровня, начните на высоте семидесяти дюймов (возможно, вам придется встать на стул; будьте осторожны, так как при падении энергии меняются, не говоря уже о том, что вы можете получить травму). Если вы не находите чакры ниже условных границ, отстоящих от тела на расстоянии двадцати, сорока и семидесяти дюймов, поднимайтесь выше.

Вы научитесь чувствовать разницу между эфирной, эмоциональной и ментальной энергиями. Не переусердствуйте, пытаясь сразу правильно определить энергию; так вы только расстроитесь и все усложните. Объект вашего исследования не раз почувствует,

как вы «схватили» ту или иную его энергию, и будет служить вам гидом в процессе исследования. Если у вас возникнут сомнения в том, правильно ли вы измерили, вернитесь назад и измерьте снова. Поначалу не слишком долго занимайтесь измерениями, так как энергии могут истощить вас; если вы почувствовали себя «выжатыми», выпейте воды и несколько минут отдохните: это поможет вам восстановить силы и продолжить. Течение энергии в чакре, которое вы не можете обнаружить, возможно, отклонилось вправо или влево, вверх или вниз; если это так, отметьте это.

Закончив с передними чакрами, начните измерять задние. Всё измерив, выведите среднюю величину каждого потока (эфирного, эмоционального и ментального уровней) и внесите в таблицу. Теперь отметьте все значительные изменения внутри каждого уровня. Различия в пределах одного-двух дюймов для эфирного тела нормальны - также, как для эмоционального и ментального тел нормальны колебания в пределах, соответственно, трех-четырех и пяти-шести дюймов. Большие расхождения означают, что энергии не сбалансированы; это ведет человека к смятению и колебаниям настроения. С другой стороны, чрезмерное соответствие между чакрами свидетельствует об отсутствии гибкости. У человека, по-настоящему сбалансированного, высшие чакры, такие как сердечная, пятый глаз или коронная - расположены несколько выше других.

Имейте ввиду следующие моменты, когда проводите исследование личности:

1) Потоки энергии иногда меняются. Основная модель может оставаться неизменной, если человек не делает никаких усилий, чтобы измениться.

2) Чрезвычайный гнев, обида, любовь или любая другая эмоция отражаются в потоке энергии. Сравнение показателей сильных эмоциональных переживаний с данными, полученными в условиях нормального состояния позволит вам увидеть, что гнев делает с вашей энергосистемой.

3) Проблемы личности являются как причиной, так и следствием энергетического дисбаланса; трудно установить, что первоначально.

4) Физические травмы могут высвободить энергию или вызвать изменение её течения.

5) Если чакра слишком открыта, вы можете поместить свою руку над ней, вернуть энергию назад в тело и мысленно направить её в чакру, у которой низкие показатели.

6) Если уровень потока энергии чакры слишком низкий, помассируйте её и участок вокруг неё; это уберёт мышечное напряжение, позволив вам мысленно вывести энергию из этой чакры.

7) Если вы обнаружите несколько стен или границ одной чакры, записывайте показатели той, которая наиболее удалена от тела. Стены внутри стен указывают на частичное развитие этого тела или участка чакры.

АНАЛИЗ ПРОФИЛЬНОЙ КРИВОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТОКОВ ЧАКР

Измерив и изобразив на схеме течение энергии в физическом, эмоциональном и ментальном телах через системы чакр, мы можем изучить профильную кривую и выявить участки, на которых человек может быть наиболее подвержен энергетическому кризису. Проблемы личности вызываются дисбалансом или нарушениями в энергетическом потоке физического, эмоционального и ментального тел. Графическое изображение профиля чакры показывает на каких участках имеет место дисбаланс.

Чакра с показателями намного выше средней величины, возможно, слишком открыта и получает слишком много энергии; если показатели ниже среднего, то она заблокирована и

получает недостаточно энергии. (Признаки слишком открытой или заблокированной чакры описаны в главе 8.) Помимо измерения индивидуальных чакр, важно найти особые взаимосвязи между чакрами и телами. Существует множество типов взаимодействий, которые причиняют человеку беспокойства, но можно выделить некоторые из них, встречающиеся наиболее часто. Для точного анализа профиля можно руководствоваться следующими общими указаниями:

1) Обращайте внимание на высшие и низшие показатели в каждом теле, чтобы выявить, где энергия течет слишком интенсивно, а где она заблокирована, и на каких участках имеется дисбаланс.

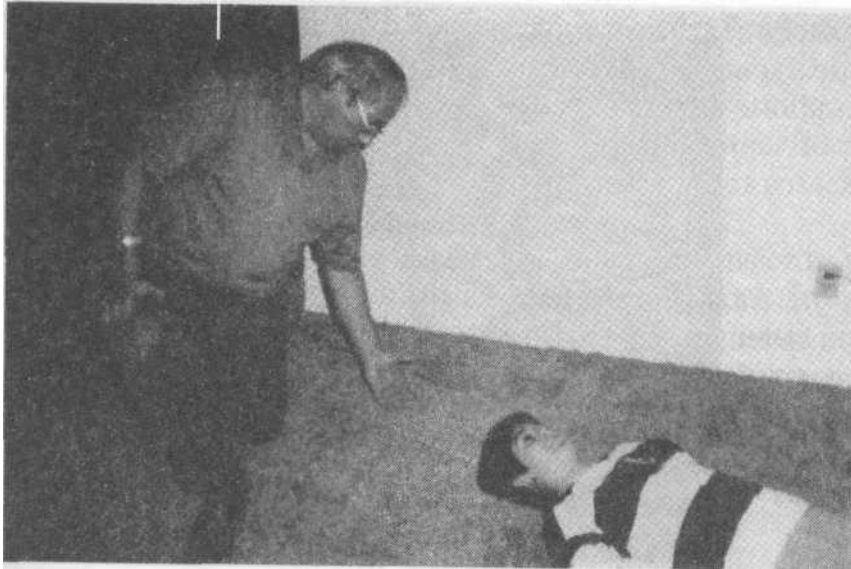


Фото 1: На этой фотографии показано как измерять коронную чакру



Фото 2: На этой фотографии показано как измерять энергию чакры большого пальца ноги. Обратите внимание на то, под каким углом измеряется энергия.

2) Дисбаланс в системе чакр физического тела будет проявляться как в действиях, так и в физических болезнях. Дисбалансы в эмоциональном теле проявятся, естественно, через чувства и эмоции. Дисбалансы в ментальном теле проявят себя через мышление. Достаточно серьезная проблема в одном теле так или иначе будет воздействовать на все

другие тела.

3) Общее напряжение или жесткость обычно указывают на пониженную энергию, очень однообразную на всех участках: это не совсем здоровая ситуация. Лучше иметь крайне неустойчивые потоки; во всяком случае, некоторые энергии смогут потом иметь выход. Спокойный поток, демонстрирующий особенности личности, лучше всего.



Фото 3: Измерение чакрального потока пятого глаза.



Фото 4: Измерение корневой чакры. Обратите внимание на то, под каким углом измеряется чакральный поток. Все потоки истекают из чакр тела под прямым углом, за исключением чакр пальцев ног, корневой чакры и селезёнки (поток течет влево от тела).

Что можно выявить

Необходимо, чтобы между телами было равновесие; бейте тревогу, если какое-то тело кажется закрытым по сравнению с другими. Эфирный уровень должен, как

правило, быть не меньше десяти дюймов, эмоциональное тело — выше двадцати дюймов, а ментальное — выше пятидесяти дюймов.

Возьмём, к примеру, ментальный уровень в семьдесят дюймов и физический уровень ниже десяти дюймов; это указывает на недостаточно активное движение энергии на физическом уровне, недостаточное внимание к физическому телу, короче - бездеятельность, слишком много энергии в ментальном теле означает, что мышление значительно перевешивает действия. Или возьмите эмоциональное тело сорока-пятидесяти дюймов при ментальном теле на грани пятидесяти-шестидесяти дюймов; это имеет место в случае чрезмерной озабоченности чувствами. Слишком высокие физические энергии предполагают, что человек действует без чувств и рассуждений.

Когда одна чakra сильно блокирована, посмотрите, где наблюдаются излишки. Блокированное сердце может иметь место при гневном возбуждении на участке селезёнки или при прохождении излишних энергий через сексуальную чакру. Пониженный уровень горловой чакры предполагает как неприятие или отрицание, так и слишком сильный поток через сердечную чакру и тенденцию к чрезмерной любвеобильности. Энергия из заблокированных пупка и селезёнки может направляться в сексуальную или корневую чакру.

Таблица 4: ОБРАЗЕЦ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАКР (в дюймах)

	7	6	5	4	СС	3	С	2	ПН	Ст.	1	В	ЭВ	П	Ср.	
А	21	27	22	28	33	23	27	30	24	19	36	23	22	27	26	Эфирное тело
	42	37	33	50	48	37	56	63	34	46	78	50	58	35	48	Эмоциональное
	72	78	86	86	80	64	84	108	74	69	96	74	74	74	80	Ментальное тело
Б	13	10	14	7	11	13	17	25	14	16	10	12	15	13	14	Эфирное тело
	34	26	35	28	32	42	47	49	45	46	21	23	24	25	34	Эмоциональное
	77	59	50	59	59	56	84	77	78	70	48	54	48	43	62	Ментальное тело
В	8	9	8	9	9	8	9	8	10	9	11	15	12	9	10	Эфирное тело
	22	17	22	23	20	21	23	13	16	23	38	29	35	35	24	Эмоциональное
	50	54	52	60	52	35	48	36	60	54	78	54	71	74	56	Ментальное тело
Г	35	13	10	9	13	8	10	15	18	14	18	14	17	27	16	Эфирное тело
	43	47	46	48	47	47	31	36	48	33	45	59	43	45	44	Эмоциональное
	65	83	72	71	68	59	56	66	74	59	76	71	71	76	69	Ментальное тело
Д	26	19	25	24	22	22	36	32	10	14	33	31	12	26	24	Эфирное тело
	38	43	46	47	44	42	58	48	43	27	82	52	44	37	43	Эмоциональное
	84	81	78	86	69	69	69	73	76	59	114	77	75	72	77	Ментальное тело
Коронная																
Межбровная																
Горловая																
Сердечная																
Солнечное сплетение																
Пупок																
Власть/секс																
Селезёнка																
Пальцы ног																
Стопа																
Корневая																
Воля																
Экстремального выхода																
Преданности																
Средняя величина																

Человек, сильно заикленный на какой-то своей проблеме, обычно наполняет дополнительной энергией соответствующую чакру; эта чакра поэтому может оказаться чрезмерно открытой, непрерывно притягивая внимание человека к себе для решения одной-единственной проблемы. Это становится замкнутым кругом. Постарайтесь вывести энергию из данной чакры, чтобы ослабить нагрузку, или распространите энергию из этой чакры, а также вашу озабоченность по всему телу, разряжая ситуацию и открываясь новому сознанию и пониманию.

Имея слишком низкий уровень энергетического потока коронной чакры, человек может оказаться объектом третирования (для других и для себя самого), а также стать жертвой самообольщения. С другой стороны, очень открытая коронная чакра — это в

общем-то неплохо, хотя при этом может высвободиться и взрываться слишком много энергии, что, как правило, приводит к утомлению, недостатку энергии для повседневных дел и к необходимости перераспределения энергии. В таком случае попытайтесь вернуть немного энергии и распространить её по всему телу.

Высокий уровень чакры пятого глаза - тоже неплохо до тех пор, пока она не начинает забирать энергию из других чакр. Об этом могут свидетельствовать живые сны, ясновидение или головные боли. Слишком низкий уровень пятого глаза означает нехватку видения.

Слишком высокий уровень горловой чакры указывает на чрезмерную «всеядность» человека при недостаточной рассудительности. Слишком низкий уровень свидетельствует о неприятии жизни и неспособности высказываться.

Завышенная сердечная чакра говорит о том, что человек чересчур любвеобилен во имя своего собственного блага, что в связи с этим он может чувствовать истощение или иметь боли в сердце. Слишком низкий уровень сердца предполагает уныние или удрученность, утомление, истощение и жестокосердие; здесь может иметь место большая боль, зародившаяся в детстве или в прошлых жизнях.

Слишком высокий уровень пупковой чакры вызывает чрезмерно эмоциональное состояние, при котором остаётся мало энергии, чтобы думать и действовать. Слишком низкий уровень указывает на блоки и страх перед чувствами.

Слишком высокий поток в чакре селезёнки может привести к неконтролируемому гневу и нарушению способности ясно мыслить. Слишком низкий уровень в селезенке указывает на страх проявлять гнев.

Чрезмерно высокий уровень волевой чакры (если сердце закрыто) естественно указывает на очень волевое состояние и на то, что с человеком трудно ладить. Слишком низкий уровень этой чакры обычно указывает на всеохватывающее чувство беспомощности, когда энергия изливается в эмоциональную сферу. Волю необходимо уравновесить с сердцем и пупком.

Слишком открытая корневая чакра не даёт человеку усидеть на месте. Бывает, что человек буквально «восседает» на потенциальном или подавляемом гнев. В результате может образоваться геморрой. Слишком низкая чакра способна породить страх перед ошибками. При закрытой коронной и коренной чакрах возможен общий страх перед жизнью, ведущий к «комплексу черепахи».

Слишком высокая чакра преданности (особенно, если она выше коронной) указывает на неуправляемую преданность человеку или делу. Низкий уровень этой чакры наблюдается у человека, закрытого для информации, поступающей извне, склонного проектировать свои идеи на других, озабоченного своими правами и с подозрением относящегося к другим.

Слишком открытая чакра выхода из экстремальных ситуаций делает человека рассеянным, особенно если голова у него слишком выдаётся вперед. Это блокирует выход энергии в мозг. В крайних случаях человек может переживать параноидные симптомы. Слишком низкий уровень чакры означает чрезмерное принятие мира.

Слишком высокие чакры стопы указывают на гнев, на потребность ходить, чтобы очистить эмоции и ум, и на потребность быть услышанным и оставить свой след в мире (особенно если у человека при ходьбе твёрдая поступь). Слишком низкий уровень чакр предполагает осторожную поступь, страх перед ходьбой - как бы хождение по яичной скорлупе: это означает, что человек боится «встать на ноги» и испытывает потребность держаться за кого-то. Слишком высокий уровень чакр на пальцах ног порождает желание высвободить гнев, пинками расчищая себе путь; при слишком низком уровне пальцы могут

искривиться из-за тенденции сжиматься, что символизирует потребность обеспечить себе безопасность, как это делает птица, взлетающая на ветку дерева.

Если сердечная и эмоциональная чакры слишком закрыты, человек имеет склонность проявлять любовь через секс. Сексуальная чакра может быть чрезмерно высока из-за сильного притока энергии из других чакр; в комбинации с высоким эмоциональным или ментальным уровнями это приводит в большей степени к мысленному погружению в секс, чем к соответствующим действиям. Слишком низкая сексуальная чакра предполагает неспособность проявиться сексуально или использовать эту энергию каким-либо другим способом. Из-за чрезмерно высокого или низкого потока энергии через чакру солнечного сплетения может появиться тошнота. Кроме того, такое крайнее положение указывает на проблемы с действиями, чувствами или мышлением — в зависимости от той или иной предрасположенности. Чрезмерно открытая чакра дает преувеличенную озабоченность своей судьбой и повседневными делами; чрезмерно низкий уровень порождает боязнь занять своё положение в мире или страх, что не сможешь раскрыться и проявить себя.

ОБРАЗЕЦ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАКР

В таблице 4 приведены размеры чакр пятерых участвовавших в обследовании людей с различными биографическими данными. Экспериментируемые (Б) и (В) имеют самые низкие показатели по группе; оба заняты в сферах структурированной профессиональной деятельности. (А), (Г) и (Д) имеют гораздо больше свободы для личностного и духовного роста; все трое часто работают со своими духовными энергиями.

(А) Самый высокий показатель имеет чакра селезёнки на ментальном уровне. В период проведения эксперимента этот человек испытывал много стрессов. Коронная чакра ниже средней величины (80), что указывает на дисбаланс и, в особенности, на недостаточную самооценку. В целом, показатели высокие, что предполагает развитость; но низкий уровень коронной чакры по сравнению с чакрой преданности указывает на необходимость большей самооценки; наличие своего рода «колпака» препятствует потоку энергии через коронную чакру. Показатели сердечной чакры на всех трёх уровнях более высокие, чем у коронной; это говорит о том, что (А) ставит нужды других выше своих собственных.

(Б) Как указывалось, этот человек занят в крайне структурированной, взрывоопасной профессиональной среде, что подтверждается высокими показателями чакры селезёнки на эфирном, эмоциональном и ментальном уровнях. Энергия преданности ниже среднего; неудовлетворённость и разобщение только усиливают стресс и гнев. Его коронная чакра выше среднего, что указывает на активный рост.

(В) Этот человек находится в самой жёсткой структурированной профессиональной среде по сравнению со всеми остальными. Показатели по чакре «выхода из экстремальных ситуаций», названной так благодаря тому, что она служит основным хранилищем излишков энергии для трудных времён, — выше среднего. Здесь, следовательно, присутствует сильное желание отстраниться; однако, энергии преданности на эмоциональном и ментальном уровнях всё же выше среднего, что свидетельствует о том, что человек пытается справиться со своим положением. Более высокий, по сравнению с коронной чакрой, уровень чакры преданности означает, что слишком мало времени уделяется личным нуждам. Самооценку (В) определённо можно было бы увеличить.

(Г) Хорошее ментальное развитие, но коронная чакра и пупок имеют слишком

низкие показатели. Низкие показатели пупковой чакры на ментальном уровне указывают на трудности в ментальной обработке эмоций, и поскольку показатели низки и на эфирном уровне, возможно умственное беспокойство из-за действия эмоций. В плане переживания эмоций, однако, данное положение указывает на значительно лучший баланс. Чакра преданности выше коронной, что говорит о чрезмерной преданности по отношению к делам других и о необходимости уделить больше времени своим личным делам.

(Д) Здесь имеются высокие ментальные и эмоциональные показатели по корневой чакре, предполагающие, что, несмотря на хорошее развитие, (Д) просто «сидит» на имеющейся у него в наличии потенции, особенно в плане лидерства. Показатели коронной чакры на эмоциональном уровне ниже среднего, в то время как на эфирном и ментальном — выше среднего, что свидетельствует о том, что у (Д) неясные чувства по отношению к себе, что у него отсутствует равновесие и понимание. Если некоторые показатели высокие, а другие низкие, то могут быть проблемы с использованием этих энергий. Корневая чакра (Д) в два раза выше коронной, что явно указывает на то, что он «сидит» на чувствах. Ментальный уровень межбровья высок для чакр преданности, воли и стоп, свидетельствуя о способности к ясновидению и возможности иметь более яркие сны.

Глава 10

Комбинации чакр

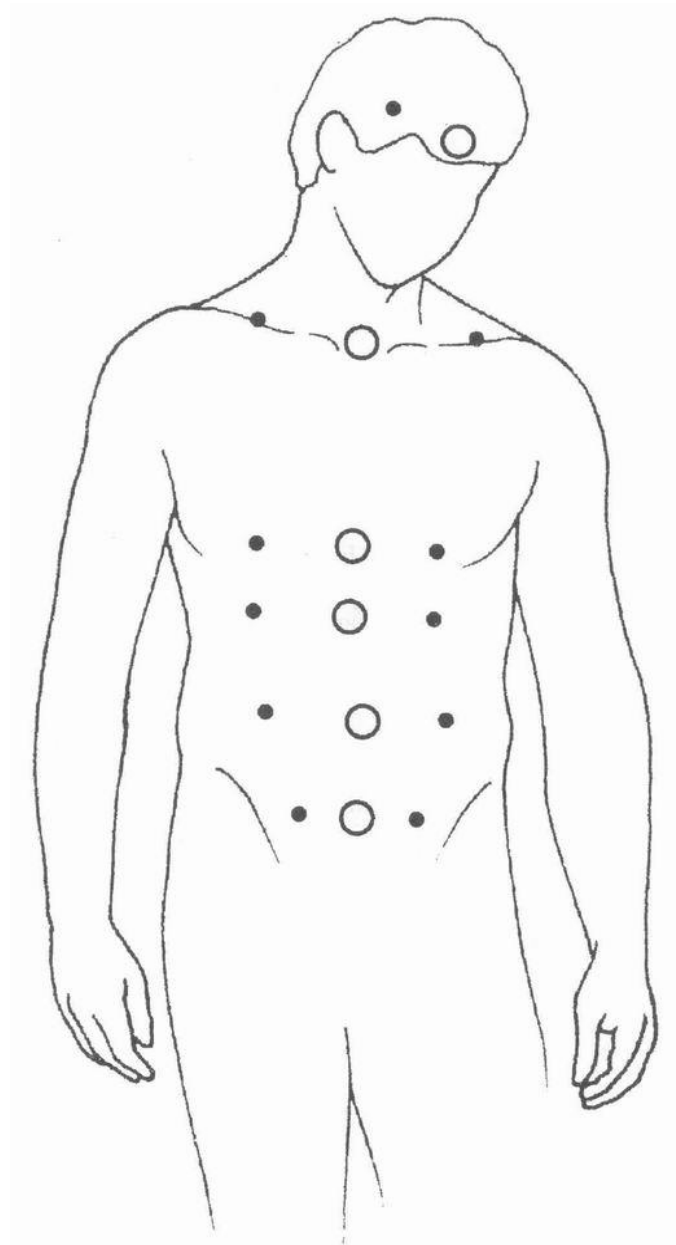
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ЧАКРЫ

Чакры, расположенные спереди, имеют маленькие вспомогательные чакры с каждой стороны, в которых поток энергии обычно ниже. Их назначение помогать управлять большим количеством энергии, проходящей через главную чакру, и контролировать использование энергии; чакры справа касаются установок или мыслей о том, насколько активными они должны быть, в то время как чакры слева имеют отношение к чувственному уровню функционирования чакр.

Вступительное упражнение

Сосредоточьтесь на линии главных чакр и линиях вспомогательных чакр, отстоящих по обе стороны от главных на расстоянии двух-трёх дюймов. Какие кажутся открытыми и какие кажутся закрытыми? Вы можете повернуть ваши ладони к телу на расстоянии нескольких дюймов и приближать их к телу над вспомогательными чакрами, сначала с одной стороны, а потом с другой; какие из них кажутся заблокированными? Вспомогательные чакры слева на животе очень сильно воздействуют на спускающуюся ободочную кишку; чакры справа на животе воздействуют на восходящий участок ободочной кишки. Чакры на груди воздействуют на лёгкие с обеих сторон. Вспомогательные чакры на лбу влияют на правое и левое полушария мозга и на психическое зрение.

