

Понд Дэвид

Чакры для начинающих

СОДЕРЖАНИЕ

Сначала энергия, потом гармония

Предисловие

Часть I - Вступление

Чакры: энергия жизни

Равновесие

Покорность

А теперь вымоем окна!

Часть II - Чакры

Стремление к выживанию: ваша первая чакра

Погоня за удовольствием: ваша вторая чакра

Источник силы: ваша третья чакра

Поиски любви: ваша четвертая чакра

Голос созидания: ваша пятая чакра

Стремление к трансцендентальности: ваша шестая чакра

Погружение в духовность: ваша седьмая чакра

Часть III - Очерки

Танец эго, души и духа

Обеты и чакры

Преобразование энергии

Соперничество против разносторонности

Как играть на "синтезаторе" собственного существования

Эффективность молитвы

Беспокойство как энергия

Уважение к собственной энергии

Кундалини

Миф

Часть IV - Упражнения и медитации

Упражнение на визуализацию

Медитация чакр

Небесная и земная медитация

Схема чакр

Сначала энергия, потом гармония

Большинство из нас реагируют на сложные жизненные ситуации практически одинаково: с гневом или со страхом, ощущая себя в этот момент совершенно незащищенными. Однако мы не осознаем, что сами являемся источником собственных ощущений. Неприятные события нашей внешней жизни отражают неуравновешенность жизни внутренней.

Книга "Чакры для начинающих" научит вас отвлекаться от сложностей внешнего мира и концентрироваться на внутренней энергии - энергии чакр, несбалансированность которой и является причиной нарушения равновесия в вашей жизни.

Чакры - это древний способ пробуждения и приведения к равновесию вашей физической, эмоциональной, ментальной и духовной энергии. Это энергетические водовороты, которые служат картой внутреннего мира: чем свободнее циркулирует поток энергии внутри вас, тем крепче ваше здоровье и благополучнее жизнь.

Когда возникают жизненные проблемы, трудности или сложные ситуации, метод чакр даст вам надежное средство отыскать источник проблемы внутри себя самого. В этой книге вы найдете описание специфических способов изменения энергетических потоков и перевода сознания на качественно иной уровень. Когда вы научитесь воспринимать жизнь радостнее и гармоничнее, то и внешние обстоятельства вашей жизни начнут складываться более благоприятно для вас.

Предисловие

Мы все хотим от жизни одного и того же - счастья, исполнения желаний, здоровья, благополучия, а также чтобы отношения с окружающими приносили нам удовлетворение. Это не слишком сложно - все выглядит таким простым. Тем не менее жизнь идет своим чередом, и мы знаем: когда что-то не так - мы явственно ощущаем это! Но что же нам делать в такой ситуации?

Мы хорошо осведомлены о том, как прожить в этом мире, и полагаем, что если во внешнем мире все в порядке, то мы просто обязаны быть счастливыми. Однако рассуждать так - значит ставить телегу впереди лошади. Мы должны научиться быть счастливыми, реализовывать себя на внутреннем уровне, и только тогда мир внешний будет отражением нашего внутреннего мира. Нам нужна своего рода карта, чтобы разобраться во всех этих проблемах и выполнить свое предназначение на земле. Чакры и являются именно такой картой, помогающей активизировать и привести к равновесию различные уровни нашего жизненного опыта.

Чакры - это стремительно вращающиеся энергетические водовороты. Они находятся внутри нашего тела, располагаются вдоль позвоночника и венчают нашу голову. Чакры - это своего рода карта нашего внутреннего мира, иными словами, они связывают нас с самим собой и с собственной энергетикой. Жизнь - это энергия. Одна и та же сила пронизывает все сущее и нас тоже. Это манна - дыхание - прана, ци (ки) жизни. Чакры взаимодействуют с этой универсальной жизненной силой и вдыхают жизнь в самые различные аспекты нашего существования: из вселенной - через личность - в землю, а затем обратно.

Люди пришли к пониманию чакр очень давно. Это учение возникло в Древней Индии среди индусских йогов. Но вам не нужно быть йогом, чтобы воспользоваться сокровищами их мудрости. Древнее учение прошло испытание временем, потому что оно верно и применимо к современной жизни. Все ищущие пути приходят к пониманию чакр, потому что они универсальны.

Это не интеллектуальное учение - оно экспериментально. Его надо не просто изучать - это ваша энергия! Вам есть на чем учиться -

на самом себе. Ваши чакры всегда действуют на том или ином уровне. Вы должны осознать их в самом себе, а не на страницах моей книги. Это не материал для заучивания... Вам нужно открыть эти центры в собственном теле, внутри себя самого.

Мой путь к открытию чакр и их значения в моей жизни был довольно сложным и извилистым. Я всегда очень увлекался спортом, и в юности мое самосознание, по крайней мере внешнее, концентрировалось на моих спортивных достижениях. Мне хотелось признания. Но внутри меня был полный беспорядок. У меня был богатый внутренний мир, но я этого не понимал, поскольку мир этот не был систематизирован.