Обнаружив заблокированную вспомогательную чакру, дайте энергии выйти, слегка массируя эту чакру и участок вокруг неё. Если массаж причиняет боль, направьте туда энергию из кончиков своих пальцев или ладоней. Теперь успокойтесь; позвольте уму поблуждать, раскройте чувства. Так вы можете узнать, какова основная причина блока. Если хотите, используйте лаванду, представляющую целительную энергию определённой частоты, которая уничтожает всё недуховное. Поскольку это упражнение способно высвободить сильные воспоминания и образы, самоисцеление может оказаться слишком бурным и сложным делом. Обращайтесь за помощью к терапевту или консультанту. Вовсе необязательно всё это проделывать самому.

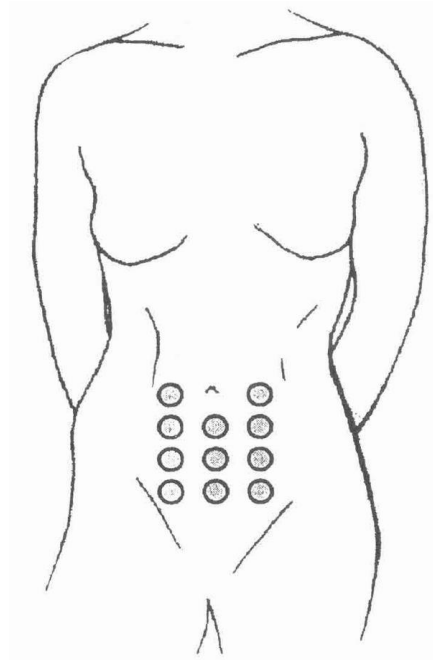


Вспомогательные чакры — обратите внимание на «вспомогательные» чакры меньшего размера по обеим сторонам от главных, или центральных, чакр.

Три сексуальные чакры

Сексуальная энергия — очень важная часть нашей энергии Кундалини, и она может воздействовать на нас различным образом — не только сексуально. Хотя каждый из нас имеет дело преимущественно с одной сексуальной чакрой, необходимо открыть и

развить все три чакры, чтобы обеспечить личностный рост.



Вспомогательные чакры по обеим сторонам пупковой и сексуальной чакр.

Три сексуальные чакры расположены между пупком и лобковой костью: первая — на 1 — 1,5 дюйма (в зависимости от размера тела) ниже пупка, вторая — ещё ниже на такое же расстояние, третья — на верхней точке лобковой кости. Энергия верхней чакры может быть использована как в творчестве, так и в сексе; в нормальном рабочем состоянии она увеличивает игривость и радость, но, находясь в плохом состоянии, она даёт холодность, отсутствие юмора и творчества. Кокетство, которое она вызывает, может иметь позитивный или негативный результат, в зависимости от того, как оно используется.

Вторая сексуальная чакра касается силы. Сексуальный акт может наделить людей силой и обеспечить всё тело энергией, создавая чувство внутренней стабильности, божественного вдохновения и благополучия. Хотя эта энергия имеет большую целительную потенцию, в негативном варианте она стимулирует желание контролировать других через секс и порождает личность такого типа, которую я называю «коллекционером» — тем, кто любит подсчитывать, сколько сексуального внимания он к себе привлекает. «Коллекционеры» не заинтересованы в позитивной стороне сексуальной энергии. Насилие является проявлением их дисбаланса.

Третья сексуальная чакра, находящаяся прямо над лобковой костью, касается трансформирующего секса. Позитивная энергия трансформирует здесь сексуальную энергию в её высшую форму, в духовную энергию. Люди, использующие энергию этой третьей сексуальной чакры, могут иметь видения и развить новое духовное сознание. Негативный аспект этой чакры проявляется в ощущении, что секс порочен и грязен.

Негативные чакры

Сексуальная энергия невероятно могущественна, но её избыток во вспомогательных чакрах при недостаточном количестве энергии в главных чакрах может иметь следствием нарушение баланса и негативные изменения, ведущие к «комплексу спасителя», который характеризуется тем, что человеку кажется, будто именно у него есть ответы, необходимые для спасения мира. В крайних проявлениях «спасители» чувствуют, что

им предназначено любой ценой навязать всем и каждому, всему обществу свою программу. Негативные изменения могут также проявиться в форме вождения, или ненасытного желания секса, денег или власти. Насилие — по отношению к себе или другим людям — легко возникает в такой ситуации, так как подобный человек взрывоопасен. Когда люди сами по себе недостаточно творческие и не меняются к лучшему, они разочаровываются, полагая, что нет ни радости, ни высшего контроля, и, соответственно, у них могут проявляться криминальные наклонности или другие деструктивные способы самовыражения. Некоторые криминалы очень творческие люди, но их творческая потенция не получает позитивного развития.

Я верю, что в будущем будут проводить тестирование детей по чакрам и Кундалини. Неправильное течение энергии — слишком интенсивное во вспомогательных чакрах и недостаточное в главных — может быть вызвано либо тяжелыми переживаниями в детстве, либо событиями прошлых жизней. Физическое и эмоциональное насилие, страдания из-за травм, которые подрывают позитивную личностную силу и порождают чувство беспомощности и непродуктивности — всё это может расколоть движение энергии чакры и привести к криминальному поведению, плохой успеваемости и другим проблемам. Но уже на ранней стадии можно было бы дать рекомендации и предписать переориентацию. Первым шагом было бы обучение человека перемещать энергию из этих вспомогательных чакр в главные чакры; человек научился бы проявляться через эти чакры более позитивно: чувствовать, например, энергию творческой игры через верхнюю сексуальную чакру или позитивную силу самоутверждения через силовую сексуальную чакру. Человек научился бы чувствовать свою духовность и трансформацию низшей природы в более духовную форму. В тяжелых случаях потребовалась бы большая работа, в том числе профессиональная помощь и наблюдение опытного энерготерапевта. Это представляется необходимым из-за невероятной силы, которую сексуальные чакры могут породить. Изменение требует бдительности. Человека обучили бы распределять эти энергии по всему телу так, чтобы излишние силы не скапливались в определённых участках тела.

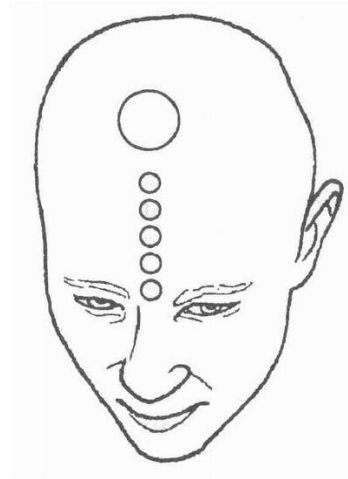
СЕМЬ ГЛАЗ*

Помимо двух физических глаз, к которым мы привыкли, на голове имеется пять дополнительных, или духовных глаз, которые формируют часть нашего расширенного сознания, и открываются они спонтанно на нашем пути эволюции. Третий глаз находится в межбровье; последующие четыре расположены на линии, идущей прямо вверх через лоб: четвёртый прямо над третьим, пятый в середине лба, шестой прямо под линией начала роста волос и седьмой — на расстоянии примерно одного дюйма выше этой линии. Каждый глаз несёт свою особую функцию, и все они необходимы для нашего полного развития.

*Этот раздел взят из книги этого же автора «Семь глаз человека в эволюции сознания».

Оба физических глаза, кроме обычного зрения, имеют и другие функции. Первый глаз — правый — главным образом используется, чтобы видеть формы объектов; он помогает воспринимать детали. Второй, или левый, глаз связан с нашим эмоциональным Я, а также преимущественно с цветом и фактурой (наряду с формой); он даёт нам

видение взаимосвязи между объектами.



Расположение двух физических глаз и пяти психических глаз. На макушке, над седьмым глазом расположена коронная чакра.

Наш третий глаз даёт нам понимание формы и деятельности нашего физического мира; он увеличивает то, что видит первый глаз и вносит сюда глубину, или третье измерение. В открытом состоянии он привносит высоту в перспективу, уменьшая страх высоты или полёта. Наш четвертый глаз служит пониманию взаимоотношений и развитию веры в Бога; он увеличивает то, что видит второй глаз. Наш пятый глаз помогает понять вселенские истины и идеалы; с его помощью мы получаем «концепции», и он великолепно помогает увидеть прошлую жизнь. Наш шестой глаз необходим для истинного внутреннего зрения и для понимания сущности и назначения нашей жизни. Наш седьмой глаз помогает понять величие и назначение вселенной; через него мы получаем божественное понимание и видим сияющий свет и ангельское присутствие.

У немногих людей развиты все семь глаз; на самом деле, только некоторые имеют полностью развитые первые два глаза. Это, как правило, происходит потому, что мы игнорируем возможности различных форм зрения, ленимся постичь или по-настоящему «увидеть» то, на что наши глаза смотрят, и недостаточно ценим наше духовное наследие расширенного сознания. Все эти установки покрывают завесой наши глаза; но, когда мы убираем её, перед нами раскрывается новый мир.

Опасность преждевременного открытия глаз

Основная опасность преждевременного открытия в том, что человеку может не доставать понимания, и он просто пугается того, что непонятно. Глаза людей могут «распахнуться» преждевременно под воздействием наркотиков, физических травм (например, в результате удара по голове) или вследствие неравномерного развития эволюционного процесса. Какова бы ни была причина, когда глаз открывается при отсутствии полного понимания его назначения, это может вызвать растерянность и заблуждение; то, что должно было бы стать благословением, может показаться проклятием.

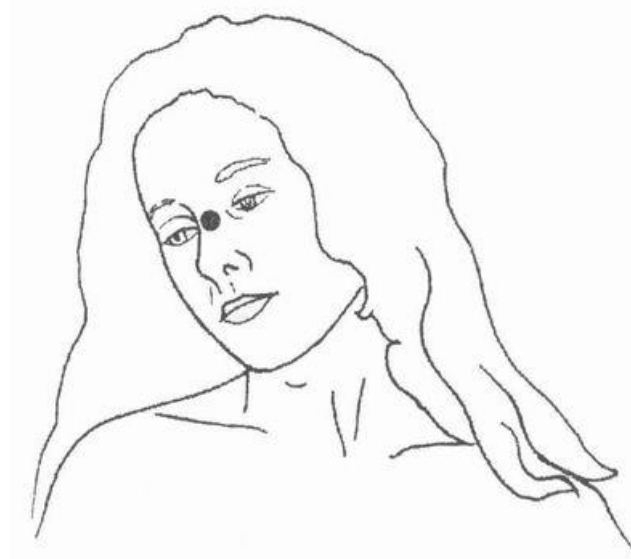
Глаз подсознания

Его также называют глазом «первого сознания». Подсознательный глаз

расположен на переносице в выемке под бровеобразующей костью. Он представляет собой комбинацию физического и эмоционального сознания и, как таковой, относится к нашему базисному или примитивному существованию, к чувствам «на уровне кишок», к элементарному самосознанию и инстинкту выживания. Когда эта чакра открыта, человек приходит в соприкосновение с подсознанием (которое не предназначено быть подсознанием вообще). Любые эмоциональные или физические трудности, с которыми человек предпочитает не иметь дело на сознательном уровне, порождают на этом участке блоки, препятствующие росту и сознанию.

Если чакра слишком открыта, человек страдает чрезмерной озабоченностью физическими и эмоциональными проблемами; если закрыта, то он теряет связь с жизненной силой.

Признаком того, что этот глаз начинает открываться, что подсознательная информация входит в сознание, является потребность помассировать этот участок.



Глаз подсознания расположен в верхней части носа между глазами (на переносице).

«СЕМЬ СЕРДЕЦ»*

Все семь сердечных чакр подзаряжаются от сердечного центра. У каждой свой особый вид любовной энергии. Они располагаются одна над другой на мечевидном отростке и имеют размер серебряного доллара (если вы миниатюрны, то расстояние между ними будет меньше; если вы крупного телосложения, то наоборот).

* Этот раздел, как и следующий («Медитация»), составлен при участии Хелен МакМахан (McMahan).

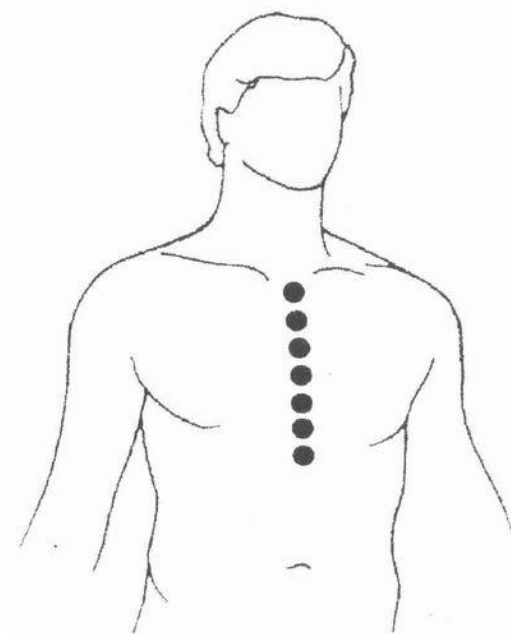
Сердечная чакра № 1

Расположение: мечевидный отросток, конец грудины.

Функция: энергия совести; дифференциация хорошего и плохого.

Слишком открыта: озабоченность чувством вины, оборонительные тенденции,

рационализирование.



Семь сердечных чакр подзаряжаются от Кундалини, на которую влияет энергия сердца

Блокирована: отсутствие чувства вины; впечатлительность.*

Самая нижняя сердечная чакра функционирует в качестве вашей совести, маленького гироскопа памяти всех ранних или, иногда, более поздних поучений, посредством которых в вас были заложены такие понятия, как следует, обязан, должен. Ваши родители самыми первыми внесли свой вклад в это хранилище мыслей, но многие другие, в том числе и вы сами, тоже добавили к этому свой вклад: учителя, друзья, супруги, другие родственники, даже сама культура внушали вашему сердцу эти строгие критерии.

*См. также Эмоциональное тело — интуитивный/сострадательный уровень, гл. 7

Сердечная чакра № 2

Расположение: прямо над мечевидным отростком.

Функция: поддержание равновесия высвобожденной энергии в плане взаимосвязи с другими.

Слишком открыта: чрезмерная привязанность к человеку или идеалу, в результате чего остаётся мало энергии или понимания, чтобы уравнивать силы сердца.

Блокирована: отрицание привязанности; закрытое сердце.

Второе сердце касается привязанности: к людям, вещам и идеям. Часто имеет место пресыщение, опасная и тяжелая энергия, особенно во взаимоотношениях. Помните, что вы не можете с любовью владеть, манипулировать или контролировать другое человеческое существо. Позитивная сторона привязанности в глубокой заботе, в принятии на себя ответственности, в желании пожертвовать своим ради другого.

Сердечная чакра № 3

Расположение: на груди между левой и правой грудью.

Функция: намерение хорошо жить.

Слишком открыта: импульсивность, невнимательность.

Блокирована: страх жизни; слабая воля.*

Третья сердечная чакра — главная, с которой мы имеем дело, работая с энергией Кундалини; это чакра любви и воли к жизни. Здесь ваше сердце — ваша жизнь, ваша движущая сила, предназначенная для того, чтобы охватить свою жизнь, наслаждаться ею, учиться у нее, использовать её для личностного роста, открыть свои божественные истоки и вернуться в тот океан любви, который является энергией Бога.

* См. также: Физическое тело — уровень воли и духа, гл. 7

Сердечная чакра № 4

Расположение: над сердечной чакрой № 3.

Функция: прощение, доброжелательность.

Слишком открыта: чрезмерная снисходительность; принятие всего, даже если это наносит вред или травму.

Блокирована: стремление к мести; навязывание другим своего величия или достижений.

Четвертая сердечная чакра имеет отношение к мести и прощению. Прощение является невероятным благословением как для дающего, так и для принимающего. Мсть — это оборотная сторона; напряжённость и неспособность к гармоничным отношениям и снисходительности приводит к ярости и сильному желанию свести счёты, сдержат и блокировать настоящее чувство любви.

Сердечная чакра № 5

Расположение: посередине между яремной ямкой на шее и сердечной чакрой № 3.

Функция: воля к жизни; равновесие, сострадание.

Слишком открыта: доставление людям удовольствия.

Блокирована: жестокосердие*.

Пятая сердечная чакра — это ваше сострадательное сердце. Когда энергия движется в ней, она побуждает людей раскрываться перед вами, подобно цветам; они даже могут начать рассказывать вам обо всех своих проблемах, действуя, как эмоциональные пылесосы. Это может истощить вас. Если вы когда-либо окажетесь в подобной ситуации, представьте, что вы выталкиваете эту энергию из вашего сердца и заталкиваете её обратно в их собственный пупок или сердечную чакру.

*См. также: Эмоциональное тело — божественный уровень, гл. 7

Сердечная чакра № 6

Расположение: прямо под яремной выемкой на шее.

Функция: открываться высшим духовным уровням; направлять сердечную энергию в русло духовного роста.

Слишком открыта: тенденция видеть вещи только на высших планах или в свете духовного развития, игнорируя более человеческий аспект жизни.

Блокирована: страх; отрицание высших духовных уровней.

Шестая сердечная чакра раскрывает вас для духовного роста, духовного блаженства, проявления вашей духовной любви к Богу. Истинная любовь, которую мы испытываем к другим, очень подобна этому чувству. Человек, у которого поток слишком открыт, однако, может быть докучливым, впадая в духовное многословие и проявляя невнимание

к состоянию других людей. Те, у которых чакра заблокирована, упрямо видят только человеческую сторону жизни.

Сердечная чакра № 7

Расположение: в месте, где кости у основания шеи образуют подковообразную форму.

Функция: служение миру.

Слишком открыта: человек навязывает своё служение, даже когда в этом нет необходимости и никто его не просит.

Блокирована: служение себе.

Седьмая чакра является чакрой служения. Служить — это высокая цель. Если энергия седьмой чакры заблокирована или искажена, она порождает неприемлемое служение мученика, низкого скупца, которое только приносит вред (подобно тому, как человек «помогает» старой женщине перейти улицу). Искажённая энергия может породить мученика, который предлагает служение другим, но жалуется на это. Те, у которых эта чакра заблокирована, могут проигнорировать возможность помочь другим. Но когда поток энергии нормальный, эта чакра служения становится для человека высшим назначением жизни.

МЕДИТАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕМИ СЕРДЕЧНЫХ ЧАКР

Осторожно помассируйте самую нижнюю сердечную чакру. Если это болезненно, вы можете поранить её, поэтому массируйте очень нежно. Расслабьтесь; пусть ваше дыхание глубоко и мягко проникает в ваше тело; наблюдайте за ним из глубины тихого, спокойного пространства внутри вас. Освободите свой ум. Без страха и волнения откройте свою память. Взгляните на свою энергию.

Спросите, какие «следует», «обязан» или «должен» спрятаны в этой сердечной чакре совести. Какие из них уже больше не имеют силы и могут быть отпущены? Почувствуйте всё, всплывающее в вашем сознании, и оцените, насколько оно помогает или препятствует вашей способности расслабляться, устанавливать отношения, наслаждаться собой и своей жизнью. Что вы можете ослабить? Что следует ещё больше усилить?

Переместите внимание вашего сознания дальше вверх, к чакре привязанности и непривязанности. Помассируйте участок. Почувствуйте поток энергии; обратите внимание на её качество и осознайте свои чувства, идеи и квинтэссенцию того, что эта сердечная чакра выявляет в вас. Спросите себя, в чём вы нуждаетесь, чего жаждете, что любите или имеете. Возможно, это материальные вещи: дом, машина, одежда, какая-нибудь бережно хранимая безделушка. Что для вас значат эти привязанности? Или же вы привязаны к людям, идеям, формам взаимодействия с миром и способам восприятия идеала. Что дают вам эти привязанности? Освобождают вас или ограничивают? Утешают вас или приносят беспокойство? С чем вы действительно хотите быть связаны и что вы хотели бы отпустить? Можете ли вы представить себя вне этих дорогих сердцу привязанностей - любящим с полной ответственностью и в то же время отпускающим это?!

Откройте чакру воли к жизни - главную сердечную чакру в центре груди между правой и левой грудью. Почувствуйте мощный поток энергии из этой сильной, оказывающей проникающее воздействие чакры любви, жизнерадостности, открытости, любознательности и радостного ожидания грядущего приключения. Позвольте энергии излиться, чтобы принять следующий урок или опыт; уговорите себя. Тщательно проанализируйте уроки своей жизни и извлеките из них зёрна истины, терпеливо внося поправки в существующую в вашей жизни любовь, знание и понимание. Просто

позвольте себе ощутить себя таким, какой вы есть.

Теперь откройте сердечную чакру мести и прощения (прямо над чакрой воли к жизни); ощутите энергию, отметьте изменения и расслабьтесь, позволяя потоку энергии двигаться через чакру. Есть ли там старое и глубоко затаившееся недовольство или обида? Какое бремя могли бы вы снять со своей души? Куда бы вы могли высвободить энергию прощения из этой чакры? Дышите глубоко, спокойно. Мысленно представьте лицо человека, с которым вы испытали самые большие трудности в этой жизни (независимо от того, жив он сейчас или нет). Услышьте его или её голос. Что больше всего вас в нём раздражает? Любили ли вы этого человека? Продолжается ли эта любовь? Вернитесь в своей памяти назад и определите основную причину своей первой трудности в отношениях с этим человеком. Имели ли вы когда-либо желание ударить этого человека или даже убить? Какие физические качества этого человека особенно раздражали вас? Вы можете почувствовать, что в ваших отношениях проскальзывали элементы, свойственные другого рода связям (например, матери или отца), Которых в этой жизни вы реально не имели. Теперь простите себя за всё, что вы могли когда-либо сказать или сделать этому человеку. Уделите этому тридцать секунд; говорите опять и опять: «Я прощаю себя» — за всё, что вы могли ему сделать. Теперь попросите Бога о прощении за любую установку, которую вы могли иметь, и за всё, что вы когда-либо говорили или делали этому человеку. В течение тридцати секунд — просите Бога о прощении!

Теперь молча, в своём уме, простите этого человека за всё, что он или она могли сделать вам - какие-то действия, какие-то слова. Простите их сейчас. В течение тридцати секунд просто прощайте. Затем тридцать секунд молитесь за этого человека; пошлите ему любовь, благословите его, даже если это больно задевает вас за живое. Теперь расслабьтесь. Улыбнитесь и плавно удалитесь из этого дивного места прощения внутри вас.

Следующая чакра — сердечная чакра сострадания. Помассируйте её, мягко направьте сюда сознание, откройте чакру и позвольте вашему состраданию излиться из неё. Просто почувствуйте сострадание; пусть оно коснётся всех без исключения, всех, кто чем-либо задевал вас в вашей жизни. Испытайте сострадание к вашим друзьям, семье, к вашим близким и затем к себе самому. Охватите их сладостной энергией сострадания, ощущая его дух. Теперь сфокусируйте всю силу этой энергии на себе; позвольте ей омыть ваши причуды, слабости, «любимые мозоли», тайные привычки; улыбнитесь этому ищущему, любопытному, яркому и загадочному существу, которым вы являетесь. Затем переместитесь вверх, к следующей сердечной чакре, которая открывает нас высшим духовным энергиям. Она находится прямо под яремной выемкой у основания горла. Пусть в этом потоке энергии созреет молитва. Как вы ощущаете раскрытие этой чакры, своё обращение к собственным духовным истокам? Пусть молитва перерастёт в желание нового начала в жизни, высшего посвящения вашего духа светлейшему призыву. Проверьте своё желание на установки типа «должен», «не должен», на привязанности, которые связывают, на эгоистическое своеволие и самомнение, на тайную недоброжелательность и пристрастия. Теперь отполируйте ваше желание, высветите эту молитву и дайте ей вознестись в божественное.

И, наконец, переместите своё сознание в подковообразное углубление в основании горла, в чакру служения. Сконцентрируйтесь на полном раскрытии и расширении слегка приглушённого, заблокированного, закрытого чувства, которое появляется так просто в этой чувствительной зоне. Спросите, какого рода служение открыто для вас в вашей жизни на данный момент. В каких случаях вы пытаетесь что-то отдавать жизни? Какой вы ощущаете вашу энергию служения? Обратите на неё внимание, переживите её,

почувствуйте её всем своим существом. Теперь спросите, какие новые сферы служения начинают открываться внутри вас. Попросите испытать самое высшее, что в вас есть, и что вы готовы отдать. «Я хочу, чтобы моё желание совпадало с Твоим». Сформулируйте эту цель, пошлите её вверх, посвятите себя заново семенам служения, которые начинают всходить в вас – «Я хочу, чтобы моё желание совпадало с Твоим».

КОЛЬЦА ВОКРУГ ЧАКР

Кольцо вокруг коронной чакры

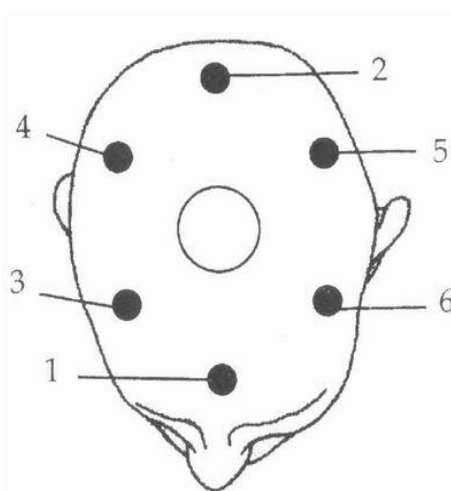
Чакры «кольца вокруг короны» - может быть, не самое лучшее определение, но они так и выглядят. Ниже перечислено шесть из них, расположенных вокруг коронной чакры (центр макушки головы):

Первая чакра аналогична седьмому глазу. (Дальнейшее описание вы можете найти в главе о семи глазах, см. выше).

Вторая расположена позади макушки головы (некоторые люди иногда ощущают там давление, что может указывать на более развитую шишковидную железу). Эта чакра представляет собой то же, что и шестой уровень тела воли и духа. За более полным описанием вы можете обратиться к 7 главе.

Третья, четвёртая, пятая и шестая чакры находятся по обеим сторонам кольца, две справа и две слева. Они имеют отношение к высшим состояниям сознания и получают информацию с высших уровней, подобно антеннам.

С первой и второй чакрами нужно работать отдельно. Чакры с третьей по шестую воспринимайте как единое целое. Массируя чакры (пробегая пальцами по кругу), вы можете заметить изменения энергии в местах расположения этих чакр. Определение равных расстояний между первой чакрой и третьей, третьей и четвёртой, четвёртой и второй, второй и пятой, а также между пятой и шестой - поможет вам установить промежутки между ними. Закончив массировать их, Дайте энергии свободно продвигаться, и, чтобы поддержать лучший баланс, убедитесь, что она также исходит из вашей коронной чакры. Представьте, что вы плывёте и открыты любой информации и идеям. Не оценивайте эти мысли сейчас; просто запишите их. Проверьте их позже, чтобы понять их смысл и то, как они проясняют вашу жизнь.

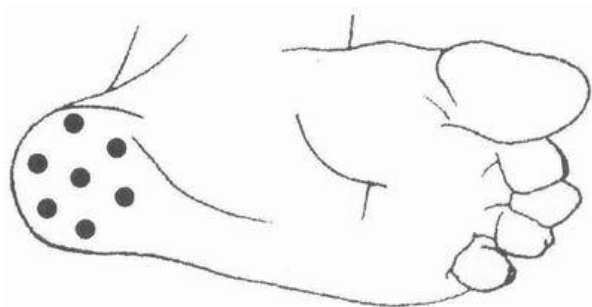


Семь сердечных чакр подзаряжаются от Кундалини, на которую влияет энергия сердца.

КОЛЬЦО ВОКРУГ ПЯТОК

«Кольцо вокруг коронной чакры» соответствует «кольцам вокруг чакр пяток» («как наверху, так и внизу»). В центре пятки даже имеется чакра, соответствующая коронной чакре.

Этим чакрам уделяют немного внимания, но они очень важны. Их назначение — «заземлить» ваш духовный опыт и сознание и найти ему практическое применение. Когда и коронная, и пяточная чакры открыты, своим сознанием вы находитесь в небесах, в то время как ногами твёрдо стоите на земле. Мы должны помнить, что земля — это часть небес; «кольца вокруг пяточных чакр» имеют отношение к космической силе и энергии в её земном проявлении.



Кольцо чакр вокруг пяточной чакры: центральная имеет отношение к коронной чакре. Другие относятся к чакрам, окружающим коронную.

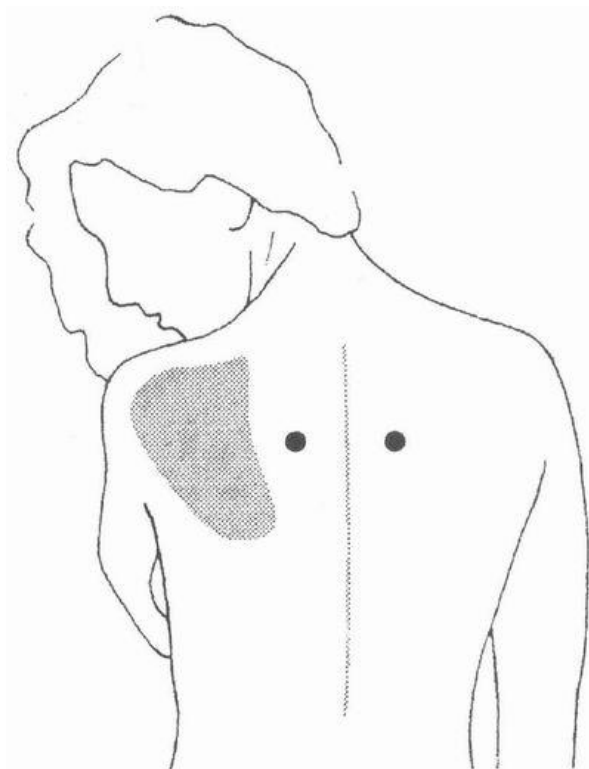
Упражнение

Найдите место, где вы можете свободно пройтись. Помассируйте кольца вокруг чакр на пятке и на голове. Пройдитесь, ощущая, как энергия проходит через пятки и через голову. Осознавайте внутреннюю связь и мощност этой комбинации. Через несколько минут вы можете сесть или лечь (в любом случае держите спину прямо). Войдите в медитативное состояние и будьте открыты любым образам или мыслям, которые могут посетить вас.

Для начинающих эти сочетания чакр не столь важны, но человеку, который обрёл значительный духовный рост и силу, необходимо открыть и сбалансировать эти чакры, чтобы максимально их использовать. Эти чакры также помогают поддерживать физическое тело на уровне силы, на котором оно может работать с могущественными высшими энергиями.

ЧАКРЫ НА ЛОПАТКАХ СПИНЫ

Эти чакры находятся прямо в центре лопаток с внутренней стороны. Когда они открыты, они наполняют энергией вашу систему и открывают вас высшим урокам. Если они закрыты, вы можете помассировать их, но самому это, конечно, нелегко сделать. Вы можете потереться о край двери, но лучше, если кто-нибудь вам поможет. Откройте их. Спросите, какие энергии вы блокировали в себе? Как вам стать более открытыми и восприимчивыми? Через эти чакры вы можете раскрыться другим мирам и другим способам действия.



Эти чакры лопаток находятся прямо в центре лопаток

ЧАКРЫ ЕДИНСТВА И РАЗРУШЕНИЯ

Эти чакры действуют в унисон с чакрами пупка (смотрите выше) и подобны им, но отличаются тем, что левая имеет дело больше с эмоциями, а правая — с мыслями. Если энергия этих чакр движется хорошо и прямо вперед из тела, вы чувствуете единство различных тел, а также единство всей телесной системы и божественной энергии.

Энергия заблокированных чакр единства и разрушения выходит через спину и может быть действительно очень разрушительной. Человек с такими блоками обычно не осознаёт своей разрушительной роли, как в собственной жизни, так и в жизни других. Если вы считаете, что вы действуете разрушительно и вызываете проблемы, вам следует проверить эти участки и обратить энергию в обратную сторону, т.е. вперёд, в направлении единства. Неважно, осознаёте вы или нет разрушение, проистекающее из этих чакр; в любом случае, это ваша энергия, и из-за неё вы можете создать карму. Излишнюю энергию можно также перенести в область пупка для создания ощущения спокойствия.

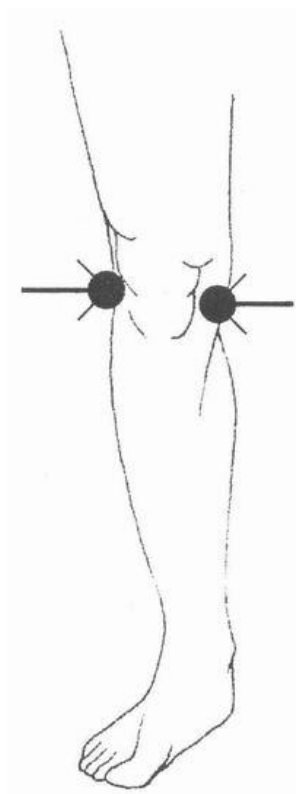
ЧАКРЫ КОЛЕНЕЙ И ЛОКТЕЙ

Колени

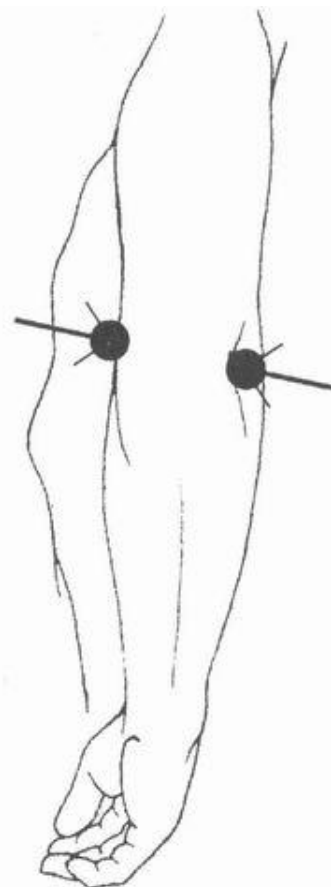
Найдите углубления с обеих сторон коленной чашечки. Эти чакры отвечают за проявление почтения посредством преклонения колен божественному или какому-либо другому величественному и духовному существу. Гибкость в ваших коленных суставах оказывает воздействие на всё ваше тело, и это ещё один довод в пользу важности этих чакр.

Локти

Эти чакры, расположенные по обеим сторонам локтей, имеют такое же назначение, что и коленные чакры. Они очень открыты, когда человек складывает руки вместе в молитве. В действительности, молитвенное состояние — преклонённые колени, сложенные ладони (согнутые локти) и склонённая голова - открывает чакру преданности и доступ к высшим, более духовным мирам. Тело соединяется в молитве со своей энергией, усиливая духовную связь. Блокированные локтевые чакры ведут к большому эгоцентризму.



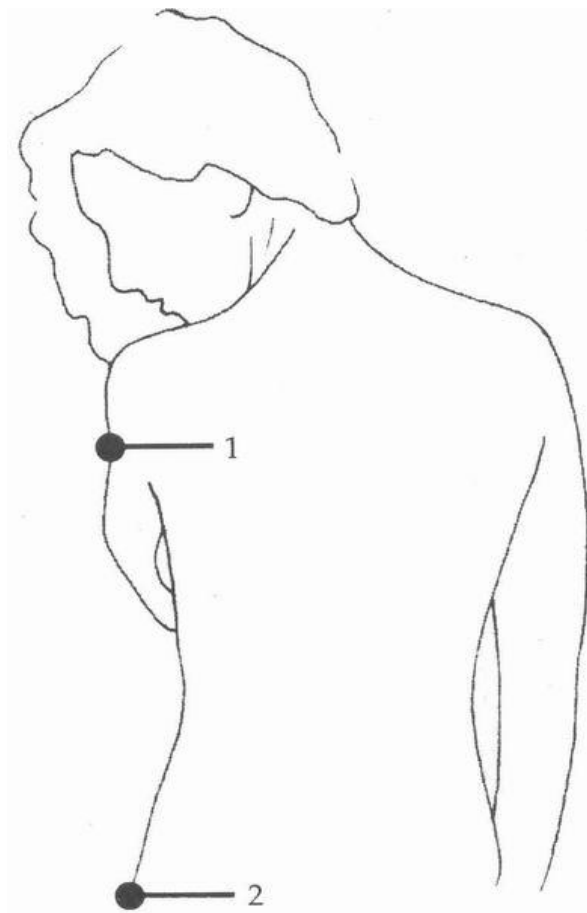
Чакры по обеим сторонам коленных суставов имеют отношение к гибкости и преданности.



Чакры по обеим сторонам локтей имеют такие же функции, что и коленные чакры.

ЧАКРЫ «ТЕЛЕСНОЙ УВЕРЕННОСТИ»

Эти четыре чакры — две в верхних участках предплечий и две в верхних участках бедер, — когда они открыты и сбалансированы, дают чувство физического благополучия, физическую поддержку и уверенность. Помассируйте эти участки. Дайте энергии течь сбалансировано. Сосредоточьтесь на несколько мгновений. Ощутите, как хорошо вы относитесь к себе и к тому, что вы находитесь в этом теле. Если чакры телесной уверенности слишком открыты, то человек чересчур озабочен телом и его благополучием; при слишком закрытых чакрах человек не имеет связи со своим телом.



Чакры телесной уверенности расположены как с левой, так и с правой стороны — всего четыре. Они очень важны для поддержания чувства благополучия.

Глава 11

Чакры и отношения

ВВЕДЕНИЕ

Поскольку наши чакры постоянно получают и отправляют энергию, мы всё время находимся под чьим-то воздействием и сами влияем на других — иногда позитивно, а иногда нет. Не удивительно, что некоторые люди хотят быть отшельниками.

Если ваши энергии сильны, вы немедленно окажете воздействие на любого, находящегося рядом с вами. Какого рода будет это воздействие — зависит от условий энергетической системы другого человека. Кто-то, у кого слабые энергии или кто неважно себя чувствует, может испытать страх, подавленность или ощущать себя «выжатым» в вашем присутствии; этот человек может также получить от вас энергию.

Если другой человек тоже имеет сильные энергии, между вами устанавливается большее равновесие и лучшее взаимопонимание, или ощущение равенства.

Мы чувствуем энергию прежде всего через наши наиболее открытые чакры. Если больше всего у вас открыта сексуальная чакра, то, независимо от того, что именно вы получаете от других, вы будете воспринимать это на сексуальном уровне. Более того, энергия другого человека при этом будет исходить преимущественно из сексуального уровня. Если самая открытая чакра у вас сердечная, то вы будете склонны ощущать жизнь как любовь.

Энергия, воспринимаемая слишком открытыми чакрами селезёнки и пупка вызывает сильные эмоциональные реакции. Некоторые люди получают основную часть энергии через третий или пятый глаз; и взаимодействуют с миром, главным образом, на ментальном уровне. Неожиданные реакции других людей, с которыми устанавливается такой контакт, имеют место из-за происходящего в результате процесса «выбивания» каких-то их чакр, но об этом позже. Также верно и обратное: вы получаете сильные энергии от других через вашу сильнейшую чакру. Если вы почувствовали свою сильную реакцию на другого человека, но не поняли её, попробуйте выяснить, на каком участке или в какой чакре вы ощущаете эту энергию больше всего. Если вам кажется, что ваша энергетическая реакция неадекватна, сознательно переместите энергию в область другой чакры (сердечной или лобной).

Когда вы чувствуете, что ваши энергии своей излишней интенсивностью нарушают ощущение комфорта, потянитесь всем телом и глубоко вздохните. Это ослабит напряжение и усилит поток энергии. Другой способ достичь равновесия — это вывести энергию через стопы или макушку головы. Равномерное распределение энергии по всему телу происходит во время танца, и поэтому танец хорошо высвобождает, когда вы чувствуете себя зажатым или заблокированным; он также может быть использован как подготовка к медитации или интенсивной ментальной работе.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СВЯЗИ

Люди с сильными взаимными чувствами друг к другу устанавливают энергетические связи, которые работают даже когда они физически не находятся вместе. Связь может быть в сердце, в межбровной, пупковой и сексуальной чакре или в комбинации чакр. Люди, особо чувствительные к этим энергиям могут ощущать их, ясновидящие могут видеть их. Два человека, имеющие отношения, но в присутствии других игнорирующие друг друга, скорее всего, скрывают свою связь. Однако, связь между ними можно почувствовать или физически увидеть.

Если кто-то из двоих начинает посылать энергию третьему лицу, его или её партнёр может заметить, что чего-то не хватает, что-то назревает, или почувствовать потерю, не понимая причины. А причина - в уменьшении потока в русле энергетического союза пары.

В браке или в близких дружеских отношениях сильная связь может быть очень благоприятной и удобной. Если контакт имеется на всех уровнях чакр, партнёры чувствуют, что их энергии смешиваются и они действительно подходят друг другу. Отношения, сопровождающиеся легким течением энергии и сильными контактами, имеют шансы продолжаться длительное время. Но интенсивность может быть чрезмерной. Слишком сильная связь может указывать на отсутствие индивидуальности. Иногда один перенимает особенности другого. По этой причине мы должны быть осторожны относительно того, с кем мы устанавливаем наш самый глубокий контакт.

Иногда родитель испытывает чувство большей близости или любви к одному из нескольких детей. Причиной может быть сильная связь, идущая из прошлой жизни, или просто хорошее взаимодействие энергии их чакр в этой жизни. Даже когда родитель старается относиться ко всем детям одинаково, остальные обычно чувствуют, кто получает больше энергии внимания. Они могут считать, что родитель любит другого ребёнка больше, хотя в действительности здесь имеется просто сильная связь. Такие связи могут меняться в течение жизни. Негативные чувства между людьми часто проявляются в негативной связи между чакрами их селезёнки или пупка.

Упражнение. Закройте глаза. С кем у вас имеются физические связи? Негативные они или позитивные? В каких чакрах вы ощущаете их? Каковы ваши связи с чакрами других людей? Истощают они вас или укрепляют?

ХАРИЗМА, ИЛИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ДАР,

И ЛЮДИ СИЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

У одарённых людей сильные энергетические поля, которые они могут использовать позитивным или негативным образом. Приходилось ли вам когда-либо слушать оратора с восторженным упоением, а через некоторое время недоумевать, как могли вы соглашаться тогда с идеями этого человека? Вы находились во власти «чар» оратора, ощущая его харизматическую энергию. Великие ораторы могут передавать слушателям суть своего послания через свою энергию и действительно тронуть аудиторию и нередко вдохновить её. Великие актёры и актрисы делают то же самое. Так же действуют и фокусники. Харизматическая личность способна посылать энергии из различных чакр, которые могут «промыть» чакры других.

Иногда вы можете заметить, что некто буквально «промывает» вам мозги напором своих энергий, и вы попадаете в ситуацию, когда не знаете, что ответить, не в состоянии ясно помыслить или сказать что-то вразумительное. Вы чувствуете себя беззащитным. Харизматический тип личности обычно посылает очень сильные энергии из третьего глаза (между бровями) или из пятого глаза (в центре лба). Если вы чувствуете, что с вами происходит нечто подобное, пошлите навстречу энергию из своего третьего или пятого глаза (смотря по обстоятельствам) и позвольте ей встретить энергию другого человека на полпути; вы защитите образ своего мышления от разрушения. Если вам трудно следовать за ходом мысли собеседника или понимать его, мягко пошлите энергию из своего пятого глаза.

Некоторые харизматические личности настолько полны любви и покоя, что кажется, будто они одним мановением руки могут изменить любые вибрации, где бы они ни появлялись. Просто находясь в их присутствии, другие люди могут испытать подъём благодаря их энергиям.

ВЫБИВАНИЕ ЧАКР

Сильный поток энергии из какой-нибудь определённой чакры другого человека может подавить вас в аналогичной чакре. Присутствие рядом человека, который очень раздражён и расстроен, может выбить вас из равновесия; вы сами становитесь раздражённым и расстроенным. Вы могли бы послать спокойствие из своей пупковой чакры, чтобы противодействовать энергиям другого человека. Вы также можете заметить, что концентрация на более высокой чакре помогает нормализовать ситуацию.

Нам всем приходится быть осторожными, чтобы не оказаться сметёнными, а также быть внимательными к тому, что мы посылаем другим. Один человек в состоянии раздражения может «завести» всех окружающих - дома или на работе. Нередко после какого-либо неприятного инцидента сослуживцы расходятся, жалуясь и возмущаясь, не осознавая, что их выбили негативной энергией и теперь они являются её разносчиками. Прекрасный подарок, который вы можете подарить людям, это позволить им иметь их собственное жизненное пространство и не вовлекаться в их умонастроение или не провоцировать его своими действиями; точно так же вы можете пребывать в своём собственном настроении, не втягивая других в него.

Дети особенно умеют «выбивать» родителей своими негативными мыслями и эмоциями. Взрослые могут уступить детям или полностью заблокировать их, чтобы они прекратили травмировать их чакры. Совместная жизнь создаёт ситуации, в которых все члены группы склонны блокировать или открывать одни и те же чакры. Дети переживают многие установки и чувства своих родителей даже на подсознательном уровне, улавливая, что определённые чакры должны быть закрыты или открыты в определённые моменты; никто и не задумывается над тем, как ребёнок перенимает от родителей способы взаимодействия с миром.

Любая мысль или чувство, которые вы имеете к другому человеку, обретают энергетическую форму, которая посылается этому человеку. Это воздействует на человека на том или ином уровне. Помните, что всё, что вы посылаете, в конечном итоге к вам и вернётся. Вы получаете то, что даёте.

Если вы чувствуете наплыв посторонних мыслей и чувств, представьте себя окружённым психическим ультрафиолетовым светом. Если чувства или мысли усиливаются, значит они ваши; если они тускнеют и исчезают, то они исходят от других. Вы можете даже понять, кто послал их вам, или увидеть его или её лицо. Человек, возможно, не желает ничего плохого. Множество неосторожных мыслей и чувств загрязняют нашу атмосферу.