Я вырос в уверенности, что мой внутренний мир абсолютно безотносителен к миру внешнему, и часто задумывался о таких вещах, к которым внешний мир не имел отношения. В своем психическом здоровье я не сомневался, но все же предпочитал скрывать свои мысли.

Я пошел в колледж, намереваясь стать школьным учителем, и снова очутился во внешнем мире. В нем все выглядело великолепно. Однако мой внутренний мир был чем-то встревожен. Я, как и положено, шел к успеху и счастью, но что-то во мне возражало против этого.

Мне повезло, что моя сестра стала астрологом. Когда мне исполнилось двадцать лет, она составила для меня первый гороскоп. Меня озарило: я нашел путь в свой внутренний мир, который был совершенно нормален. Астрология дала мне карту этого мира, и мне впервые удалось заглянуть в самого себя. Я попытался найти себя, но мне понадобилась соответствующая литература. Тогда я взял книгу Рама Дасса "Будь здесь и сейчас", где нашел множество полезных советов по раскрытию внутреннего мира. Начав понимать, что это прекрасный, удивительный мир, а не постоянный источник стресса и беспокойства, я приступил к изучению чакр, как и многие другие на пути к самосовершенствованию.

Это произошло более тридцати лет назад, и с тех пор я существенно углубил свои знания о чакрах, что оказалось чрезвычайно полезным. В моей жизни не было ни минуты, когда мне не приносило бы пользы осознание двух уровней моего существа: первого, внешнего, то есть того, что мы делаем во внешнем мире; и второго, внутреннего, то есть того, что происходит внутри нас при совершении нами чего-либо в мире внешнем.

Допустим, на первом уровне вы моете посуду. А что же в это время происходит на втором? Вы сердиты, раздражены, сосредоточены, рассеяны, спокойны или благоговейны? Внешнее действие всего одно, но какое бесчисленное разнообразие внутренних состояний!

Я уже почти заканчивал свою подготовку, как вдруг почувствовал, что существующая система обучения меня не устраивает. Мне хотелось вырваться за традиционные образовательные рамки. Мы с семьей уехали на Гавайи, где стали жить в коммуне при Университете Вселенной. Там мы получили огромное количество абсолютно нетрадиционной информации, а я стал астрологом и алчущим знаний мистиком.

Затем мы переехали в штат Вашингтон, где основали коммуну и открыли ресторан. Но и на новом месте мы по-прежнему продолжали изучать альтернативный образ жизни: йогу, медитацию, астрологию, натуральное питание, жизнь в сообществе. Когда мне исполнилось тридцать пять, я захотел получить более серьезную подготовку, чтобы испытать свои метафизические убеждения. Я решил вернуться в университет и стать соискателем ученой степени мастера, выбрал систему индивидуальных занятий и вскоре действительно получил степень мастера наук по экспериментальной метафизике в Центральном университете Вашингтона.

Создав специальный курс подготовки и представив его на одобрение своим друзьям, которые помогли мне приблизить мой курс к академическим стандартам университета, я стал читать одновременно несколько курсов: "Психология Юнга и метафизика", "Нетрадиционное целительство", "Книга Перемен" и "Модели сознания". Применяв астрологические карты и сравнив их с традиционными индивидуальными тестами (стэнфордским, Майерса-Бриггса и т. д.), я провел эксперимент и доказал, что астрологи с помощью карт, составленных ими по дате рождения, способны довольно точно предсказать заполнение личностных тестов. Я надеялся когда-нибудь убедить ученых в пользе и справедливости метафизических учений.

Затем я решился претендовать на соискание степени доктора философии, разработав научные тесты для проверки метафизических принципов. Однако даже после довольно благожелательного приема метафизики в университетских стенах я чувствовал некую нелепость соединения метафизики и традиционной науки, исходящих из совершенно полярных посылок. Метод научного поиска основывается на эксперименте, который исключает все влияния, кроме исследуемого, метафизика же - на взаимосвязанности всего сущего и невозможности изолированного происхождения событий.

Я чувствовал, что научная, академическая часть нашего мышления существенно ограничивает возможности изучения метафизического аспекта жизни. Хотя наука и имеет право на существование, я понимал, что о ней нужно забыть, изучая метафизическую реальность. У науки нет души. Она игнорирует то, что не может быть измерено или доказано, - это для нее основной критерий. Опыт же внутреннего мира нельзя ни измерить, ни доказать, и тем не менее вы сталкиваетесь с ним ежедневно.

У каждого из нас есть собственный внутренний мир - и вы не должны сомневаться в своих ощущениях только потому, что не можете объяснить их с научной точки зрения. Ваш внутренний мир неподсуден строгому суду науки. У нее не существует верного критерия для него. Вы можете развивать мистическую сторону своей личности, доверять своему опыту, соединиться со своей духовной сущностью, но не должны судить себя по внешним меркам. Никто не может оценить вашу личную энергетику лучше вас самих. Это настолько личное свойство, что даже все написанное об этом не столь важно, как ваше личное ощущение.