ДЕЛАЙТЕ ДЛЯ ДРУГИХ

Если вы хотите, чтобы у кого-то были определённые энергии, такие как уверенность или спокойствие, почувствуйте это в своих собственных энергиях, и это, как правило, отражается в других людях. Иногда вы можете сердиться на другого за то, что ему не хватает спокойствия или миролюбия, но это только усугубит ситуацию.

ЯСНОСТЬ

Живо ощущая то, что вы думаете или говорите, вы лучше осознаёте свою мысль. Это также помогает вам передать другим суть вашего послания. В результате, вас лучше понимают.

«ВАМПИРЫ»

Люди с низким уровнем энергии могут неосознанно откачивать энергию из других. Эти люди не обучены собирать энергию из окружающей среды, и вместо этого высасывают её, уже адаптированную, из других; или же они имеют такие сильные эмоциональные нарушения, или физически настолько слабы, что не способны самостоятельно собирать энергию. «Адаптированная» означает, что энергия уже была

получена другим человеком и в результате преобразования частоты стала пригодной к употреблению; поэтому она легко транспортируется.

Люди, в чьем присутствии вы без видимой причины чувствуете истощение или раздражение, откачивают вашу энергию. Откачивание энергии ослабляет вас. Вы можете ощутить, что ваша аура «захлопывается». При этом ваша энергия возвращается к вам, и ваше тело напрягается. Вы невольно начинаете искать какой-нибудь повод, чтобы избавиться от «вампира». Когда вам это удаётся, и ваша энергия снова обретает своё истинное состояние, у вас может возникнуть вопрос, почему вы поступили так, а не иначе. Не были ли вы невнимательны или слишком поспешны? Может, вам следовало остаться? Возможно, последует чувство вины, которое поможет осмыслить и понять динамику этой откачки энергии.

Чувствуя истощение, вы можете сосредоточиться на чакре или чакрах, из которых откачивается энергия. Вы также можете затем либо закрыть чакру, либо послать энергию другому человеку. Отдача энергии — это подарок, и когда вы отдаёте, вы становитесь сильнее. Но если человек, которому вы посылаете энергию, не расслабляется и не укрепляется, вам следует прекратить посыл энергии. Иногда люди впадают в зависимость от энергии других. Когда вы принимаете решение не посылать им энергию, позаботьтесь о защите, наполнив и окружив себя белым светом, сознательно желая, чтобы ваша собственная аура стала сильнее, и создавая силовое поле, которое защитило бы вас от изматывающих влияний. Другой способ — это представить в своём воображении стеклянную стену между вами и «вампиром».

«Провокаторы»

Человек с чрезвычайно загруженными или несбалансированными чакрами может искать различные ситуации и возможности (такие, как определённые аргументы), чтобы высвободить излишние энергии. Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда они провоцируют какое-нибудь смятение. Они подстрекают или затевают инцидент, и это стимулирует их собственную энергию и высвобождает их блоки, но это не так для другого человека. Сплетни, тяжёлые суждения — это другая форма провокационного высвобождения энергии. Оказавшись в компании человека, который пытается распалить собеседников, попробуйте сохранять спокойствие и не давайте себя выбить. Возможно, вы могли бы сменить тему разговора или попросить человека не говорить плохо о других в вашем присутствии.

СЕКС

Причиной преобладания сексуальных мыслей и чувств могут быть слишком открытые сексуальные чакры. Осознаёт человек это в какой-то ситуации или нет, другие воспринимают его сексуальные энергии, возможно, даже до такой степени, что начинают предполагать сексуальный интерес с его стороны. Это может сбить с толку или смутить. В подобной ситуации убедитесь, что ваши собственные сексуальные чакры сбалансированы или ваши высшие чакры открыты; тогда вы будете менее склонны принимать всё это на свой счёт.

Иногда люди с очень высокими духовными энергиями и заблокированными сексуальными энергиями привлекают людей с заблокированными духовными энергиями и сильными сексуальными энергиями. Это влечение противоположностей; но мы также

имеем дело с высшим и низшим уровнями одной и той же энергии, и может получиться так, что очень духовные энергии одного человека привлекают сексуальные вибрации другого. Защищайтесь, наполняя и окружая себя сияющим светом и ощущая равновесие во всём теле. Взаимоотношения и секс более благоприятны, когда все чакры сбалансированы, открыты, и энергия хорошо проходит через них.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БЛОКИ

Мы проводим большую часть нашей жизни в общении, принимая энергию других людей и посылая кому-то свою энергию. Важно и то, и другое: как мы получаем чужие энергии, и как другие получают наши энергии. В компании человека, чьи чакры заблокированы, вам может показаться, что он отгораживается от вас, как если бы ему не было до вас дела. Но на самом деле это не так. Человек, наоборот, может быть даже очень хочет общения, но он так привык блокировать чакры, что открыть их в вашем присутствии ему страшно; отношения в такой ситуации могут быть пугающими и напряженными.

Если вы хотите быть более открытыми, ощутите ваши чакры расслабленными, открытыми и восприимчивыми к энергиям других. Открытость имеет очень положительный эффект: появляется ощущение взаимосвязи, силы, соприкосновения, или чувство, что вы не одиноки в мире. Если вы хотите, чтобы другие были более восприимчивы по отношению к вам, пусть исходящие от вас энергии носят мирный характер. Не навязывайте их, иначе человек может почувствовать себя атакованным.

ЛУЧШЕЕ ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЧАКР: УПРАЖНЕНИЕ

Закройте глаза. Представьте, что человек, имеющий важное значение в вашей жизни, стоит перед вами или рядом. Почувствуйте как ваше тело реагирует на его присутствие. Какие чакры открыты или закрыты? Вы будете чувствовать расслабление, если они открыты и напряжение, если они закрыты. Больше осознавая движение ваших собственных энергий, вы будете способны лучше контролировать происходящее и больше наслаждаться в жизни. Помните, что характер энергии меняется в зависимости от ситуации и людей, с которыми вы находитесь вместе.

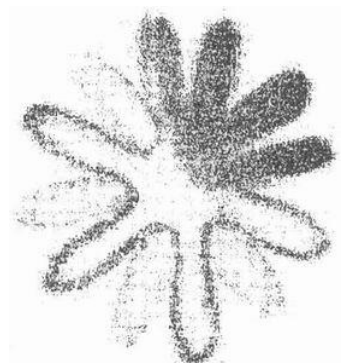
Глава 12

Чакры и целительство

ВВЕДЕНИЕ

Энергия, входящая и исходящая из чакр, воздействует на мышцы, нервную систему и железы. Иными словами, она воздействует на всю систему, и поэтому заблокированная чакра может создать проблемы во всех прилегающих участках. Если чакры открыты, и энергия течёт свободно через них, человек чувствует себя энергичным и сияющим, способным любить жизнь в полную силу. Но имея частично или полностью

блокированные чакры, человек не получает полного доступа к своей энергии, что ведёт к растерянности, депрессии, к утрате ощущения цельности, или просто к общему загрязнению энергосистемы. Энергия может оказаться заблокированной из-за напряжения мышц, плохой осанки или сдерживания энергии в чакрах.



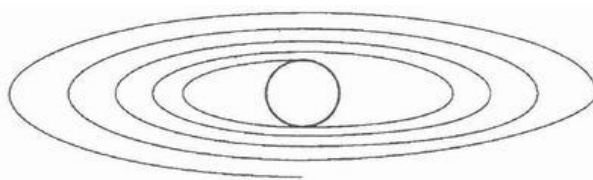
Тёмные участки чакры могут указывать на негативность, заблокированную энергию или неразвитые лепестки.

Вибрирующие цвета в чакре указывают на гармонию и развитие. Блёклые, серые или тёмные участки, покрывающие область чакры говорят о наличии проблем: неразвитости, негативизма, страха взаимодействия с миром или физических, эмоциональных и ментальных блоков. Вы можете заметить, что некоторые чакры гораздо более активны, чем другие, окружающие их; люди могут особо выделять определённую чакру и питать её, перемещая в неё энергию из окружающих чакр. Это ведет к заболеваниям. С другой стороны, блокирование одной чакры вызывает застой на всём участке; блокирование сексуальных чакр, например, из страха перед сексуальной энергией, блокирует всю нижнюю область живота, замедляя все его функции. Люди с низкой самооценкой склонны вбирать энергию, особенно негативную, так как низкая самооценка негативна. Вы даже можете привлечь к себе чужие болезни.

Слишком большое количество неадаптированной (следовательно, непригодной) энергии может принести сильное чувство инерции, недееспособности и депрессию или же ощущение ступора и недостатка энергии, необходимой для того, чтобы справиться с ситуацией. Нетерпеливость, раздражительность, а также нездоровье или бездействие составляют основные характеристики этого состояния. Творческие проекты, физические упражнения и медитация помогают усвоить и использовать заблокированную энергию.

«РАЗДУВАНИЕ» ЧАКР

В моменты стресса чакры могут «взрываться» и раздаваться до размера одного шага, что превышает норму. Энергия, с которой происходит такое расширение, не поддаётся управлению, и это обычно случается с сердцем, солнечным сплетением и пупком. Наркотики также могут «взрывать» чакры — главным образом, головные чакры. Результатом выбивания является бездействие поражённой чакры и колоссальное высвобождение энергии, что истощает всё тело. Попробуйте мысленно вернуть чакру в лучшее положение; если это не помогает, то, возможно, вам понадобится профессиональная помощь. Вы можете также плавно водить рукой над чакрой на расстоянии трёх-четырёх дюймов от тела, направляя избыток энергии в тело. Двигайте рукой по часовой стрелке или наоборот — что покажется наиболее эффективным.



Круг в центре указывает на место, где энергия чакры должна сосредоточиваться. Линии вокруг него указывают на чрезмерное открытие чакры, которое может произойти из-за испуга, восторга или других сильных чувств.

Боль

Боль в той или иной чакре указывает на то, что чакра пытается открыться. Попробуйте слегка помассировать участок, чтобы помочь ей высвободиться. Если боль не уходит, остановитесь. Сосредоточьтесь на этой чакре, позволяя мыслям и чувствам проявиться в вашем сознании, открывая вас, чтобы выявить то, что заблокировано. Когда приходит осознание, боль или блок обычно исчезают; но если она сохраняется, то было бы неплохо обратиться за помощью к медикам.

БОЛЕЗНЬ И ПОСЕЩЕНИЕ БОЛЬНЫХ

Во время заболевания больному очень может помочь энергия посетителей, особенно спокойная. Оба - и больной и тот, кто отдаёт, - наполняются энергией в процессе общения. Это прекрасное сотрудничество. Некоторые бездумные посетители, однако, иногда выкачивают энергию из больных, ухудшая их положение.

Для человека в депрессивном состоянии очень благоприятно получать от других энергию бодрости и оптимизма, но это также может послужить препятствием для того, чтобы обратиться к себе и поработать над своими депрессивными энергиями. Общее представление об энергиях и их потоках поможет вам понять, как более эффективно использовать ваши собственные энергии вместе с энергиями других.

Когда вы посещаете больного лучше всего самому быть совершенно здоровым. Поток между вами и больным должен быть естественным. Всегда позволяйте энергии течь так, как она сама течёт; слишком подталкивая и направляя её, мы превращаем её в маленькие иголки или в силу, приносящую больше вреда, нежели пользы.

Упражнения очень полезны для укрепления тела и препятствуют возникновению болезней. Но помните, что напряжённое, тяжёлое упражнение (которое накачивает мышцы) может создавать блоки, в то время как танцы, плавание, йога или тай-цзи имеют тенденцию уравнивать и высвобождать поток энергии в чакрах.

ЛЕМУРИЙСКИЙ МЕТОД ИСЦЕЛЕНИЯ ЧАКР

В Лемурии целитель извлекал энергию из чакры пациента, поражённой болезнью, переносил её в своё тело, обращал в позитивную и посылал назад пациенту через высшую чакру. Если бы, например, проблема проявилась в пупковой чакре, целитель извёл бы её оттуда, исцелил и послал бы её из своей сердечной чакры в сердечную чакру пациента и затем вниз, в пупковую область, заменяя, таким образом, энергию. Самое главное — это вернуть энергию в исцелённую чакру, которая в противном случае может усилить болезнь; это также предохранит от болезни и целителя.

МАССАЖ И РАБОТА С ТЕЛОМ

Массаж и другая телесная работа являются великолепным способом равномерного распределения энергии по всему телу и обеспечивают нормальное функционирование чакр. Однако, трудно расслабиться и проделать всю работу до конца, массируя собственное тело.

САМАДХИ

Самадхи это санскритское слово, означающее равномерность и характеризующее равновесие между внутренними силами тела и силами вокруг тела. Стремитесь добиться Самадхи для чакры, которая неправильно работает. Иногда плоское дыхание — дыхание, которое распространяется вверх и вниз по всей грудной клетке, - помогает вам обрести чувство равномерности. Может помочь наполнение чакры цветом лаванды, или же вы можете просто попросить ощутить Самадхи. Работа над достижением Самадхи принесёт внутренний мир и спокойствие, способствуя росту и исцелению. Добиваясь Самадхи, лучше всего начинать с одной из сердечных чакр, а оттуда двигаться, как вам больше захочется.

КАМНИ, МИНЕРАЛЫ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Энергии камней и минералов имеют определённое эффективное воздействие на чакры, принося исцеление или пробуждение. Поэкспериментируйте с различными камнями и минералами, чтобы определить, какие вам больше подходят. Помещайте их на различные чакры и наблюдайте за тем, как откликается на них ваша энергия. Имеется много книг о применении кристаллов и минералов для исцеления или раскрытия чакр.

СИЯНИЕ

Трудно поддерживать здоровое состояние. Тело склонно либо погружаться в болезнь и слабость, либо обретать сияние; просто должно происходить движение в том или ином направлении. Сияние, означающее жизненность и открытость, определённо предпочтительнее болезней, но чтобы достичь его, вам необходимо иметь хорошее течение энергии во всём вашем теле. Подумайте о том, что помогает вам удерживать тело в состоянии сияющей бодрости.

Глава 13

Карма

ВВЕДЕНИЕ

*Как наверху, так и внизу.
 Что посеешь, то и пожнёшь.
 Каждому действию есть противодействие.
 Пустоты должны быть заполнены.
 Всё меняется.
 Давай, чтобы получить.
 Противоположности стремятся к равновесию.*

Карма это санскритское слово, означающее, что «за действием следует реакция». Это значит, что вы получаете то, что посылаете. Такая концепция может испугать людей и удерживать их от какой-либо деятельности вообще: с «реакциями» на ошибочные действия слишком трудно справляться. Но воздержание от действия, которое требуется для жизни и прогресса, может повлечь за собой ещё большую проблему. Интуиция очень помогает определять, когда стоит, а когда не стоит действовать или реагировать. Отпустите сомнения, внесите ясность и ослабьте напряжение, усугубляющее карму, наполняя себя и всё окружающее любовью.

Мы склонны называть неприятную карму ПЛОХОЙ, а приятную карму ХОРОШЕЙ. Карма на самом деле не бывает ни хорошей, ни плохой. Она может быть болезненной, но в то же время способствовать продвижению. Выражение «хорошая карма» обычно используется для описания хорошего положения дел; но проблема со стремлением получить «хорошую карму» в том, что вы можете помещать себя в такие странные и сложные ситуации, что кто-то заплатит вам «хорошей кармой» и таким образом освободит вас от неё! Карма не всегда бывает удобной, и наша погружённость в хорошие дела ради получения чего-то хорошего может иногда свести на нет саму цель. Что делают кармические ситуации, так это помогают людям понять вселенские законы и то, как им работать в их контексте.

Изучая законы кармы и работая в их рамках, вы уменьшаете возможность создания большей кармы. Личные привязанности почти всегда и наверняка приносят карму. Нам необходимо развивать позицию непривязанности, которая не означает беспечность; человек на самом деле может проявлять более глубокое внимание и рисковать больше, практикуя непривязанность. Концепция кармы в Ветхом Завете — «око за око, зуб за зуб» — устарела. Будучи более просвещёнными, мы понимаем и работаем с Новым Заветом — с посланием всепрощения, которое затрагивает высвобождение кармических энергий. Просто понимая то, что вы делаете, чувствуете или думаете, вы высвобождаете кармическую энергию. Хорошо попросить Бога, Иисуса или высшего духовного учителя посодействовать этому высвобождению.

Мы должны измениться после кармического высвобождения, не то мы снова навлечём на себя подобный опыт, как ученики, не усвоившие урок. Энергия невыученных уроков формирует условия для получения следующего, уже более трудного урока.

Те, кто творят карму, могут всё же чему-то учиться и развиваться, то только более медленным и не столь возвышенным путём. Те, кто учатся и применяют свои энергии правильно и не попадают в ловушку привязанностей, идут более высоким и духовным путём. Последние используют большее понимание и божественные качества в своих взаимодействиях. Чтобы расти, мы все должны пройти через поучительные переживания; наши установки и чувства по отношению с этим переживаниям будут различаться в зависимости от того, как мы проходим путь. Не все проблемы, болезни или несчастья должны мы воспринимать "как карму. Мы

находимся в эволюционном процессе, периодически получая новые энергии, чтобы работать с ними, жить и применять их; этот процесс усиливает наши энергии и помогает нам использовать их. В таком случае это не карма, а возможность расти и развиваться.

Умение отличать карму от возможности может повлиять на ваше восприятие какого-либо раздражителя. Когда вы встречаетесь с возможностью или когда ситуация требует роста и развития, вы чувствуете, что вас как бы ПОДТАЛКИВАЮТ расти, исследовать и пробовать что-то новое; вы можете почувствовать себя первопроходчиком в своих энергиях или почувствовать, что вы выходите за пределы того, на что, по вашему мнению, вы были способны. Но в кармической ситуации вы испытаете растерянность и будете вынуждены действовать — словно вас ВТЯГИВАЮТ в действие, как если бы вы были частью некоей драмы. Вы даже можете не понять, что происходит, — ни тогда, ни позже; так что лучше воспользоваться своей интуицией. Некоторые буквально дают себя вовлечь в эти ситуации, чтобы получить информацию; другие ищут информацию в книгах и у учителей. Важно делать то, что лучше для вас, и помнить уроки. Бывает, что вам приходится учиться совершенно новому образу действия, поэтому спрашивайте себя: «Как ещё могу я с этим справиться». Вы можете обнаружить абсолютно непривычный для вас способ. У лидера может возникнуть необходимость позволить другим руководить. А у последователя или исполнителя появится необходимость выступить в роли лидера.

Ситуационная и установочная карма

Имеется два основных типа личностной кармы: 1) ситуационная — когда всё, что вы делали кому-либо в прошлой жизни, возвращается вам той личностью в этой жизни; 2) установочная карма — когда, например, ваше негативное отношение к жизни или к другим людям, которое вы имели в прошлой жизни, воздействует на всё, что вы делаете в этой жизни.

Ситуационная карма не заканчивается, когда у человека созревает желание изменить свои действия или реакции, чтобы выйти из круга этих взаимодействий; она может продолжаться в течение многих жизней.

Установочная карма возвращает вам ваш гнев, создающий страх и беспокойство, аналогичные тем, которые вы когда-то вызывали у других. Вы должны осознать все свои установки, которые не в ваших интересах, и попытаться освободиться от них. Наполнение себя любовью может привести к тому, что всё, что вы делаете, будет проходить через фильтры любви. Сбалансированная установка на хороший результат для всех заинтересованных лиц — это лучшее решение; работайте на ситуацию, когда остаются «довольными и волки и овцы».

ЧУЖАЯ КАРМА

Большинство людей рано или поздно оказывается вовлеченным в карму других. Когда мы слишком много беспокоимся о других или вмешиваемся туда, куда не следует, мы попадаем в ловушку. Вместо того, чтобы беспокоиться, посылайте благословения. Существует такое мнение, что не следует своими действиями вмешиваться в чужую карму. С другой стороны, христианская позиция предлагает помочь облегчить карму или

проблемы других людей, исцеляя, прощая грехи, совершая ради кого-то дополнительные усилия или деля с кем-то его ношу и отдавая свою энергию. Лично я верю в такой подход, но мы должны действовать осторожно, чтобы не вмешаться в чужие дела. Есть немало людей, которым нравится быть вовлечёнными в чужую карму для того, чтобы контролировать или из чувства вины; возможно, им надоели чужие заботы или, наоборот, чем-то привлекли. Молитвенные, интуитивные соображения должны повлиять на ваше решение быть или не быть вовлечённым. Важно равновесие. Те, чья энергия Кундалини протекает преимущественно через чакру на затылочной части головы, а не через коронную чакру, склонны воздерживаться от вмешательства в дела других. Те, чья Кундалини мощным потоком выходит через седьмой глаз, склонны помогать и жить ради других. Для баланса и правильной ориентации, основная энергия должна проходить через коронную чакру.

ГРУППОВАЯ КАРМА

Группы могут работать над балансом так же, как индивидуумы. Определив для себя, что есть высшее благо для группы, вы сможете решить, насколько вы должны вовлечься. Действуя с позиции более высокого сознания, вы будете знать, стоит ли вам усилить или уменьшить своё участие, и вы поймёте смысл, назначение кармы. Более чем когда-либо нам необходимо соблюдать осторожность, вовлекаясь в групповые дела. Кого-то этот вызов приводит к большей вовлечённости, а кого-то, наоборот, - к уходу в свою собственную работу.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР КАРМЫ

До того, как родиться, мы приняли решение, какую карму мы хотим сбалансировать и в какой сфере мы хотим расти. Чем больше развит человек, тем больший выбор он или она имеют во время «планирования». Некоторые, например, запланировали высвободить так много кармы в этой жизни, что в конце она едва не сокрушает их; они получают столько горечи, что не в состоянии её переварить. У других могут быть амбициозные планы роста, или они могут выбрать болезнь как средство развития терпения, силы, понимания и знания болезни. Болезнь может быть частью всеобщего роста какой-либо группы; например, Хелен Келлер, возможно, выбрала свой жизненный путь, чтобы продемонстрировать то, как глухие и слепые могут действовать.

ПОЗИТИВНАЯ СТОРОНА КАРМЫ

Люди могут жаждать достижения определённых целей, которых они не достигли в предыдущей жизни, касается ли это взаимоотношений, выбора, роста и развития карьеры, путешествий, артистических устремлений или каких-либо других аспектов жизни; энергия желания не нашла должного применения и теперь ищет возможности своей окончательной реализации. Выбор каждого в той или иной степени определяется этим кармическим побуждением, осуществляя его скрытые желания.

Глава 14

Подготовка к произвольному высвобождению Кундалини

ПОДГОТОВКА К ВЫСВОБОЖДЕНИЮ

Благодаря успешному высвобождению энергии Кундалини, её усвоению и более интенсивному использованию человек за одну жизнь может достичь таких результатов духовного роста, на которые обычно требуется несколько жизней. Настоящее высвобождение требует времени, терпения и упорства.

Однажды начавшись, высвобождение уже не может обратиться вспять. Оно будет продолжаться само по себе. Высвобождение Кундалини — это процесс, который имеет собственную логику и цель; энергия Кундалини соединяется с духовной энергией в коронной чакре — это танец Шакти и Шивы.

Чем более подготовлена ваша энергосистема, тем легче происходит высвобождение и быстрее усваиваются энергии, повышая ваши способности на всех уровнях. Многие люди чувствуют, что призваны вступить в духовную жизнь, но не все имеют квалифицированных учителей, которые вели бы их. Многие работают с Кундалини, располагая лишь поверхностными знаниями. Большая часть источников имеет восточное происхождение; их не всегда легко понять, и они, как правило, адресованы тем, кто посвятил всю свою жизнь духовному росту. У жителей Запада обычно не бывает достаточно времени (даже если бы и была возможность), чтобы отстраниться от жизни и, оставаясь в этом мире, привносить в него духовность.

Кроме того, многие приобщаются к работе с чакрами, не имея должного представления о нади, железах и всей энергетической системе. Работа только с чакрами подобна сосредоточению автомобилиста на одних колёсах автомобиля! Это важно, но как же всё остальное?

Забота о физическом теле до, во время и после поднятия Кундалини также очень важна; оно является нашей машиной жизни, с помощью которой мы что-то выражаем и получаем. Мы достигаем высших ступеней эволюции лишь настолько, насколько позволяет нам наше тело; когда тело отказывает нам, мы чувствуем себя заключёнными в него, как в ловушку. Вместо того чтобы освободиться от тела, нам необходимо гармонизировать его. Гармонизированное тело вселяет чувство уверенности, свободы и радости. (В главе 2 предлагаются способы ухода за телом. Если вы сомневаетесь относительно того, готово ли ваше тело для дальнейшего высвобождения энергии Кундалини, ещё раз обратитесь к этой главе.)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВЫСВОБОЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Обновление клеток

Лягте удобно на спину. Глубоко и спокойно дышите в течение нескольких минут, затем сделайте несколько «полных вдохов». Закрыв глаза, визуализируйте золотистую энергию, проникающую в каждую клетку и приносящую новую энергию жизни. Затем

визуализируйте прану, входящую с дыханием и попадающую в каждую клетку вместе с золотистой энергией. Действительно ОЩУТИТЕ, как эта энергия поступает в каждую клетку.

Получение энергий из космоса

Земля как часть вселенной получает энергии космоса, которые имеют разные частоты. Медитируйте на это во время глубокого и спокойного дыхания. Попросите энергии вселенной сбалансировать вашу систему, видоизменить несоразмерные частоты и привести те, которые необходимы. Визуализируйте процесс уравнивания энергий. Также представьте, как вы становитесь всё более открытыми для питательных веществ, имеющих в продуктах питания и во вселенной. Энергии, которые вы получаете через пищу, трансформируются в другие частоты, необходимые для вашей энергосистемы. Поскольку численность населения в мире продолжает расти, важно уяснить, как использовать эти энергии напрямую (из космоса), вместо того, чтобы получать их трансформированными посредством пищи. Мы уже делаем это, получая витамин Д из солнца. Есть люди, которые усваивают энергии, как бы вдыхая и впитывая в себя космос.

Физическое тело, данное нам в качестве жизненной машины для того, чтобы научиться использовать энергию и её различные частоты, чрезвычайно важно в нашей эволюции. Когда мы это до конца поймём — нам больше не нужно будет рождаться в телах; тогда мы сможем напрямую использовать энергию из космоса без помощи жизненной машины (тела), трансформируя энергию в разные частоты для всевозможных целей.

Восстановление клеток

Витамины и минералы являются просто частотами энергии, в которых тело нуждается для полного развития и функционирования. Когда эти потребности не удовлетворяются из-за неадекватной диеты или неспособности самого тела усваивать энергию из пищи, требуются альтернативные способы. Некоторые нужды могут быть удовлетворены путём стимулирования эмоциональных и ментальных состояний определённых частот, соответствующих недостающим телу витаминам и минералам; но это большая нагрузка на энергосистему, так как происходит очень интенсивное перераспределение энергий. Другой метод заключается в том, чтобы преобразовывать часть излишней энергии в частоту, необходимую для восполнения дефицита; для того, чтобы всё хорошо получилось, вам, однако, необходимо понять, что такое частоты и как с ними работать. Третий метод — это втягивание нужной вам частоты в свою систему непосредственно из космоса. Первые два метода не рекомендуются начинающим, так как они сложны. Третий метод — независимо от того, соблюдаете вы адекватную диету или нет - является превосходным для практики пробуждения духовных вибраций и получения энергии прямо из вселенной.

Потягивание

Это самое лучшее и простейшее из доступных упражнений. Вы должны выделить время для того, чтобы как следует потягиваться перед сном, после пробуждения, а также несколько раз в течение дня. Если потягиваться перед медитацией, это будет соединять наше Я и тело, подготавливая его к последующему усвоению знаний. Кроме того, это освобождает от блоков.

Очищение головы

Мягко подвигайте головой из стороны в сторону несколько раз, затем сделайте медленные вращательные движения вокруг шеи. Представьте или визуализируйте, что голова очищена и обновлена потоком золотистой, ментальной энергии Кундалини. Серебристое сияние означает большую духовность. Чередуйте или, по крайней мере, сбалансируйте эти два цвета, чтобы ваше развитие не было бы односторонним. Продолжайте делать это упражнение, представляя, как заряженный энергией вдох поднимается в голову и питает клетки. Идеальным было бы выйти на открытый воздух и усилить видение психических и духовных областей своего мозга, созерцая пейзаж или горизонт.

Высвобождение заблокированных участков

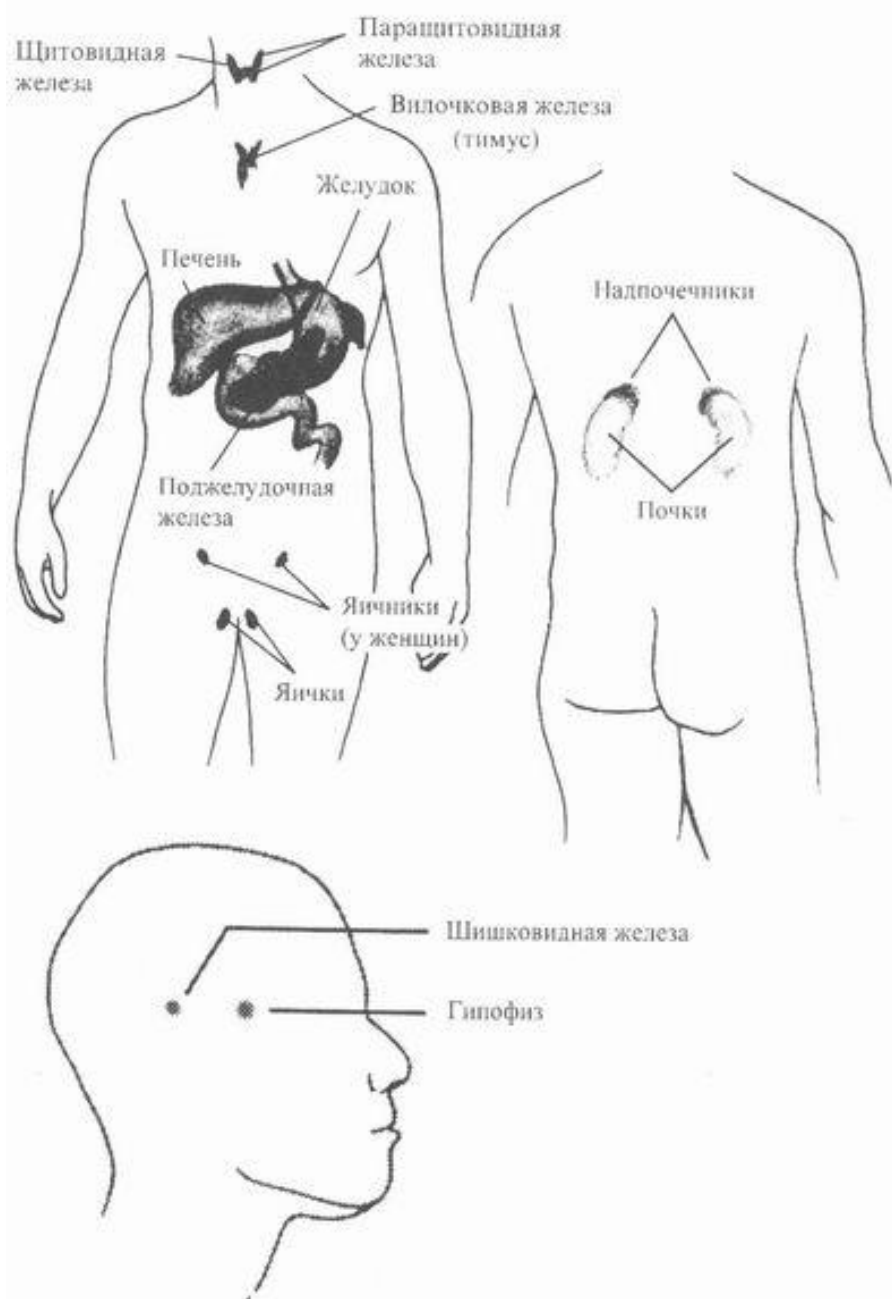
Сокращение живота. Это упражнение предназначено для освобождения сексуального и пупкового участков, а также зоны солнечного сплетения от блоков. Лягте на пол и подтяните колени к груди так, чтобы ваша поясница касалась пола. Напрягите насколько возможно мышцы всего живота — от паха до грудной клетки и с одного бока до другого; затем медленно выпрямляйте ноги до горизонтального положения, не изгибая спины. Убедитесь в том, что ваша спина и тело по возможности расслаблены. Удерживайте мышцы в сокращённом состоянии, пока вы будете делать десять глубоких вдохов. Направьте энергию из этой области вверх и наружу через макушку головы. Постепенно удлиняйте упражнение, пока, в конце концов, не сумеете удерживать мышцы в сокращённом состоянии в течение двадцати вдохов. Это высвободит избыточную энергию Кундалини в этих участках и поможет ей перемещаться вверх по позвоночнику. Это также поможет овладеть эмоциональными состояниями. Достаточно делать упражнение раз в день — пока не почувствуете, что участок очищен; после этого прибегайте к нему по мере необходимости.

Высвобождение области груди. Время от времени вы можете ощущать сильное давление в области груди — вплоть до ощущения, будто вы тонете, — а также неспособность справиться со всеми вибрациями. Следующее упражнение может облегчить положение. Вдыхайте и выдыхайте глубоко, всей грудью, расширяя грудную клетку вперёд, назад и в стороны. Визуализируйте как прана входит вместе с вашим дыханием и выходит через кожу, охватывая всё ваше тело от макушки головы до кончиков пальцев на руках и на ногах. Убедитесь в том, что ваша шея расслаблена. Позвольте пране успокоить нервные окончания в коже.

Освобождение области шеи от блоков. Займите удобное положение, выпрямив шею и держа голову высоко и прямо, но так, чтобы вам было удобно. Задвиньте кончик языка назад и держите его так в течение пяти вдохов-выдохов, сосредоточив внимание на коронной чакре. Полностью расслабьте шею. Постепенно увеличивайте число вдохов-выдохов до пятнадцати, добиваясь лёгкости в выполнении упражнения. Одного раза в день достаточно, пока эта область не очистится, после чего упражнение можно делать по мере необходимости.

Освобождение желез от блоков. Кундалини и чакры непосредственно воздействуют на железы. Чрезмерная энергия вызывает усиленную активность желез, а если железы заблокированы, то появляются физические проблемы. По самым различным причинам многие люди блокировали участки вокруг желез или внесли туда напряжение, уменьшив их эффективность. Следующее упражнение предназначено для того, чтобы железы пришли в более здоровое состояние и лучше функционировали. Поначалу, после выполнения упражнения вы можете чувствовать тяжесть и сильную усталость — в зависимости от количества высвобожденной энергии. Позвольте себе отдохнуть и затем

начните медитацию. Можно работать над двумя или тремя участками сразу, но везде нужно уравновесить энергию, чтобы не возникло перегрузки. Одного раза в неделю будет достаточно для всей энергосистемы; впоследствии делайте упражнение только тогда, когда появляются блоки или же вы просто хотите его делать.



Расположение органов и желез.

Визуализируйте одну за другой все железы по порядку, начиная с низшей и кончая шишковидной: представьте, что они здоровые и хорошо функционируют, и область вокруг них свободна от напряжения и блоков. В конце упражнения несколько минут омывайте всё тело золотистым светом.

Нервы

Нервы чрезвычайно важны, независимо от того, склонен человек иметь дело с духовной энергией или с энергией Кундалини. Обе эти энергии проявляются через нервы,

побуждая их пропускать и получать ещё больше энергии, повышая таким образом наше сознание. Иногда чувствительность ваших нервов будет обостряться, и вы почувствуете напряжение и раздражение. Это значит, что пора приостановить или, по крайней мере, ограничить эти упражнения; возможно у вас так хорошо получалась медитация, что вы загрузили нервные окончания слишком большим количеством энергии: образно говоря, 220 единиц энергии на 110 окончаний.

Успокаивание нервов. Представьте, что вы лежите на пляже. Волна накатывает и мягко вымывает всё напряжение и всю негативность, унося их в воду, чтобы очистить в океане жизни. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вся ваша энергосистема не придёт в состояние покоя.

Цветовая медитация. Иногда вашим нервам недостаёт какого-нибудь компонента белого света. Сосредоточьтесь на ваших нервных окончаниях по всей поверхности тела; представьте, что они наполнены красным светом и любовью (любовью, которая не ворошит старые разочарования); затем один за другим представьте оранжевый свет, желтый, зелёный, голубой и фиолетовый, закончив заполнившим ваши нервные окончания сияющим белым светом. Неоднократно вы будете замечать, что какой-то цвет стремительно заполняет ваши нервы; тогда вам станет ясно, что вам его не хватало.

Визуализация. Великолепный способ питания и укрепления нервов — это смотреть на цвета или визуализировать самые любимые. Вы можете воспользоваться цветными лампочками, чтобы изменить цветовую энергию вашего пространства.

Нади

В то время как действие нервов распространяется на ваше физическое тело, нади обеспечивают высшие ментальные и духовные уровни. Нади напоминают нервные каналы, но имеют более тонкую, эфирную природу. Их много тысяч, и они играют очень важную роль как средство передвижения поступающей в энергосистему и циркулирующей по ней жизненной силы (праны). Всё это важно для процессов, связанных с Кундалини, так как прана высвобождает и активизирует её. Энергия Кундалини передвигается по этим эфирным нервам, улучшая и оживляя всю систему и снабжая вас высшими духовными и ментальными энергиями. Три главные нади (см. рис. 3 прил.) - это Сушумна (духовная сущность), которая поднимается по центру позвоночника; Ида, которая имеет женскую полярность (негативный электрический заряд); и Пингала, которая имеет мужскую полярность (позитивный электрический заряд). Ида и Пингала начинаются с обеих сторон основания копчика и волнообразно поднимаются вверх обвивая позвоночник. Они пересекаются у основания черепа, огибают переносицу и заканчиваются в уголках носа.

При хорошем высвобождении Кундалини, главная сила поднимается вверх по Сушумне, а меньшие силы — по Иде и Пингале. Когда Ида получает чрезмерное высвобождение, вы можете испытывать избыток энергии в эмоциональном и интуитивном телах, что приводит к слезливости, перееданию, ознобу, трудностям в сохранении тепла, к заикливанию на эмоциональности и вопросах сострадания. Когда Пингала получает слишком большое высвобождение, вы можете ощутить отклонения на ментальном уровне и уровне воли и духа: жар, проблемы со сном и питанием, неадекватные ментальные картинки (обычно геометрические формы и свет), а также физические или духовные звуки.

Упражнения для приведения в равновесие перегруженной Иды и Пингалы. Визуализируйте как окончность вашего копчика (где Кундалини входит в Сушумну) освобождается от стресса и открывается для приёма потока энергии Кундалини. Теперь визуализируйте, что основание копчика с левой стороны, где начинается Ида, открыто

и свободно от напряжения. Затем визуализируйте как основание правой стороны копчика, где берёт начало Пингала, также становится свободным от напряжения и мягко открывается. (Если вам трудно визуализировать, используйте своё воображение, за которым также последует энергия.) Визуализируйте или представьте как половина потока Кундалини входит в Сушумну и поднимается вверх по позвоночнику; разделите оставшуюся половину между Идой и Пингалой. Пусть Кундалини в Сушумне поднимется по позвоночнику и выйдет за пределы макушки головы, чтобы смешаться с божественной энергией и затем оросить всё тело.



Ида и Пингала в уголках носа (крупным планом)

Теперь пропустите энергию Кундалини через Иду и Пингалу. Энергия Иды выйдет с левой стороны основания носа, а энергия Пингалы — с правой; пусть эта энергия смешается с воздухом на вдохе и проникнет в лёгкие, чтобы затем попасть во все клеточки тела, улучшая и восстанавливая их. Некоторые люди ощущают зуд у основания уголков носа во время этого высвобождения Кундалини; смешение энергий Иды и Пингалы с дыханием принесёт облегчение (пять или шесть вдохов будет достаточно). В качестве варианта, поднимите энергию Кундалини из Иды и Пингалы (в уголках носа) в голову вместе с вдыхаемым воздухом и визуализируйте или представьте, как она очищает голову изнутри. Вы можете рассеять избыток энергии с выдохом или излучить её через поверхность головы.

Если вы прибегаете к помощи квалифицированного учителя Кундалини, чтобы сбалансировать поток Иды и Пингалы, помните, что вам в конечном итоге обязательно нужно научиться контролировать и перемещать энергию самостоятельно, не попадая в зависимость от кого бы то ни было в этих вопросах.

Массаж. Полный массаж тела высвобождает избыточную энергию и обеспечивает лучший баланс и поток энергии.

Очищение Нади. Займите удобное положение, чтобы спина и шея были по возможности прямыми. Несколько раз глубоко и спокойно вдохните и выдохните, после

чего сделайте два полных вдоха-выдоха. Визуализируйте нади, замечая все тёмные или грязные участки. Наполните себя серебристым сиянием, позволяя всем нади очиститься. Обратите особое внимание на Сушумну в позвоночнике и на Иду и Пингалу, которые поднимаются вверх, волнообразно чередуясь по обеим сторонам позвоночного столба.

Танец нади. Включите музыку в духе ритуальных танцев или танца живота (этот вид музыки способствует высвобождению эволюционной энергии). Подумайте о поверхностном слое, который расположен непосредственно под кожей, на всей поверхности тела; пусть эта область наполнится ощущением жизни и ведёт вас в ваш танец. Во время танца визуализируйте или представьте, как тысячи нади, пронизывающих ваше тело, светятся серебристым светом. Почувствуйте подъем вашей эволюционной энергии. Возможно, пяти или десяти минут вам хватит, так как этот танец довольно мощный. После танца лягте и войдите в открытое, медитативное состояние. Чтобы сильнее почувствовать себя в сфере высокой вибрации, представьте, что вы плывёте.

Может быть и так, что вы никогда не почувствуете себя совершенно готовыми, но не терзайте себя; прислушивайтесь к своей собственной потребности идти вперед. Вы лучше всех можете судить, где вы находитесь. Доверяйте себе. Немного подняв Кундалини, вы всегда можете вернуться к предыдущим упражнениям для дальнейшей проработки, и, кроме того, имеется множество других вещей, которые вы можете делать, чтобы усилить своё общее развитие.

Глава 15

Методы произвольного высвобождения Кундалини

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Эта глава может представлять опасность для здоровья начинающих. Лучше работать с квалифицированным учителем Кундалини. Я понимаю, что не всегда есть такая возможность, и что некоторые будут чувствовать, что их побуждают высвободить больше энергии самостоятельным образом. Но, пожалуйста, будьте осторожны. Вы имеете дело с очень могущественными энергиями.

Предлагая выполнять упражнения по высвобождению Кундалини без надлежащего контроля, я, возможно, подставляю себя под удары критики. Но, руководствуясь благоразумным предупреждением и здравым смыслом, многие могут работать самостоятельно. Как упоминалось выше, Эпоха Водолея — это то время, когда информация, считавшаяся раньше секретной и доступной лишь немногим избранным, стала теперь доступной для всех. В этот новый век выбор носит и должен носить индивидуальный характер. Приняв однажды решение идти вперёд и работать для большего высвобождения энергии, не привязывайтесь к нему и не бойтесь его. Привязанность и страх являются силами, действующими против здорового высвобождения. Не бойтесь, но уважайте эту энергию.

Прочитав предыдущие главы и проделав упражнения, вы можете почувствовать, что готовы к большему высвобождению Кундалини. Если это так, то данная глава даст вам

возможность постижения и предоставит сами упражнения. НО, если вы относитесь к тем, кто просто пробежался по первым главам книги, включая эту, — если у вас нет намерения выполнять упражнения, которые подводят к моменту готовности, но есть просто желание получить большее высвобождение, позвольте мне предостеречь вас: *найдите время, чтобы прочитать и изучить предыдущие главы и проделать эти упражнения; в противном случае вы рискуете навлечь на себя проблемы — возможно, незначительные, но, возможно, и травмирующие.* Большее высвобождение Кундалини

всегда немного рискованно. Если эти упражнения до сих пор хорошо работали, и ваша жизнь довольно размеренна, то риск минимальный.

У каждого человека Кундалини имеет свои особенности. Вы можете не заметить особой перемены или можете обнаружить её сразу после одного или двух упражнений; одни более подготовлены, другие - менее. Если вы прошли через серьёзное очищение, высвобождение новой энергии происходит быстрее и легче. *Те, кто находятся под воздействием сильных наркотиков, могут вначале испытывать слишком большое высвобождение, и они должны быть чрезвычайно осторожны.* Некоторые не сразу осознают движение энергии, но это не означает, что его нет. Подождите, прежде чем повторять упражнение, пока не убедитесь, что вы отрегулировали всё, что высвободилось.

Если вы сознательно ощущаете эти энергии и умеете их перемещать, у вас имеется гораздо лучший шанс контролировать дополнительное высвобождение. *Однажды высвободившись, энергия не возвращается в исходное положение.* Высвобожденная энергия может воздействовать на вас одним из трех способов:

- 1) она подтягивает и естественно очищает систему;
- 2) она задерживается в энергетических блоках, пока ей не удаётся прорваться;
- 3) пользуясь своей собственной силой, она сама возвращается назад; это очень ненадёжно и рискованно.

Вы можете воспользоваться силой энергии Кундалини, чтобы сдерживать саму Кундалини в течение какого-то времени, но при подобной концентрации энергии повышается опасность вредных последствий для тела.