Понимание чакр - наиболее эффективное средство для достижения различных уровней сознания, доступных вам. Это простая для понимания система, но в то же время она незаменимый проводник во внутреннем мире. Вы уже сталкивались с ней. Изучение чакр поможет вам разобраться в типе ощущаемой энергии: стремление ли это к выживанию, удовольствие или сексуальность, власть ли это, любовь ли, созидание, интуиция, а может быть, духовность. Каждый из этих уровней энергии активизируется чакрами.

В своей книге я рассказываю о системе чакр в ее традиционном понимании, а затем расширяю ваши знания. Таким образом, я использую систему чакр в качестве шаблона для создания структуры, которую потом можно корректировать в зависимости от собственного интереса и желания. Полагаю, что у меня есть право, основанное на тридцатилетнем опыте, выйти за традиционные рамки использования чакр. Я думаю, каждый читатель по-своему отреагирует на мое предложение, и это хорошо. Я не считаю свою точку зрения абсолютно истинной, наоборот, это развивающаяся гипотеза, и если ваш опыт противоречит моему, то благословляю вас на поиски собственной истины. Для этого я и писал свою книгу: вы должны найти собственный путь к центрам своего сознания.

Попробуйте сделать это, и на личном опыте убедитесь в ценности применения этой системы для восприятия жизненных обстоятельств. Она поможет вам понять, на каком уровне сознания вы действуете в тот или иной момент времени. Она даст вам средство для активизации энергии и перехода на другие уровни сознания. Когда возникают проблемы или сложные жизненные ситуации, система чакр предоставит вам возможность справиться с ними, установив внутренний источник их происхождения. Все,

кто ищет пути разрешения трудностей, в один прекрасный миг осознают, что идентификация источника внутри себя - это ключ к освобождению личности.

В конечном счете вам следует достичь определенной эластичности сознания: оно должно свободно перемещаться по всему вашему существу, полностью заполнять вашу жизнь, облегчая понимание ее уроков и уроков реинкарнации, а также дать возможность вашему внутреннему "я" испытать радость от слияния с коллективным разумом и с Божеством.

При исследовании чакр я акцентировал внимание лишь на семи традиционных. В наше время о чакрах не только много говорят, но и открывают все новые и новые. Однако я решил оставить эти открытия за границами своей книги и рассказать вам только о классических семи.

Часть I

Вступление

Чакры: энергия жизни

Жизнь - энергия, а чакры - энергетические узлы. Вселенская жизненная сила циркулирует внутри нас и наполняет ощущением жизни. Чакры - это своего рода приемники и передатчики вселенской энергии. Каждая чакра работает на определенной вселенской частоте. Чакры взаимодействуют с электромагнитным полем и трансформируют его в энергию, наполняющую нас жизненной силой.

Чакры - это своеобразные трубы, по которым течет вселенская энергия. Лично мы ощущаем это следующим образом: энергетический поток от Земли через нижние чакры поступает к высшим, но он не линейен, а цикличен и течет в обоих направлениях.

Сравните вышесказанное с процессом фотосинтеза в растительном мире. Солнечная энергия поглощается материальной субстанцией растения и дает ему жизнь, затем поступает к его корням, которые, в свою очередь, потребляют питательные вещества из почвы. После чего вновь поднимается по растению и находит свое выражение в цветке - энергия трансформируется в красоту и снова возвращается в мир. То же самое происходит и с нами. Мы поглощаем энергию Солнца, она поступает к корням нашего существа, мы поглощаем плоды Земли, а затем энергия снова выплескивается - расцвет нашей личности возвращает энергию миру. Работая над собственным сознанием, мы можем добиться большего проявления красоты.

Чакры - это стремительно вращающиеся водовороты тонких энергий, поднимающихся вдоль позвоночника от корневой чакры к венцу (рис. 1). Каждая из семи основных чакр отвечает за определенный аспект жизни и различные жизненные ситуации. То же самое происходит и с уровнями сознания, каждый из которых приобретает совершенно новое значение. Представьте себе позвоночник в виде шахты лифта, а чакры в виде отдельных этажей, находясь на которых мы можем наблюдать жизнь. Поднимаясь с одного этажа сознания на другой, перед вами будет открываться все более и более широкая панорама.

А теперь сравним чакры с семиэтажным зданием. Когда вы находитесь на первом этаже и смотрите в окно, то вид будет совершенно не таким, как если бы вы посмотрели в окно на любом другом этаже. Постепенно поднимаясь с этажа на этаж, вы наблюдаете, как вашим глазам открываются все новые и новые дали. В идеале нужно иметь на каждом этаже чистое окно, чтобы видеть как можно лучше. Ваша вера способна сделать окна чистыми, и вы должны быть готовы испытать свои убеждения, чтобы очистить их.

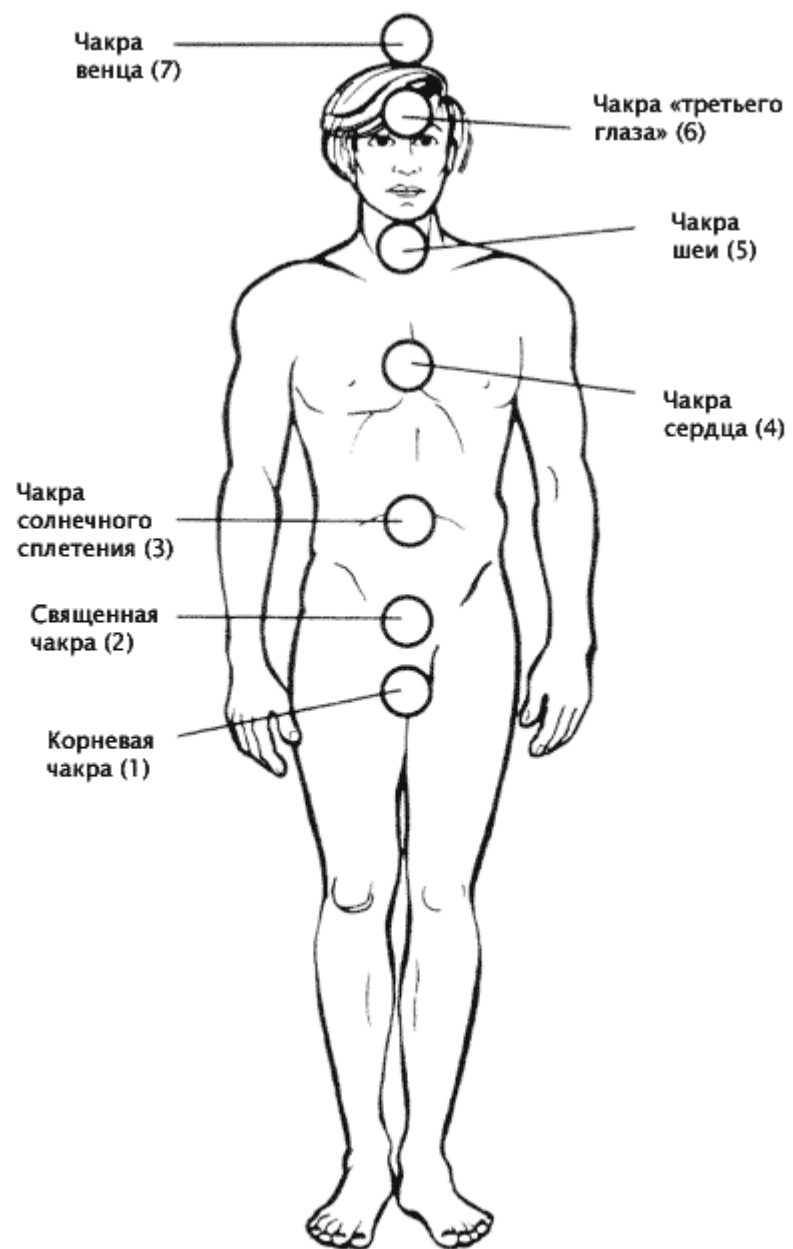


Рис. 1. Расположение чакр на человеческом теле

С каждым шагом ваше восприятие будет становиться все шире, вы сможете воспринимать действительность гораздо глубже. И это восприятие будет основываться на вашем предыдущем уровне и на дополнительном ресурсе восприятия, обретенном на следующем этапе. Ясное восприятие - это высшая цель: чистые окна, не замутненные культурными стереотипами. Постигая новую чакру, вы увидите, как это познание будет отражаться на вашей жизни.

Чакры определяют способ использования энергии. Они - батареи для различных уровней вашей жизненной энергии, получают, накапливают и излучают энергию путем взаимодействия с вселенской жизненной силой. Свобода, с которой энергия может перетекать из вселенной в вас и обратно, непосредственным образом определяет состояние вашего здоровья и благополучия.

Любое блокирование или ограничение восприятия и выражения этой жизненной энергии приведет только к расстройству систем организма в целом и выразится в болезни, ощущении дискомфорта, упадке сил, страхе или эмоциональной неуравновешенности. Осознав и постигнув систему чакр, способ ее действия и оптимальный режим работы, вы сможете снять собственные ограничения и достичь уровня, на котором легко разрешить все проблемы и затруднения. Между тем полная блокировка может привести к полному отключению от вселенской жизненной силы, то есть к физической смерти.

Чакры есть у каждого, и все они функционируют. Это утверждение призвано успокоить тех из вас, кто беспокоится о том, есть ли у него все чакры. Если вы живы, то они у вас есть! Удивительно, сколько людей считают, что их чакры не действуют. Они действуют! Степень эффективности их действия может не только значительно различаться у разных людей, но и изменяться в зависимости от жизненного этапа, на котором вы в данный момент находитесь.