ВАШЕ РЕШЕНИЕ

Некоторые упражнения могут не подойти вам. Если упражнение не нравится, не делайте его. Все люди разные, и что работает для одного, не обязательно подходит другому. Я предложила множество упражнений, так что вы можете выбрать. Перечитайте главу 2, в ней содержится много упражнений, которые полезно выполнять после того, как вы уже высвободили какую-то часть энергии.

Никогда не делайте упражнения на полный желудок; пусть пройдёт, по крайней мере, один час после еды. Не делайте упражнения, если вы устали, или непосредственно перед работой, требующей большой концентрации. Выполняя упражнения, вы можете вернуть к жизни старое заболевание: во время очищения, возможно, появится очень живое воспоминание о болезни. Могут также ожить старые радости и травмы, так как они высвобождаются из вашей энергосистемы. Это не значит, что вы утратите память о прошлом опыте; это всего лишь означает, что память очищается, высвобождая ещё один энергетический блок. Память останется, но её влияние на вашу жизнь будет незначительным; она будет просто частью прошлого.

Во время высвобождения вы должны иметь веру в себя и в Божественное. Иногда во время глубокой чистки Кундалини, можно почувствовать отчуждение от себя, от

любимых, от общества и Бога. Работайте над тем, чтобы в это время жизнь ваша была сбалансирована и не терялась перспектива. Не попадайте во власть переживаний. Наблюдайте, но не привязывайтесь. Это гораздо легче сказать, чем сделать, но попытайтесь. Очень помогает, если у вас есть с кем поделиться вашим опытом высвобождения Кундалини, особенно когда это касается травматического опыта. Обучение работе с новыми энергиями очень похоже на то, как ребёнок учится владеть и пользоваться новым телом, которое он получил. Просто не поддавайтесь унылой хандре. Займитесь творчеством — таким, как ведение дневника или искусство, используя свою новую энергию, чтобы она не дала задний ход и не заблокировала вашу энергосистему.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ

КУНДАЛИНИ

Головная боль и другие болезненные явления

Головная боль по большей части вызывается блокированием и концентрацией энергии. Если вам кажется, что в вашей голове слишком много энергии, пусть часть её выйдет через коронную чакру, а другая часть выйдет через ступни в пол или землю. Это называется заземлением и является великолепным способом высвобождения энергетических скоплений. Сделайте также массаж головы, так как она склонна расширяться по мере высвобождения Кундалини.

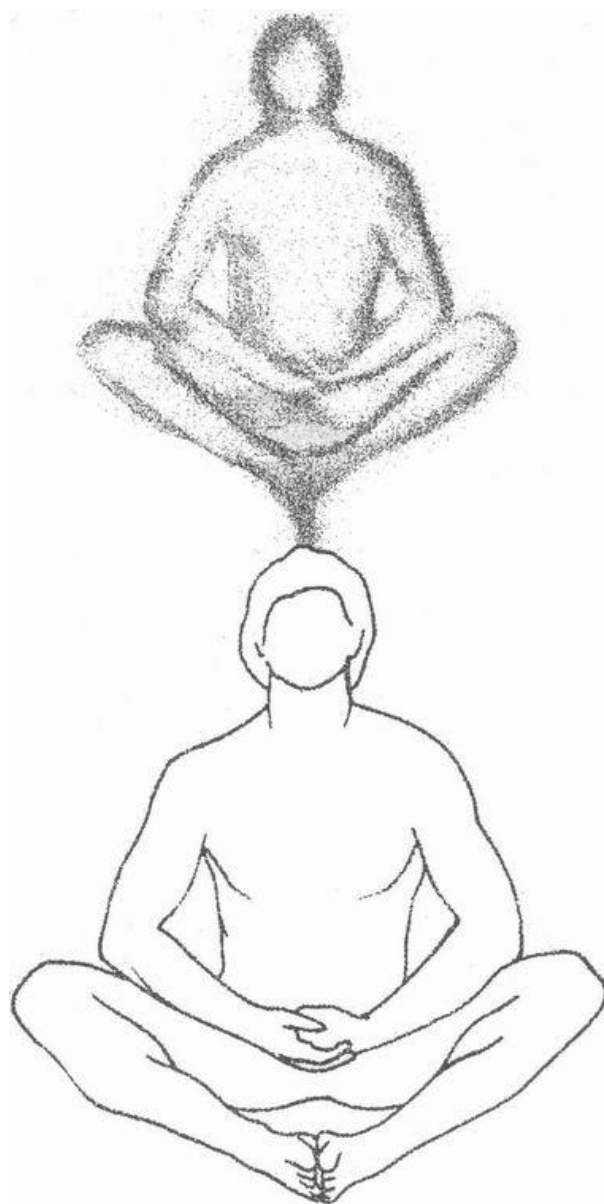
Боль — это предупредительный сигнал, знак того, что что-то не в порядке. Если проблема связана с концентрацией энергии или с ее неправильным течением в теле, лягте на пол и наполните болезненный участок золотистым светом; почувствуйте, как энергия распределяется по всему телу. Или же переместите энергию из болезненного участка в другое место. Если вам кажется, что боль происходит из-за недостатка энергии, пошлите туда золотистую энергию. Если это не срабатывает и боль сохраняется, прекратите делать упражнения. В случае непрекращающейся боли, обратитесь к профессиональной помощи специалистов. **НЕ РАБОТАЙТЕ НАД ВЫСВОБОЖДЕНИЕМ КУНДАЛИНИ, ЕСЛИ В ТЕЛЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ; ЭТО МОЖЕТ ТОЛЬКО УСУГУБИТЬ ПРОБЛЕМУ.**

Во время очищения, связанного с высвобождением Кундалини, в текущем заболевании может наступить облегчение или же оно вообще может исчезнуть. Многие болезни вызваны переизбытком энергии Кундалини, скопившейся где-то в энергосистеме и разрушительно действующей на тело. Люди духовного пути могут столкнуться с большим количеством заболеваний, если они не научатся управлять избыточной энергией, высвобожденной в их энергосистеме. Перегрузка может проявляться как проблема в любой сфере жизни.

Другие явления

Очень возможно, что во время и после упражнений будут происходить самые различные вещи. Вы сможете, находясь в полном сознании, получить опыт внетелесного существования или же вспомнить путешествия, сделанные во сне. Смогут проявиться или усилиться психические способности; или одни, возможно, ослабнут с одновременным пробуждением других. Когда ваше очищение приблизится к завершению, ваши способности вернутся к вам обогащенными. Будут иметь место визуальные эффекты (такие, как восприятие ауры, картинок и световых пятен); на самом деле, временами всё будет видеться как пятна света, геометрические фигуры, как огнен-

ное пламя, яркие краски и формы. Вы сможете услышать звуки природы: шум водопада, грома, океана, жужжание пчёл и завывание ветра; или это могут быть музыкальные звуки, как бы исходящие из космоса: колокольчики, флейты, скрипки, деревянные духовые инструменты, мощные оркестры или хоры. Иногда будет также слышаться некий гул.



Внетелесный опыт обычен во время высвобождения Кундалини; довольно часто его получают через коронную чакру. Есть и другие участки тела, через которые возможно подобное «путешествие».

Наблюдайте и набирайтесь опыта, но не впадайте в зависимость от всего этого. Помните, что целью является поднятие Кундалини и её соединение с божественными энергиями для достижения совершенства в сознании и осознании.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

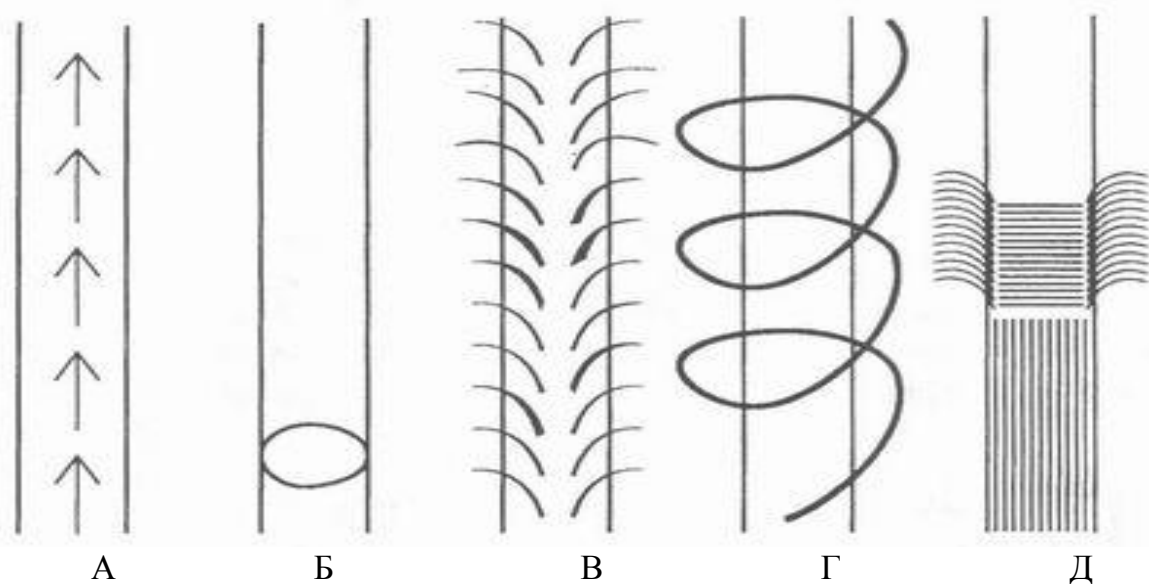
Прохождение потока энергии в позвоночном столбе

Не всегда поток Кундалини, поднимающийся по позвоночнику, горячий, особенно, когда высвобождается лишь небольшое количество энергии. Некоторые слои высвобождаемой энергии могут вызвать охлаждение вашей энергосистемы. Помните, что в наружных слоях есть небольшое тепло, но для самых глубоких слоев характерен сильный жар. Подъем Кундалини может ощущаться как передвижение большого кома или же просто как боль. Во время упражнений всегда продвигайте энергию вверх (думайте об этом или визуализируйте её подъем) и осознавайте перемены в ней по мере её восхождения; это может восприниматься как электрический ток или вспышка молнии, или происходить без всяких ощущений. В любом случае не прекращайте; если ваше осознание ещё недостаточно развито, трудно заметить изменения, происходящие во время движения вверх. Но, как правило, после упражнений человек всё же обнаруживает какие-то перемены в себе или в своих установках.

Если возникает необходимость прерваться в середине упражнения, вернитесь к нему как можно быстрее. Если это невозможно, найдите минутку и рассейте энергию по всему телу. НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЭНЕРГИЮ В КАКОМ-ТО ОДНОМ УЧАСТКЕ. Всегда завершайте процесс высвобождения Кундалини, соединяя её с Божественным и затем омывая всё тело этой смешанной энергией.

Обширное восхождение Кундалини

Иногда спонтанный подъем Кундалини происходит не узким потоком в позвоночнике, а в виде широкой полосы. Обычно она выходит за пределы тела и имеет трубообразную форму. Расширенный подъем легче регулировать, чем узкий поток, так как он не концентрируется в каком-то одном участке. Если подъем Кундалини причиняет боль, мысленно направьте энергию в трубообразное широкое русло. Убедитесь, что вы подняли её выше головы, чтобы смешать с божественной энергией и оросить всё тело.



Кундалини поднимается по позвоночнику различными способами. Здесь представлены самые главные из них:

А – Идеальным является просто прямое продвижение по позвоночнику;

иногда это происходит быстро, а иногда спокойно.

Б – Иногда поднимающаяся Кундалини ощущается как яйцо.

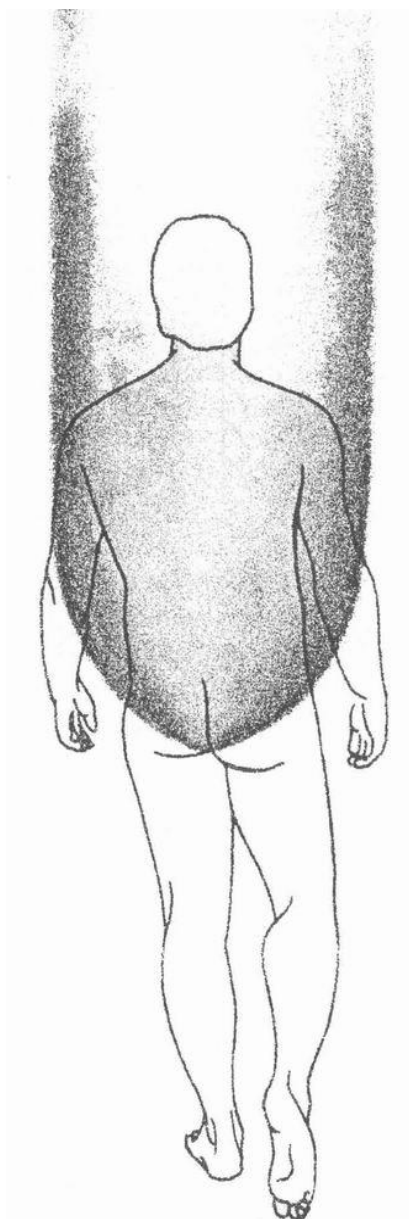
В – Во время подъёма энергия излучается наружу.

Г – Если главный канал не открыт или засорён, энергия может двигаться кругами.

Д – Если энергия ударяется о сильный блок, она рассеивается по телу.

Расслабление напряжённого анального участка

Люди могут препятствовать высвобождению Кундалини, держа анальные мышцы в большом напряжении. Когда появляется угроза вашей внутренней или внешней безопасности, первым делом напрягается ваш анальный участок, тесно связанный с чувством безопасности. Сядьте на пол и откиньтесь назад, упираясь руками в пол; оторвите ягодицы от пола и свободно опустите их снова вниз. Прodelайте так три или четыре раза, затем лягте и почувствуйте участок расслабленным.



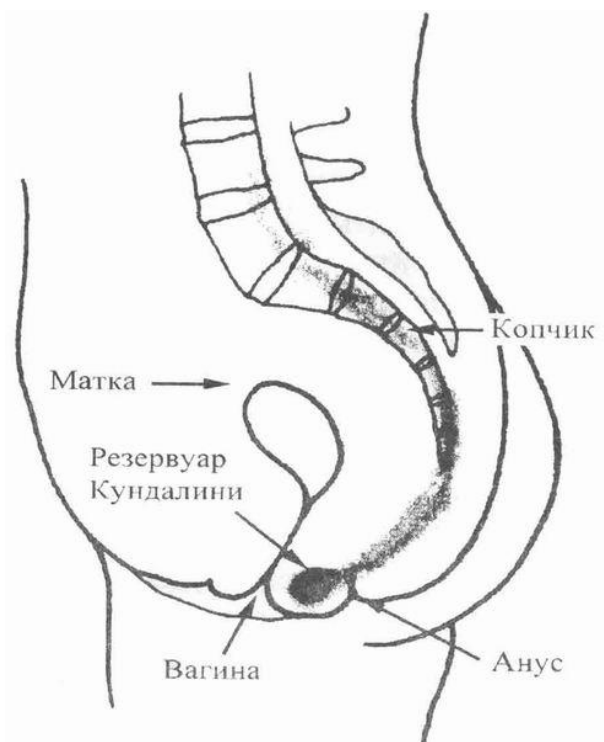
Обширное восхождение Кундалини иногда происходит спонтанно. Оно может ослабить напряжение, когда тело истощено или заблокировано. Необходим хороший ментальный контроль, чтобы направлять его.

МЕТОДЫ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Техника смешения и орошения

(применяется после всех упражнений по высвобождению Кундалини)

Позвольте Кундалини смешаться с Божественной энергией над головой и оросите всё тело (см. рис. 4 прил.). Когда энергия войдёт в тело, визуализируйте или представьте, как она очищает и улучшает все клетки.



Попеременное сжатие и расслабление резервуара Кундалини может помочь движению Кундалини вверх по позвоночнику. У некоторых женщин, которые неправильно высвободили Кундалини, могут возникнуть серьёзные менструальные проблемы или заболевания матки, которые иногда завершаются её удалением.

Основное высвобождение Кундалини

Лягте (без подушки), выпрямив спину и шею. (Вы можете выполнять это упражнение сидя, но обычно наши «западные» спины не настолько сильны, чтобы сохранять прямое положение на протяжении всего упражнения; в положении лёжа мы можем не беспокоиться по поводу прямой спины.) Сконцентрируйтесь на участке между анусом и гениталиями (хранилище Кундалини, показанное на рисунке). Напрягите этот участок насколько возможно и сохраняйте это напряжение на протяжении пяти глубоких вдохов-выдохов. Затем в течение следующих пяти вдохов-выдохов расслабляйте его. Повторите три раза в той же последовательности, затем быстро сжимайте и отпускайте этот участок десять раз.

Визуализируйте или представьте, что энергия Кундалини достигла в своём движении конца позвоночника и выходит через макушку вашей головы в виде струйки серовато-белого, энергообразного дыма. Закончите упражнение, прибегнув к технике смешения и орошения. Визуализация энергии как струйки дыма уменьшает высвобожденную

Кундалини. Если вы полагаете, что высвободили недостаточно энергии, вы можете повторить несколько раз ту часть упражнения, когда происходит подъём Кундалини. Серовато-белый цвет смягчит силу энергии, и вашей энергосистеме легче будет отрегулировать её. Позже вы можете визуализировать или представить красно-оранжевый, или реальный цвет Кундалини, или же вы можете преобразовать его в сияющий серебристый цвет.

Колебательное высвобождение

Делайте упражнение под музыку; танец живота или ритуальная музыка особенно подойдут для высвобождения эволюционной энергии (энергии Кундалини). Сядьте на плотную подушку. Используйте следующие колебательные движения, выбрав наиболее удобные для вас:

- 1) вперед и назад;
- 2) из стороны в сторону;
- 3) круговые вращения.

Визуализируйте или представьте, как Кундалини входит в ваш позвоночник, поднимается вверх и выходит за пределы макушки вашей головы. Завершите упражнение, как обычно, техникой смещения и орошения.

Колебательное высвобождение вместе с партнёром. Следуйте указаниям, изложенным выше, но только сядьте со своим партнёром спина к спине. Как и раньше, используйте большую подушку. Ваши ягодицы должны соприкасаться.

Высвобождение через Нади

1) Визуализируйте Сушумну, Иду и Пингалу (три главные нади) чистыми и ясными.

2) Визуализируйте или представьте, как прана в Иде и Пингале спускается к своему источнику у основания копчика и затем в хранилище Кундалини между анусом и гениталиями. Задержите её там и успокойте свой ум. Через несколько секунд высвободите энергию.

3) Визуализируйте или представьте прану в Сушумне (в позвоночнике) и позвольте ей попасть в резервуар. Задержите её там на несколько минут, сохраняя спокойствие ума. Через некоторое время высвободите энергию.

4) Сделайте глубокий вдох, задержите его в области сердца на мгновение, визуализируя вместе с ним красное пламя. Переместите дыхание и красное пламя назад в позвоночник и вниз в хранилище. Визуализируйте дыхание и пламя, воспламеняющее притаившуюся Кундалини. Задержите дыхание как можно дольше и затем отпустите его.

Попеременно напрягайте и расслабляйте резервуар Кундалини, подталкивая Кундалини к нижней части позвоночника, в Сушумну, вверх по позвоночнику и наружу, за пределы головы. Завершите упражнение техникой смещения и орошения.

В качестве варианта, визуализируйте комбинированную энергию, входящую в тысячи нади, особенно в Иду и Пингалу. Не думайте о том, где находятся нади; они разбросаны по всему вашему телу, и энергия попадает туда сама, когда мы просто представляем себе это. Другой вариант: проделайте упражнение (шаги 1- 4) один раз, после чего выполните упражнение, описанное выше.

Упражнение первого сознания (подсознания)

Подумайте о месте, расположенном на дюйм выше и на дюйм ниже пупка; это участок лейденских клеток, центр первого сознания. (В мозгу также есть участок, соответствующий первому сознанию, но область живота — его настоящий дом).

Поместите ваше сознание в область лейденских клеток (смотрите рисунок). Вдохните

туда, почувствуйте, как распространяется энергия, и позвольте ей спуститься в хранилище Кундалини. Когда Кундалини будет высвобождаться, пусть она поднимается по воображаемой башне диаметром около четырёх дюймов, начинающейся около резервуара Кундалини и заканчивающейся в коронной чакре. Завершите упражнение приёмом смещения и орошения. Как вариант, распространите энергию (из лейденского участка), как бы формируя большой круг, превышающий диаметром четырёхдюймовую башню, и осуществите расширенное высвобождение, как объяснялось выше.



Энергия подсознания распространяется в виде шара вокруг своего центра.

Придыхательное упражнение

В положении стоя немного согните колени, чтобы верхняя часть вашего тела слегка наклонилась вперёд. Поместите руки на бёдра и с закрытым ртом начните пыhtеть, как паровоз, везущий свой груз на вершину холма, сопровождая это активным движением вперёд и назад мышц на участке солнечного сплетения и живота. Визуализируйте как вы тащите Кундалини вверх по позвоночнику, словно на вершину холма. Поначалу делайте упражнение около шести раз; впоследствии доведите до двадцати раз. Как всегда, завершите приёмом смещения и орошения.

В качестве варианта, направьте энергию в мозг для очищения и усовершенствования перед высвобождением её через коронную чакру; вы можете визуализировать золотистую энергию. Другой вариант (применять только в случае хорошего ментального контроля энергии) — это спустить сексуальную энергию в резервуар Кундалини и поднять комбинацию вверх по позвоночнику и наружу через коронную чакру.

Майтхуна

В Тантрической Йоге есть ритуал для высвобождения Кундалини через сексуальное соединение, называемое майтхуна, и предполагающее тщательные

приготовления, всестороннее обучение и детализированный ритуал. Смысл его заключается в возвышении сексуальных чувств таким образом, чтобы энергия стала достаточно сильной и интенсивной для пробуждения Кундалини.

Сексуальная кульминация не допускается в практике майтхуны. Вместо этого, вы должны сублимировать сексуальную энергию в Кундалини или духовное переживание, пробуждая таким образом Кундалини и помогая ей достичь коронной чакры для духовного пробуждения. Требуется серьёзный контроль, чтобы суметь «поднять энергию вверх по позвоночнику» и удержаться от сексуальной кульминации.

Можно делать это упражнение без тщательных приготовлений и обучения классическому опыту майтхуны. Но вы всё же должны относиться к нему, как к любому другому опыту по подъёму Кундалини, описанному в этой книге; вы должны сначала подготовить и очистить свою энергосистему.

Западные люди могут решить, что гораздо полезней завершить всё классической кульминацией, чтобы нижняя брюшная область не оказалась слишком загруженной энергиями, что запросто может произойти в случае усиления сексуальных энергий при отсутствии адекватного высвобождения.

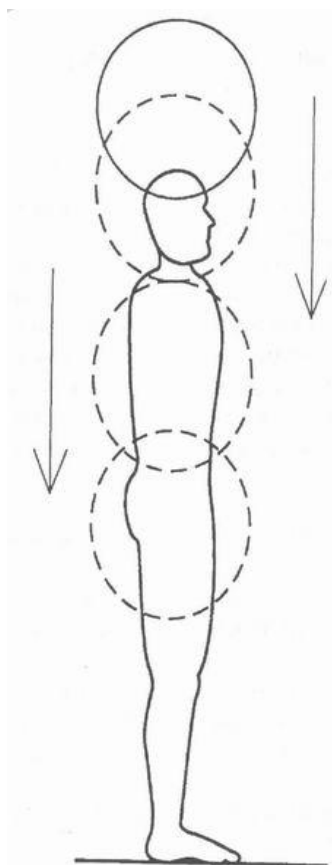
Сначала обсудите с добровольным партнёром все необходимые приготовления или ритуалы. Разработайте ритуалы; включите сюда свечи, благовония, музыку или что-нибудь ещё подходящее. Установите время и место, чтобы вас не потревожили. Массаж, медитация на подъём Кундалини или дыхательные упражнения могут быть частью подготовки. Может иметь место и любовная игра до и во время соединения майтхуны. Обычная позиция (другие также можно использовать) — это когда мужчина сидит, вытянув ноги в стороны. Женщина садится верхом лицом к мужчине. Затем они оба обхватывают ногами друг друга. Движение совершается только для усиления ощущений и возрастания страсти, но не для кульминации. Когда ваши сексуальные ощущения достигают высшей стадии, позвольте энергии спуститься вниз в резервуар Кундалини у нижней части позвоночника. Сфокусируйте своё внимание на хранилище Кундалини и начните мягко массировать друг другу позвоночник и коронную чакру. Затем, обхватив друг друга руками, но держа спины и головы прямо, поместите своё сознание на три дюйма выше головы. Сохраняйте ум спокойным и сознание открытым. Направьте энергию вверх по позвоночнику и выведите её через коронную чакру. Завершите упражнение приёмом смещения и орошения.

После завершения упражнения лягте рядом, соприкасаясь. Находитесь в открытой медитации в течение, по крайней мере, двадцати минут, чтобы могли прийти послания и откровения. Поделитесь опытом. (Если вы хотите кульминации, она может произойти до или после медитации).

Теперь вы можете принять душ!

Духовный свет

Визуализируйте или представьте шар белого света приблизительно два фута диаметром, находящийся над вашей головой. Медленно опустите его на голову, пробуждая и развивая голову в целом, но особенно шишковидную железу. Через несколько минут, начните медленно спускать шар света вниз через всё тело так, чтобы центр шара проходил по позвоночнику. Ведите его вплоть до хранилища Кундалини и почувствуйте, как соединяются духовная энергия и энергия Кундалини (см. рисунок ниже). Введите эту комбинацию в ваш копчик, далее вверх по позвоночнику и наружу через коронную чакру. Поскольку энергии уже смешаны, завершите упражнение просто приёмом орошения.



*Визуализируйте или представьте шар белого света — как он входит в голову и спускается вниз.
Введите его в резервуар Кундалини, чтобы высвободить Кундалини.
Поднимите эту смешанную энергию вверх и выведите за пределы головы.*

Пламя свечи

Кундалини, перемещаясь обычным образом, напоминает пламя свечи, постоянно пылающее и нежное. Когда высвобождается большое количество энергии, это подобно порыву ветра, сильно раздувающему пламя. Визуализируйте или представьте хранилище Кундалини как свечу. Позвольте чувствам Божественной любви зажечь свечу. Наблюдайте за тем, как пламя поднимается по позвоночнику и выходит через коронную чакру. Завершите приёмом смешения и орошения. В качестве варианта, представьте энергетический душ как искры света (см. рис. 5 прил.); или же, завершив орошение, почувствуйте Кундалини в вашей системе как мягко пылающую свечу.

Предостережения

- 1) Не пытайтесь делать все эти упражнения сразу; вы слишком много высвободите.
- 2) Подождите хотя бы неделю или две после каждого упражнения, чтобы усвоить высвободившиеся энергии и найти им применение.
- 3) Если вы находите, что зашли слишком далеко или не в состоянии справляться со своими повседневными делами, то не продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что способны регулировать избыточную энергию.
- 4) Если Кундалини застопоривается в вашем позвоночнике, лягте на пол, поместив кристалл над головой остриём, направленным от головы вверх. Сила кристалла поможет переместить энергию. Лучше всего многогранный или двухгранный кристалл.

ДЕЛАЙ ВСЁ ВОЗМОЖНОЕ

Чтобы найти лучшее применение новой энергии, ежедневно уделяйте время духовным размышлениям, утверждениям или чтению духовных текстов. Если эти занятия покажутся вам очень чуждыми, то это значит, что именно сейчас они больше всего необходимы. Во время чистки и высвобождения Кундалини было очень хорошо подумать о новых возможностях, так как Кундалини приносит новые способности и дары. Внедряйте в практику новые таланты. Это - новая жизнь по благословению союза Шакти-Шивы. Используйте это наилучшим образом!

Глава 16

Признаки просветления

ПРОСВЕТЛЕНИЕ: быть наполненным светом, постигать свет, знать свет, действовать, исходя из света; иметь свет, пронизывающий всё знание, и излучать свет.

В просветлённом состоянии все чувства настолько возвышены, что кажется, будто они слабо связаны с нашими обычными чувствами. Например, деревья, цветы или камни могут показаться сияющими и бархатистыми; вы увидите их энергию и почувствуете их присутствие и то, что они осознают вас. Вы ощутите нечто, подобное очень глубокому контакту.

- Вы сможете увидеть яркие, светящиеся высшие энергии других людей, даже когда более тёмные человеческие энергии преобладают в их силовых полях.
- Вы будете способны изменить фокус зрения, видеть другие измерения, беседовать с существами, которые там живут.
- Вы сможете видеть проявления энергий и знать, чем они станут. Вы сумеете также увидеть различные частоты энергии в их разнообразных формах.
- У вас будет понимание вселенских законов и того, как действовать в их рамках. Вы постигните различные религии и то, как они интерпретируют эти законы. Вы сможете почувствовать, что поднимаетесь над всеми религиями и философиями и осознаёте все уровни истины.
- Вас постоянно будет наполнять радость и блаженство (хотя в определённых ситуациях вы сможете испытывать также и чувство печали или горя).
- Вы будете иметь способности на уровне гениальности, а также большие художественные и творческие потенции.

- У вас будет глубокое чувство единства с другими человеческими существами, животными и всей природой, глубокое чувство связи с Творцом и с космосом.
- Вы обретёте великие силы и полное понимание, как их использовать. Вот некоторые из этих сил и даров: хождение по воздуху или по воде, левитация, способность быть невидимым в толпе, способность производить в своём теле тепло, достаточное, чтобы растопить снежное поле, способность управлять окружающей средой; целительство, «говорение на неведомых языках», изгнание демонов; невосприимчивость к ядам; мудрая и вдохновенная речь; повышенная чувствительность, такая как ясновидение, яснослышание, сверхчувствительность, осознание прошлых, настоящих и будущих событий; и величайшая сила из всех — любовь, всепоглощающая, всепрощающая, необусловленная ЛЮБОВЬ.

По мере того, как вы будете продвигаться через процесс Кундалини к просветлению, некоторые из этих даров будут приходить и уходить. Количество имеющихся у вас способностей зависит от количества Кундалини, находящейся в движении и используемой в данный момент. Не рвитесь получить дары и силы; они придут, когда ваше главное сознание будет сфокусировано на просветлении (или на Царстве Небесном, говоря языком христианства). Концентрация на этих силах может, в действительности, всё затормозить.

Труды учителя Гопи Кришны дадут вам более глубокое понимание этого процесса — того, как он происходит в Эпоху Водолея. Древние тексты дадут вам подготовку и основу.

Упражнение Самадхи

Следующие упражнения основываются на «Самадхи» (санскритское слово, означающее «единообразие», совершенное равновесие), которое представляет собой созерцательное состояние, близкое к трансу, помогающее развить высшие свойства сознания.

Низшее Самадхи. Низшее Самадхи имеет семь характеристик. Использование цвета — очень лёгких пастельных тонов, мерцающих на прозрачном светлом фоне, — может помочь в достижении этого уровня.

Лягте и войдите в состояние созерцания, то есть станьте единым с тем, что вы созерцаете. Поскольку упражнение могущественно, трёх-пяти минут для каждого цвета вполне достаточно.

Лавандовый: целительство, психическое тепло. Почувствуйте себя наполненным самым светлым оттенком лаванды, мерцающим на прозрачном светлом фоне. Медитируйте на его характеристики. Затем мысленно обратите энергию цвета в психическое тепло. Почувствуйте, как вы приходите в соответствие со своей истинной природой. Прорабатывайте по очереди каждый цвет, медитируя на соответствующие характеристики.

Голубой: блаженство, преданность; погрузитесь в него.

Светло-зелёный: переживание и осознание; что вы переживаете или знаете?

Светло-желтый: космическое сознание; что вами было ментально воспринято?

Цвет светлой дыни: могущество; почувствуйте его спокойствие.

Цвет светлой розы: всепоглощающая, всеохватывающая любовь; погрузитесь в неё.

Светло-розовый (оттенок светлой розы): творчество; почувствуйте возникающие изменения.

Сияющий Свет: единство со всем; погрузитесь в это.

Вариант низшего Самадхи. Поразмышляйте по очереди о каждом цвете и его свойствах. Доведите пастельный цвет до оттенка его ювелирного аналога, совершая тем самым некое подобие действия, или что-то вроде трансмутации. Медитируйте на то, как бы вам хотелось привести в действие (проявить) это свойство цвета.

Лавандовый — в аметист;
 Голубой - в сапфир;
 Зелёный — в изумруд;
 Жёлтый - в жёлтый цитрин;
 Оранжевый — в. оранжевый карнелиан;
 Цвет розы — в рубин;
 Розовый — в розовый турмалин;
 Сияющий Свет — в бриллиант.

Пока у вас не будет достаточно времени, чтобы заняться энергиями, высвобожденными упражнением Сияющего Света, вы можете работать только с одним цветом в течение одного дня.

Высшее Самадхи. Высшее Самадхи имеет высшее блаженство или преданность; когда пребываешь в этом, всё остальное перестаёт существовать. Оно ощущается, как непроявленная энергия или пустота. Наполните себя блаженством, или преданностью (называйте это так, как вам нравится). Дыханием войдите туда, вплывите и погрузитесь в это состояние.

Все чувства ведут к Божественному. Учитесь находить Божественное (конечное/запредельное) в своих чувствах осязания, обоняния, в слухе, вкусе и зрении. Например, вдыхайте аромат розы (или представляйте это) до тех пор, пока вы не достигните высшего предела или ощущения единства с розой и с Богом.

Конечным желанием является просветление. Каждый раз, когда вы чего-то хотите, медитируйте на то, как это приблизит вас к просветлению. Не символизирует ли это некое более глубокое желание?

По мере вашего развития упражнения сами будут спонтанно приходить вам в голову. Найдите время выполнить их; запишите, что они из себя представляют и каковы ваши результаты. Чем выше вы будете подниматься в своём развитии, тем больше вы будете сами изнутри осознавать, над чем вам необходимо работать.

Глава 17

Дух святой и Кундалини

До недавних пор западным культурам было немного известно о Кундалини. На Западе многие думают, что эта концепция является частью только восточных религий, но эта энергия универсальна и всегда действует в человеческих существах, имеют ли они полное знание о процессе или нет. Христианские мистики описывали в своих трудах опыт, который очень напоминает эффекты Кундалини. Они относили эти проявления к

действию Духа святого, и, по сути, это верно, так как Дух святой на самом деле может высвободить энергию Кундалини.

Имеется много различий между энергией Кундалини и энергией Духа святого. Кундалини - это эволюционная энергия, и она является земной. Все люди имеют какое-то движение энергии Кундалини, ведущее к развитию ментального знания и силы. Энергия Духа святого, с другой стороны, это божественная энергия Бога, ведущая к развитию любви и мудрости. Конечная цель процесса Кундалини — просветление, а конечная цель христиан - быть единым с Богом или быть наполненным Богом и/или Христом; как бы мы её ни называли — это одна и та же цель.

Некоторые люди отдают предпочтение пути веры и преданности, другие выбирают путь знания и практики. Мы могли бы так выразить это различие: Кундалини относится к уму Бога, а Дух святой имеет отношение к сердцу Бога.

Самым интересным результатом продвижения на высокие стадии на любом пути является то, что независимо от пути, на высших ступенях роста все начинают развиваться единообразно, сходным образом. Человек, который был сосредоточен на ментальном пути, начнёт развивать главным образом любовь и мудрость через достижение единства или цельности, практикуя сострадание; в то время как человек, преданный любви и мудрости, будет больше совершенствовать знание и силу через развитие понимания и осуществление контроля над процессом. Все мы призваны, в конечном итоге, развить оба аспекта.

Многие представители восточных религий занимались поисками просветления или Бога главным образом посредством осознания могущества Кундалини, того, как она работает, как поднимать её и что она значит для человеческой эволюции. Имеется много информации об этом, хотя она и скрыта в языковых символах. Йоги, достигшие высоких ступеней в подъёме и развитии своей Кундалини, обретают большие паранормальные способности, известные как «сиддхи». Они умеют изменять энергии и использовать их для осуществления определённых целей. Христианские мистики, с другой стороны, возможно, не очень много знали о самом процессе, однако через работу Духа святого достигли просветления. Эти мистики были способны проявлять паранормальные подвиги, называемые «чудесами». Вера в Бога заменяла понимание того, как происходят эти чудеса. Как йоги, так и мистики много страдали и терпели ради своих целей, проявляя самоотверженность и готовность идти до конца.

Современные искатели пробуют различные пути, в том числе христианский и буддистский, пути Розенкрейцеров, суффиксов и древних египтян. Вам нет надобности отказываться от своих фундаментальных убеждений. На самом деле, изучение других религий иногда помогает лучше понять нашу собственную веру.

Принимая во внимание то, что традиционные религии должны идти в ногу с углубляющимися духовными интересами человечества, следует признать, что настало время обновления для этих систем. У людей возрастает жадный интерес к мистическим процессам и к познанию Божественных тайн, который современные программы наших церквей не могут удовлетворить полностью. Часто для человека, который горит желанием почувствовать любовь и присутствие Бога в своей жизни, всевозможные правила, регуляции и устаревшие подходы представляются тягостными и никчёмными. Желание быть духовным и одновременно человеческим — осознать свой дух и свою человеческую потенцию — является движущим мотивом для подобного смещения путей.

Настало время, когда современные искатели должны рассматривать свои собственные потребности развития сразу в двух аспектах: духовном и человеческом. Им нужно найти общую основу, позволяющую прийти к пониманию процесса развития и к конечному просветлению. Необходимо усовершенствовать существующий словарь.

Мистический язык любого пути содержит такой глубокий символизм, что полностью понять его могут только те, кто имел сходный опыт. Новый лексикон приносит новое понимание, которое помогает нам обнаружить относительность старых истин.

Пример словарной проблемы — это использование слова «грех». Многие люди не знают, что «грех» в действительности значит в их жизни; то, что кажется одному поколению греховным, для другого не является таковым, или, в их глазах, меняется степень греховности. Иногда к греху относят только неприкрытые действия, а иногда любую несправедливую мысль. Другим источником путаницы является тот факт, что религиозные группы меняют свои доктрины и признают приемлемым то, что прежде считали грехом; встаёт также вопрос: совершается ли грех против церкви или против Бога? Церковь ли изменила свою установку или Бог? Подобные вопросы побудили людей серьёзно исследовать доктрины своих религий. Они хотят знать, происходит ли их духовный рост по отношению к Богу или относительно определённого вероисповедания и его доктрины. Эти вопросы вызывают глубокое беспокойство. Многие искренние люди покинули организованные, традиционные религии в поисках большего личностного понимания своей связи с Божественным источником.

Одним из способов разрешения противоречия является проверка концепции греха через средство использования слова «карма», означающего на санскрите «действие, за которым следует реакция». Люди начинают понимать, что все жизненные потребности, а не только определённые действия, называемые «греховными», принимаются во внимание, и что Христос и высокие духовные учителя способны преобразовать всё «негативное» или недостойное поведение в хорошую и позитивную энергию. Нам необходимы оба аспекта роста: духовный и ментальный, Дух святой и Кундалини. Мы можем ускорить наш рост и сократить время, необходимое для достижения просветления и тотальной любви на уровне Христа, интегрируя эти пути. Впервые в истории познание многих путей стало доступным для самоотверженного искателя.

Глава 18

Кундалини в будущем

ЦЕННОСТИ

Одной из величайших ценностей союза энергии Кундалини и духовных энергий — Шакти и Шивы, женского и мужского начал — является углублённое осознание космоса. Это вырывает человека из узкого, индивидуалистического образа жизни, так распространённого сегодня. Человек, очищенный процессом Кундалини и духовными энергиями, имеет гораздо меньше желания жить сложно, и он естественно стремится вернуться к более простой жизни. В результате он обретает богатство личной и внутренней жизни и меньшую зависимость от материальных и социальных структур. Подобные люди становятся более заинтересованными в укреплении других, то есть в том, чтобы делиться своей силой, а не поглощать её у других.

В прошлом наиболее просветлённые люди были склонны уходить из мира; житейские

игры уже не имели для них никакого смысла. Однако энергии Эпохи Водолея помогли просветлённым личностям принять более активное участие в руководстве человеческой расой через правительство, образование, целительство и другие прогрессивно ориентированные сферы деятельности. В духовных сферах всё так же будет иметь место потребность в водительстве просветлённых, поскольку спасение человечества зависит от внесения духовного и космического сознания во все области жизни. С обретением людьми космического понимания жизни и равновесия не пришлось бы беспокоиться о загрязнения атмосферы, воды и земли, о разрушительной активности вообще.

Потребность в соответствующем образовании

Пробуждение Кундалини не является какой-то «диковинкой». Это не назовёшь ни модной причудой, ни чем-то, во что «ударяются» лишь чудаки в изолированных, уединённых центрах. Это должно исследоваться и изучаться всеми, чтобы наилучшее использование и пробуждение энергии Кундалини стало понятным и доступным для каждого. Необходимо, чтобы люди познакомились с этой силой. Также необходимо, чтобы некоторые были обучены Кундалини-терапии; в этом уже есть потребность. Подавляющая часть современного консультирования занимается проблемой, а не причиной. Неправильное течение энергии является источником многих эмоциональных и ментальных проблем. Отсюда — невротическое или психопатическое поведение. Когда люди обучены развивать более жизнеспособные энергетические структуры и потоки, они могут избежать ловушек эмоциональных и ментальных конфликтов.

Дети теперь получают в школах физическое образование; проверки здоровья стали обязательными, и во многих случаях предоставляются консультации, если появляется такая необходимость. Однако работа с Кундалини имеет, главным образом, отношение к всестороннему жизненному обучению и образованию. Специалисты, умеющие установить, где у человека имеются блоки или скопления энергии, могут выявить потенциальных преступников, потенциальных сексуальных извращенцев и тех, кому свойственно нездоровое отношение к жизни, и на ранней стадии таким детям может быть предложено лечение.

Обследование состояния энергии Кундалини может также выявить среди детей потенциальных гениев или тех, которые кажутся отсталыми, но в действительности просто заторможены блокированными энергиями. Периодические тесты или проверки могут определить, использует ли ребёнок свою энергию наилучшим образом, с точки зрения её направления и течения.

В этом отношении Кундалини-диагностика и терапия имеют необозримые возможности для оказания помощи нашим детям в росте и развитии. Возможности кажутся огромными. Методы можно было бы развивать и людей можно было бы обучать пользоваться ими. Возможно, Кундалини-терапия впервые могла бы стать доступной в частных школах или в частной практике. Многие преступники, которые, казалось бы, при других обстоятельствах могли быть нормально адаптированными в обществе людьми, заявили, что они не знают, почему они сделали то, что сделали. Энергия, сконцентрированная или блокированная в течение длительного времени, имеет тенденцию «взрываться», подобно тому, как взорвалась бы скороварка, если бы у нее не было бы отдушины. Когда эта энергия выходит из-под контроля, она может завладеть человеком или усилить любого рода чувство и мысль и, возможно, даже стать причиной временного безумия. Есть люди, чьи долговременные ментальные проблемы были

вызваны неправильным течением Кундалини, люди, которые могли бы быть излечены с помощью Кундалини-терапии квалифицированными специалистами.

Уход или ПРИЧАСТНОСТЬ

В Индии и в других странах было принято, что люди, заинтересованные в развитии Кундалини, оставляли повседневную семейную жизнь, друзей и работу и уходили в ашрам или храм. Они уходили от жизни, какой они знали её, и начинали новую жизнь там, где атмосфера способствовала их духовному развитию, где были люди, руководствовавшиеся аналогичными целями. Но в Эпоху Водолея всё очень изменилось в этой стране. Только немногие могут позволить себе роскошь уединяться для занятий всякий раз, как только появляется внутренняя потребность в этом. Те, кто чувствует необходимость уединиться, могут не захотеть, чтобы их семьи испытывали лишения из-за их ухода. Настал такой период в истории человечества, когда людям следует в большинстве случаев продолжать свою повседневную жизнь в качестве членов общества и при этом трудиться над своим внутренним ростом. Во многих отношениях это значительно труднее; в каких-то случаях это гораздо более эффективно, так как рост и развитие затем становятся частью всей жизни. Тем не менее, будут и такие, кто сумеет отделиться от общества и работать исключительно над своим ростом. Вернуться назад им будет не так-то легко; они могут оказаться в состоянии полного разрыва с обществом, каким они его знали.

Откроется больше центров и уединённых мест, где можно будет осуществлять краткосрочную Кундалини-терапию и образование. Это будет частью нашей новой области роста — той области, которая стала очень важным аспектом нашей культуры.

Независимо от того, как вы решаете работать со своей энергией Кундалини, вы должны всегда помнить, что ответственность за неё остаётся за вами. Вы не можете перенести ответственность на гуру или лидера. Учиться у других — это мудро, но глупо отказываться от ответственности за себя.

МЫ НЕ ОДНИ

Хотя наибольшее благо от работы Кундалини, которая рассматривалась в этой книге, имеет отношение к индивидуумам, получателями блага являются не только индивидуумы. Общество и мир получают пользу от развития каждого индивидуума, независимо от того, насколько оно значительно. Когда один человек растёт, растут и другие; когда один блокирует рост, так же тормозятся и другие. Если добавить мусор в ведро воды, то получится грязь. То же самое происходит и с негативностью: чем больше негативности привносится в жизнь (неважно, из какого источника), тем более загрязнённой она становится. Но чем больше имеет место в мире просветление, тем яснее становится восприятие каждого из нас и тем больше усиливается наше собственное просветление.

Никто не одинок в развитии. И мир не одинок. То, что происходит на этой земле, становится источником энергии, которая в различных проявлениях распространяется в космос.