Первый уровень осознания чакр - это способность увидеть их действие в своей жизни, ощутить энергетический поток. Одна и та же жизненная сила проявляется во всех растениях и животных, в облаках и реках, в горах и равнинах. Та же самая жизненная сила наполняет и человека. Она проходит через систему чакр, и вы должны осознать и ощутить этот энергетический поток. Его можно увидеть и испытать, но чтобы добиться этого, следует повысить уровень восприятия.

Энергетические градации, представляемые чакрами, - это тонкие различия вселенской жизненной силы. Так как заметить их довольно сложно, на первом уровне понимания вам нужно будет развить "сознание свидетеля", то есть "быть в мире, но вне мира", как говорят спиритуалисты. Это означает научиться находиться одновременно на двух уровнях сознания - полностью испытывать жизненное действие и в то же время наблюдать его со стороны. Это означает "быть свидетелем". Вы не можете ничего сказать о музыке, если у вас нет партитуры, а у "свидетеля" есть партитура, и он может рассказать вам о любой партии.

Те, кому повезло обладать зрением, позволяющим видеть чакры, описывают их как энергетические вихри, закручивающиеся вокруг центральной точки, как сияющие круги, каждый из которых имеет собственный цвет. Чем быстрее закручивается вихрь, тем больше энергии он способен поглотить и передать. Самая низкая частота у корневой чакры, а по мере продвижения к венцу частота становится все выше. Это напоминает музыкальную гамму или расположение цветов спектра - от красного до фиолетового. Комбинация этих цветных вихрей создает вашу ауру - тонкое сияние световой энергии чакр.

Чакры часто ассоциируются с узлами эндокринной системы. Их расположение в теле совпадает с расположением многих подобных узлов, и значение каждой чакры тесно связано с функционированием соотносящегося с нею узла. Но было бы ошибкой рассматривать эту связь только в физическом плане. Хотя чакры расположены вдоль позвоночника и находятся перед ним, все же они

не представляют собой физическое явление.

Энергия чакр гораздо тоньше энергии физической, однако она пронизывает все аспекты вашей жизни. Осознав влияние каждой чакры, вы обратите внимание на их проявление, а следовательно, сумеете направлять энергию таким образом, чтобы менять действительность.

Равновесие

Работа с чакрами требует душевного равновесия. Это абсолютное и безоговорочное требование передвижения по системе чакр. Не обретя душевного равновесия, вы можете нарушить равновесие всей своей жизни. В результате возникнут ситуации, которые приведут к нарушению равновесия чакр. Пытаться достичь равновесия, находясь в неуравновешенном состоянии, совершенно бессмысленное занятие, так как настойчивыми и безуспешными попытками вы только усилите негативные ощущения. Раскачиваясь туда-сюда, вы будете постоянно пропускать точку равновесия, вместо того чтобы спокойно и плавно достичь ее.

Упражнение 1

Это упражнение йоги называется "поза дерева". Встаньте ровно, распределите свой вес равномерно на обе ноги. Затем перенесите его на правую ногу так, чтобы левая нога не испытывала никакого давления и вы могли спокойно поднять ее. Поднимите левую ногу и согните ее таким образом, чтобы ступня касалась внутренней стороны бедра правой ноги. Теперь потянитесь вверх и вниз, чтобы избежать заваливания вправо. Теперь ваши ноги уже находятся в правильной позиции. Сложите руки ладонями вместе перед грудью как в молитве. Достигните точки равновесия (рис. 2).



Рис. 2. Достигните равновесия в "позе дерева"

Когда вы впервые попытаете принять такую позу, то наверняка будете раскачиваться вперед и назад, пытаясь достичь желаемого состояния. Вы будете напрягать мышцы ног и живота, пытаясь добиться равновесия, но по-прежнему останетесь совершенно неустойчивы. И внезапно вы попадете в состояние равновесия. Вы достигнете центральной точки, которая, несомненно, существует! И по мере того как вы будете становиться более опытными, принятие этой позы станет для вас все более и более легким делом. Хотя некоторые колебания тела все еще сохранятся, они станут менее значительными.

Тот же процесс происходит и с вашим телом, и с разумом, и с эмоциями. Это действие абсолютно аналогично на любом уровне. Прежде чем достичь равновесия, вы будете прилагать для этого усилия - и совершенно бесплодно! Только прекратив любые попытки, вы внезапно достигнете точки равновесия. Это звучит парадоксально, но до тех пор, пока вы не воспримете мои слова, вам не достичь прогресса. Равновесие - это путь, конфликт - это иллюзия. Вы должны верить, что равновесие существует, и если почувствуете его,

то, значит, сможете достичь.

Другими словами, все заключено в вопросах веры. Вы должны понимать, что любое решение, принятое в неуравновешенном состоянии, ухудшит ситуацию. Если вы это усвоите, то откажетесь от попыток выносить решение, находясь в неуравновешенном состоянии, и будете ждать, пока равновесие не восстановится. Решения, принятые в состоянии внутренней гармонии, уравнивают ситуацию. Это кажется слишком простым, чтобы быть полезным, но самые простейшие истины всегда самые мудрые.

Путь от одной чакры к другой лежит через центр, сердце чакры, точку равновесия. Поверьте в свой центр. Поверьте, что его всегда можно достичь.

Конечно, вы должны знать ощущение баланса, иначе не поймете, достигли вы равновесия или нет. В этом и заключен парадокс. Если вы не знаете такого места полной гармонии внутри себя, то не можете почувствовать, каково это ощущение. У вас нет отправной точки. К счастью, в жизни есть милость, и эта благодать проливается на каждого человека. Если вы достаточно внимательны, то заметите, насколько без усилий это происходит. Это путь действия без усилий. Научитесь жить, принимая милость жизни, и вы увидите, насколько более гармоничным станет ваше существование.

Когда вы перестанете реагировать на конфликты, они исчезнут из вашей жизни сами собой. Жизнь станет гораздо проще и осмысленнее. Какие-то проблемы будут продолжать появляться в вашей жизни, но вы научитесь решать их, затрачивая минимум сил, точно так же, как научились легко принимать позу йоги. Жизнь начнет открываться перед вами в самых неожиданных ракурсах. Неизвестность всегда будет создавать новые трудности, испытывая вас всевозможными способами, но когда вы научитесь искусству равновесия, то сможете применить его в любой жизненной ситуации.

Равновесие принесет в вашу жизнь очищение. Все ваши чувства возвысятся и смогут наслаждаться самыми тонкими ощущениями. Вам станет легко удовлетворять любое чувство. Пока не достигнуто состояние равновесия, низшие чакры ненасытны - вы никогда не сможете достичь ощущений, способных удовлетворить чакры. Научившись концентрироваться, вы добьетесь того, что чувства станут более утонченными и будет гораздо легче достичь удовлетворения, находясь на уровне любой чакры. Простые радости жизни обретут для вас новый смысл.

Тич Нхат Хан закончил одну из своих бесед таким замечанием:

Нет пути к Счастью. Счастье есть путь.

Нет пути к Миру. Мир есть путь.

Нет пути к Просветлению.

Просветление есть путь.*

А мы можем добавить: "Нет пути к равновесию. Равновесие есть путь".

*** Thich Nhat Hanh, "The Art of Mindful Living", 1992.**

Покорность

Из предыдущей главы следует, что вы не можете *достичь* состояния равновесия. Вы должны просто погрузиться в него и отдаться во власть ощущений. То же самое справедливо в отношении любой чакры. На первой чакре вы не можете достичь безопасности, а лишь должны испытать ощущение, что эта безопасность существует. На второй чакре вы не можете достичь удовлетворения, а лишь

должны верить, что удовлетворение вам доступно. Раз это справедливо для выживания и наслаждения, то справедливо и для власти, любви, созидания, интуиции и духовности. Вы должны знать сбалансированное состояние энергии и уметь слиться с ним. (См. таблицу в конце книги.)

Упражнение 2

Займите удобное положение. Упражнение направлено на бурную фантазию. Представьте себе ситуацию, в которой вы были полностью уравновешены. Прокрутите события перед мысленным взором. Вообразите ощущение гармонии. Теперь погрузитесь в это ощущение настолько, чтобы оно возникло в вас в данную секунду. Ощутите эмоции, связанные с ним. Вы только что прочувствовали чакру сердца.

Вы можете выполнять это упражнение для каждой из чакр вашего тела и погрузиться в ощущение безопасности, власти, творчества и любое другое, тем самым вы активизируете чакру и испытываете энергетический поток проснувшейся чакры, а не пытаетесь достичь желаемых ощущений собственными усилиями. Такой подход требует веры и желания отдаться на волю пробуждаемой чакры. Поверьте мне, это стоит того! Вы должны верить в то, что гармония существует. Но сначала вы должны поверить в то, что ее можно найти, а уж потом покориться ей целиком.

А теперь вымоем окна!

Ощущение гармонии от слияния с состоянием равновесия противоречит всей нашей жизни. Нас всегда учили, что жизнь сурова. "Жизнь - волчица, а потом ты умрешь!" Нас всех ждет череда жестоких испытаний, которые всегда заканчиваются нашим окончательным поражением. Если будешь бдительным и станешь держать ушки на макушке, то сумеешь балансировать в шаге от пропасти, но стоит отвлечься, и бездна поглотит тебя. Многие из нас бессознательно усвоили эти принципы, потому что они отпечатались в нашем разуме сами по себе. Эти бессознательно усвоенные принципы толкают нас к низшим чакрам - менталитету, направленному на выживание.

Понимание собственных чакр помогает нам разбить замкнутый круг культурных стереотипов, усвоенный с детства. Если вы часто бываете неуравновешенным в какой-либо из чакр, то вы наверняка пытаетесь внутренне создать образ самого себя. Ложный в том смысле, что этот образ не является вашим истинным лицом, он не ведет вас к состоянию гармонии, а только усугубляет неуравновешенность. Если же выбранный вами образ ведет вас к гармонии, то вы не будете больше испытывать это ощущение.