Люди говорят о мире, но на самом деле не понимают, что это значит. Это не только отсутствие войн и разногласий. Это — что ближе к истине — значит позволить космическому потоку, исходящему от Творца, протекать через каждого, создавая всеобщую гармонию и радость. Вполне возможно сохранять внутренний, душевный мир даже во

время войн, разногласий и других жизненных трагедий. Чем больше внутреннего покоя испытывают люди, тем более гармонично они могут разрешать споры. Внутренний покой — это один из даров союза энергий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высвобождение энергии Кундалини не может больше игнорироваться. У большинства людей она так или иначе приводится в движение Энергиями Эпохи Водолея, что побуждает их начать поиски духовного аспекта жизни, а также — в более широком масштабе — порождает всеобщую тенденцию к «целостному» восприятию жизни. Чем больше будет каждый понимать эту колоссальную силу энергии Кундалини и её воздействие на индивидуум, а также на общую жизнь планеты, тем легче и быстрее мы получим от неё всевозможные блага.

ПРИЛОЖЕНИЕ

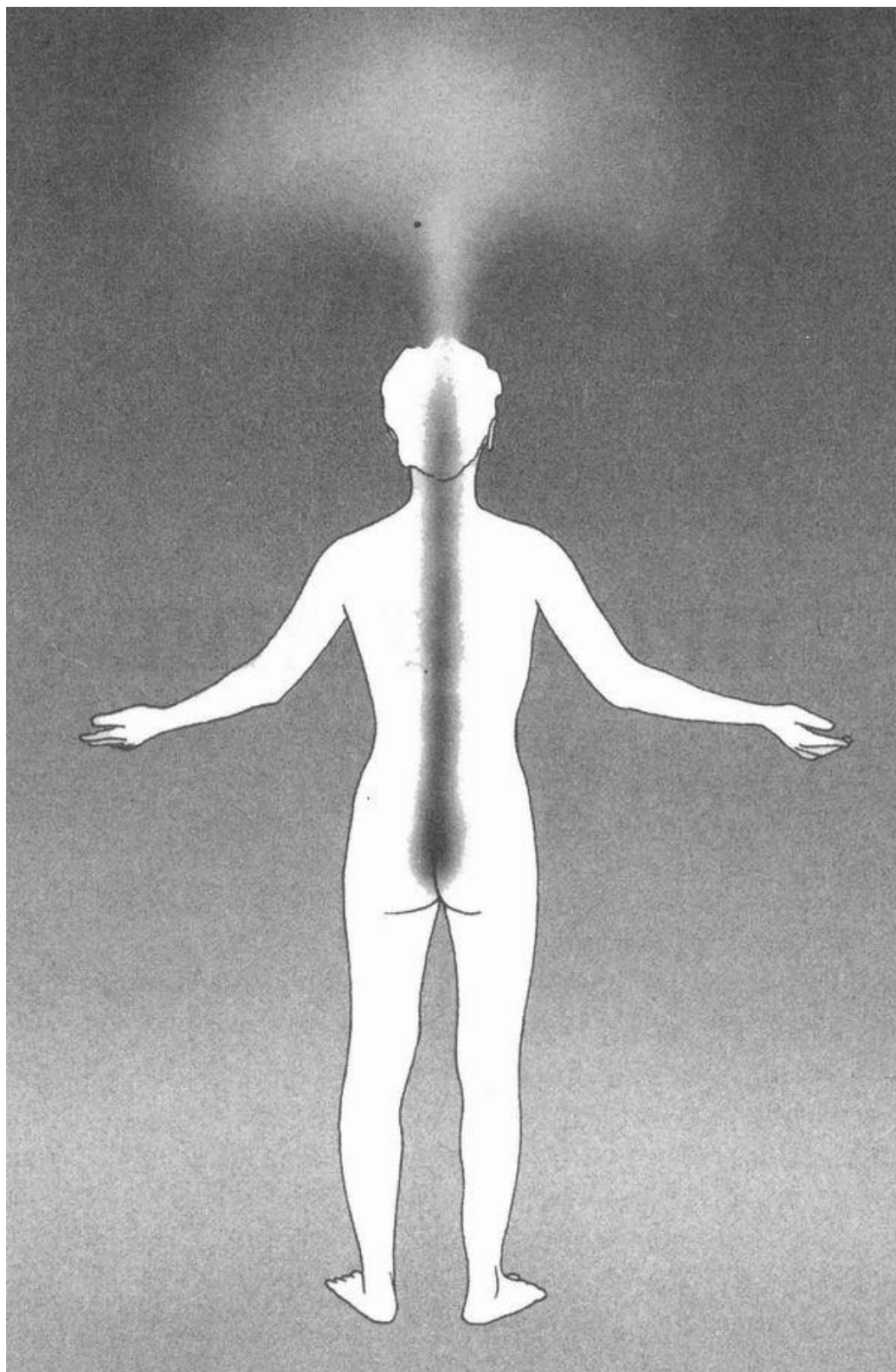


Рис. 1

Красно-оранжевый поток Кундалини поднимается вверх и смешивается с божественной энергией (союз Шакти и Шакты).

Цвета становятся золотистыми и иногда серебристыми.

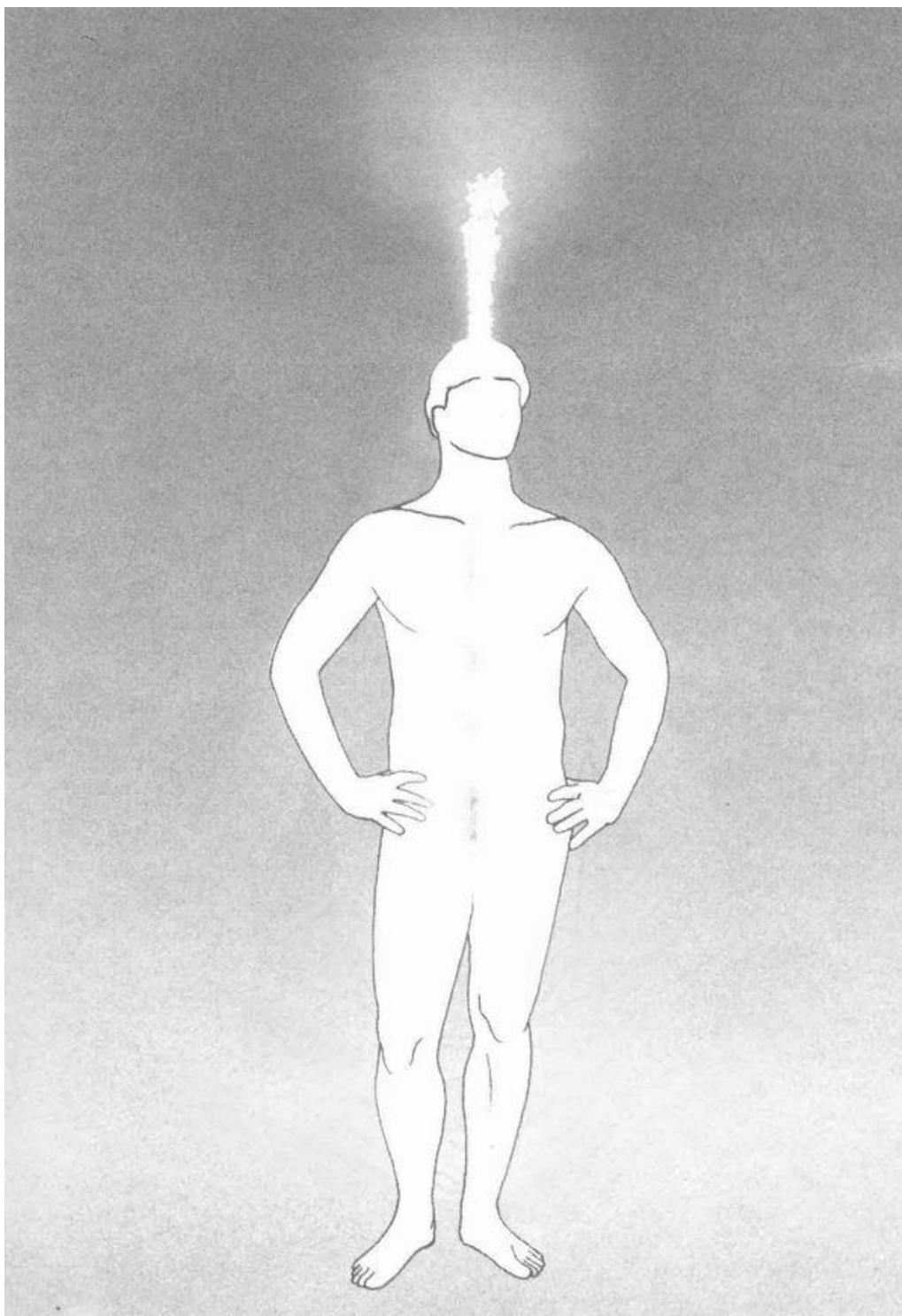


Рис. 2

Представьте или почувствуйте энергию, излучающуюся из Сушумны и из чакр.

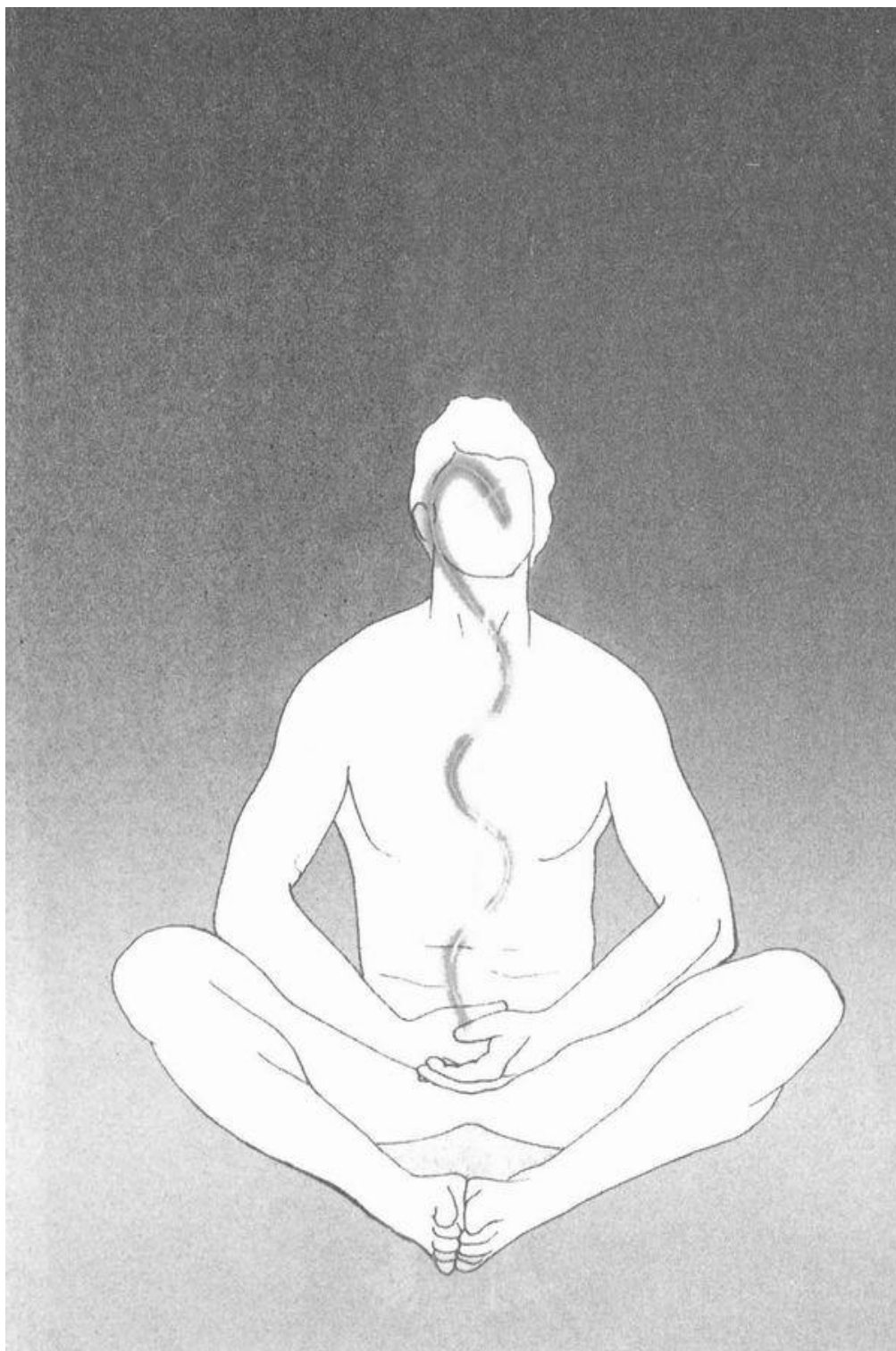


Рис.3

Питала — серебристого цвета с золотистым сиянием. Она имеет мужскую природу.

Сушумна — серебристого цвета с голубоватым сиянием, проходит через позвоночник.

Ида — серебристого цвета с красноватым сиянием. Она имеет женскую природу.

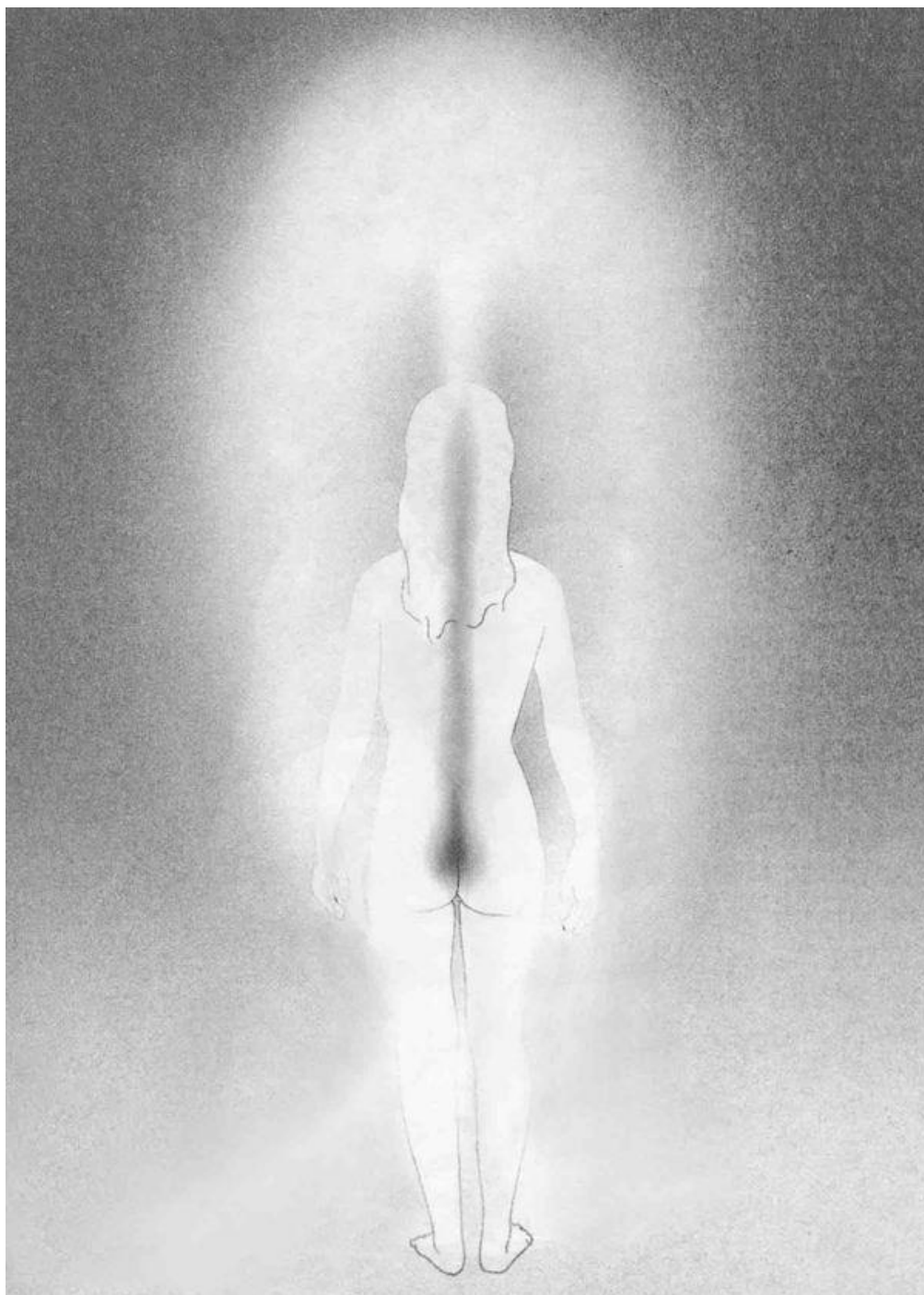


Рис. 4

Красно-оранжевая энергия Кундалини поднимается вверх по позвоночнику и выходит наружу через коронную чакру.

Она смешивается над головой с божественной энергией (ослепительно белой или серебристой), и эта смешанная энергия орошает тело ослепительно золотистым и серебристым душем.

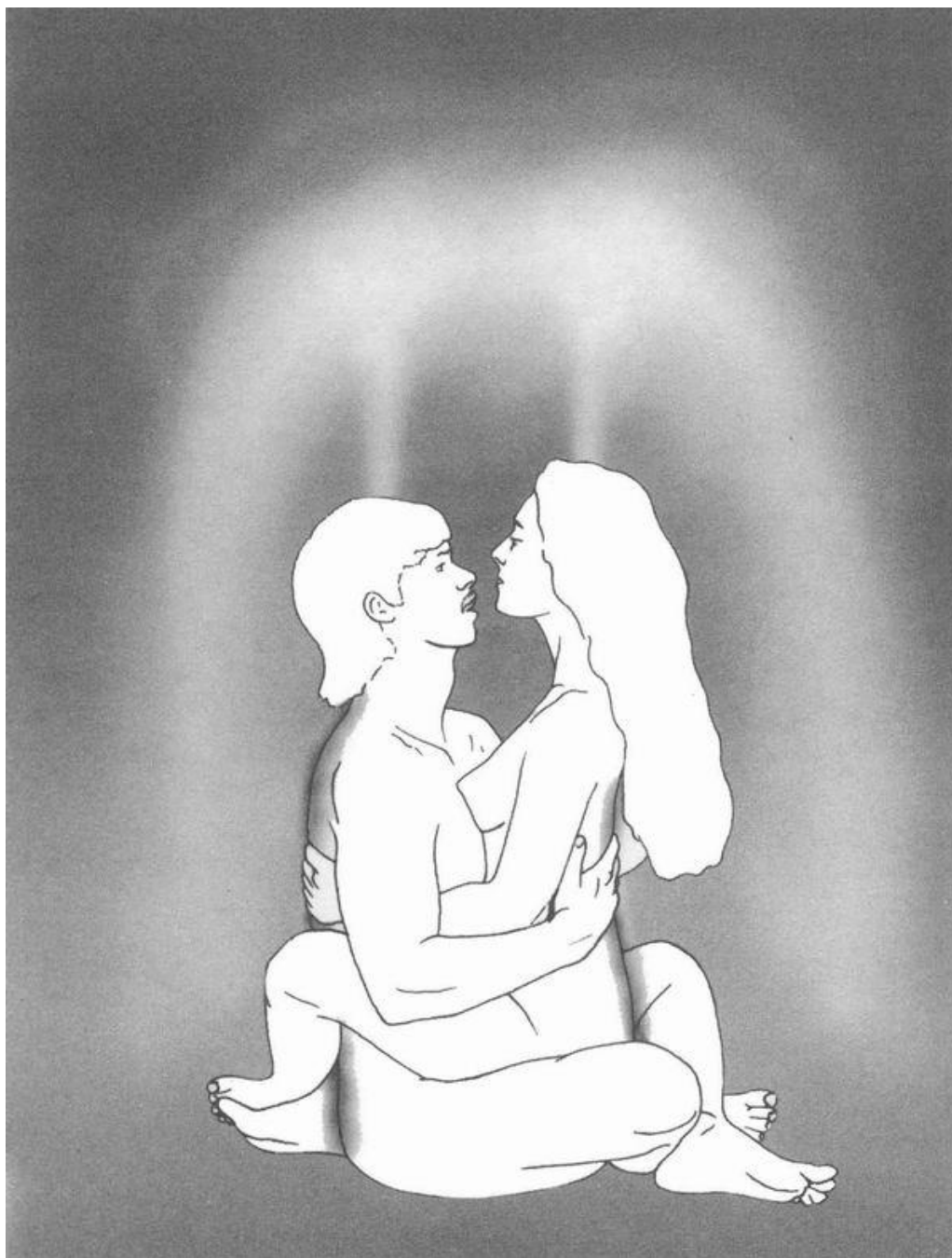


Рис.5

После предварительной телесной подготовки может быть применена поза тантрической Майтхуны с целью поднятия Кундалини через сексуальное возбуждение.



Рис. 6

*Представьте Кундалини как нежное пламя вечно горящей над вашей головой свечи.
 (Вы можете также представить вечноцветущий лотос или розу.)
 Используя образ свечи, вы можете представить энергетическое орошение тела в виде искр
 света*

ГЛОССАРИЙ

Атма — Великая Душа

Брахман — Экспансия. Эволюция. Абсолют. Творец. Хранитель. Разрушитель Вселенной.

Чакра — «Колесо» (санскр.). Один из многих энергетических вихрей в нашем эфирном теле.

Ида — Одна из трёх главных нади. Женская полярность.

Карма — «Действие и его последствия» (санскр.). Вы получаете то, что посылаете.

Кундалини — «Циркулирующая сила» (санскр.). Основная эволюционная сила индивидуума. Дремлющие, врождённые силы божественности внутри каждой личности, персонифицированные в спящей Богине Кундалини.

Майтхуна — Ритуал высвобождения Кундалини через сексуальное соединение (Тантрическая Йога).

Мантра — «Духовное наставление. Формула» (санскрит). Мыслеформа. Мистическая формула заклинания.

Нади — Как нервы приводят в движение ваше физическое тело, так же нади поддерживают ваши высшие уровни — ментальный и духовный.

Пингала — Одна из трёх главных нади. Мужская полярность.

Прана — Жизненная сила.

Самадхи — «Равномерность» (санскрит). Совершенное равновесие. Созерцательное, почти подобное трансу состояние, которое помогает вам развить высшие качества сознания.

Сиддхи — Сверхъестественные способности, позволяющие йогам изменять и использовать энергию для определённых целей. Обретаются йогами, достигшими высоких ступеней подъёма и развития их Кундалини.

Состояние созерцания — Состояние, в котором вы являетесь одним с объектом созерцания.

Сушумна — Одна из трёх главных нади. Духовная сущность.

Тай Цзи — Древняя китайская форма движения энергии; очень эффективный способ высвобождения и перемещения энергии.

Тумо — Психическое тепло.

Хранилище Кундалини — Место, где Кундалини выжидает, расположившись у основания позвоночника.

Шакта Йога — Энергетическая практика. Божественная искра жизненной силы.