Такие ложные образы накапливаются в вашем личном имидже, который вы пытаетесь представить окружающим. Какую роль вы играете в своей семье? Каждый из нас исполняет разные роли. Такое осознание самого себя внутри семьи чрезвычайно важно. Оно накладывает отпечаток на дальнейшее поведение уже вне семьи, и этот отпечаток будет лежать на вас до тех пор, пока вы не сумеете от него освободиться.

Если вы были старшим ребенком, то выбранная вами роль подразумевает высокую степень ответственности. Вы наверняка чересчур развили третью чакру. Испытываете ли вы трудности, когда что-то идет не по задуманному вами плану? А если вы были младшим ребенком, то, несомненно, требуете от окружающих ответственности за вашу безопасность. Ваша первая чakra находится в неуравновешенном состоянии, и вы полностью зависите от окружающих. Создавали ли вы трудности для родных? Или наоборот, улаживали все конфликтные ситуации? Были ли вы "паршивой овцой"? Все эти роли подразумевают определенный тип поведения. Если какая-то из ваших чакр находится в неуравновешенном состоянии, вспомните свое детство и попытайтесь понять, каким

образом оно влияет на ваше сегодняшнее поведение. Когда вы поймете, почему так себя ведете, то вам будет легче преодолеть реактивный характер поведения и сделать сознательный выбор, наиболее соответствующий вашим интересам.

Разрушить семейные связи и культурные стереотипы, независимо от того, сознаете вы их наличие или нет, существенно важно для обретения вашего внутреннего "я". Мы не хотим сказать, что все стереотипы были неправильными, некоторые из них вызывают поведение, которое полезно и нормально для вас. Однако некоторые из них не соответствуют вашей природе, способу вашего существования. Но ясно и то, что чересчур резкое изменение сложившегося поведения способно привести вас в неуравновешенное состояние. Вы станете реагировать, а не откликаться на ситуации, а следовательно, не сможете совершить сознательный выбор способа вхождения в ситуацию.

Развитие "сознания свидетеля" поможет вам наблюдать себя в собственной жизни. Вы предназначены для гармоничной жизни, и если ваша жизнь до сих пор далека от гармонии, то вам следует найти средство превратить ее в наиболее естественную для вас. Наблюдайте за собой и отмечайте моменты приближения к равновесию. Проще говоря, вы должны выработать такой тип поведения, который наносит вам минимальный вред. Вам нужно суметь отстраниться от самого себя, анализировать ситуации с точки зрения постороннего. Чтобы испытать ощущение гармонии, позвольте себе оказаться правым.

Предположим, вы неудовлетворены во второй чакре и часто концентрируетесь на чувственном наслаждении. Не лежат ли корни этого в вашем раннем детстве? Не были ли ваши чувства ущемлены, оставив в вас уверенность, что вам никогда не достичь удовлетворения? Не ощущали ли вы недостаток любви? Может быть, вас не кормили грудью? Не является ли ваша ненасытная жажда удовлетворения во взрослом состоянии попыткой компенсировать недостаток удовольствий в детстве?

Это вопросы, на которые вам следует ответить, чтобы выяснить источник вашей неуравновешенности. Наблюдая свое поведение со стороны и одновременно выявляя его источник, вы сможете принять сознательное решение. Иначе вы бы просто следовали инстинкту, который ведет вас к неуравновешенному состоянию. В рассмотренном выше примере вам нужно сосредоточиться на стремлении уравновесить вторую чакру и попытаться слиться с ней. Вы должны обрести способность испытывать удовольствие, а не просто стремиться к нему. (См. раздел, посвященный уравновешиванию второй чакры.) Такой подход справедлив и в отношении остальных чакр.

Часть II

Чакры

Далее следуют детальные описания каждой чакры, их уравновешенного и неуравновешенного состояния. Каждая чакра будет рассмотрена на различных уровнях: ДВИЖУЩАЯ СИЛА каждой чакры, которая привлекает к ней наше внимание; ВОСПРИЯТИЕ того, как жизненная энергия течет через чакру; НЕУРАВНОВЕШЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ведущее к пробуждению чакры, но не способное разрешить житейские проблемы; ДОСТИЖЕНИЕ СОЗНАНИЯ, или как поддерживать уровень сознания уравновешенным и интегрированным; ЦЕЛЬ, связанная с каждой из высших чакр. Цвета и кристаллы, помогающие активизировать каждую чакру, приведены в начале каждой главы. И наконец, мы научим вас интегрировать каждую чакру в повседневную жизнь и пользоваться ею наиболее эффективно и полезно.

Стремление к выживанию:

ваша первая чакра

Цвет: красный

Кристаллы: рубин, гранат, обсидиан

Расположение: основание позвоночника



Первая чакра - источник вашего существования, теснейшим образом связывает ваше тело с Землей. Каждый человек обладает телом и животной природой. Каждому очевидно, что животная природа - жизненно необходимая часть нашего существования.

Первичная моторная ассоциация с этой чакрой - выживание. Первая чакра наиболее инстинктивна. Пища, одежда, убежище и защита - вот за что она отвечает. Секс как средство воспроизведения потомства и продолжения рода также относится к моторным функциям этой чакры. Другими словами, ее основное стремление - это выживание.

Чтобы понять первую чакру, обратите особое внимание на свою животную природу и на то, что объясняет ее насущную необходимость в нашей жизни. Стоит вам найти место на Земле, которое максимально поддерживает ваше физическое существование, и вы сразу ощутите мощный энергетический поток. У каждого животного есть свой ареал обитания, где ему живется лучше всего. Какое окружение и какая среда наиболее благоприятны для вас? Было бы замечательно, если бы вы однажды утром вышли из дома и почувствовали, что все окружающее наполняет вас силой и энергией.

Это очень личный момент. Одни люди "расцветают" в горах, вторые - на залитом солнцем пляже, третьи - в ухоженном саду, четвертые - в городе, а кто-то - в степи, открытой всем ветрам. Найдите собственную связь с вселенской жизненной силой. Но будьте готовы к тому, что ваше открытие может вступить в противоречие с вашим образом жизни. Что, если эта энергетическая точка Земли окажется неприспособленной к той жизни, которую вы ведете? Многие люди родились и живут в местах, не обеспечивающих их связью с жизненной силой. Если вы попадаете в такую ситуацию, то вам нужно найти такое место на Земле, где вы сможете слиться с вселенской энергией наиболее полно.

Сделать это можно разнообразными способами. Если вы не можете позволить себе переехать туда, где сольетесь с вселенской энергией, то попытайтесь найти такое место поблизости. Природа есть везде, даже в городе. Везде что-то растет. Взаимодействуйте с жизненной силой и почувствуйте вдохновение. Принесите цветы домой и в офис. Выберите любимое дерево, с которым вам удастся установить связь. Моя жена любит утренние пробежки и всегда по дороге беседует с одним деревом. Она дала своему другу имя и постоянно останавливается, чтобы обнять его и поговорить с ним. Человеческое тело нуждается в общении с природой. Чтобы первая чакра находилась в здоровом состоянии, такое общение необходимо.

Перспектива выживания

Первая чakra расположена в самом низу, там, где возникает процесс зарождения личности. Воспринимать действительность с этого уровня очень просто, так как каждый обладает врожденным инстинктом выживания. В каждом из нас живет зверь. Это часть нашего существа боится Божественного единения и действует по законам джунглей: "Никому не доверяй!"

На уровне этой чакры происходит первый тест нашего сознания. Именно здесь вы или впервые обретаеете ощущение самого себя, или вас поглощают культурные стереотипы вашего времени. Во всех нас живут стереотипы, хотим мы этого или нет. Школа, семья, церковь, друзья и коллеги всегда чего-то ожидают от нас. Мы получаем мощные указания, как нам следует поступать. Если вы не в состоянии осознать эти стереотипы, то попытайтесь спросить себя, а всегда ли соответствие ожиданиям окружающих идет вам на пользу. Если вы преуспели в жизни, которую среда считает идеальной для вас, но которая не соответствует вашему духу и вашей природе, то я не думаю, что это преуспевание принесло вам удовлетворение.

Здесь же вы проходите испытание на безопасность. Верите ли вы в собственное выживание или пребываете в постоянном страхе? Это и есть испытание. Страх ведет нас к усилению чувства одиночества, вера же, наоборот, к единению, к осознанию энергетического потока жизненной силы, который куда сильнее нашей личной энергетики. Вы должны преодолеть чувство одиночества, поверить в высшую действительность, только так вы сможете уравновесить первую чакру.

Перспектива первой чакры - это стремление к выживанию. Оно не зависит от того, уравновешена ваша чакра или нет. Если да, то вы уже нашли то место, которое наилучшим образом способствует вашему физическому существованию. Вы живете естественно и принимаете милость природы, вам удалось научиться наслаждаться тем, что требуется для выживания. Ваша жизнь становится эффективной.

Неуравновешенное состояние первой чакры

Ощущение опасности - первый признак неуравновешенности первой чакры.

Если вы не можете добыть для себя необходимое количество пищи, одежды, если не можете найти убежище, то эта чакра начинает проявлять себя настолько сильно, что вам уже не удастся сконцентрироваться ни на чем другом. Трудность в определении этих потребностей заключена в том, что они чрезвычайно различны для разных людей. Вы должны сами определить, что вам необходимо для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Если ваша чакра не уравновешена, то в вашем восприятии доминирует страх нехватки необходимого. В результате вы попадаете в замкнутый круг - чувствуете себя незащищенным и ведете жизнь жертвы, а следовательно, находите все новые и новые поводы для страха. До тех пор пока стремление к выживанию не будет уравновешено, вы не будете свободны и не сможете заняться другими чакрами. Это должно стать основным стимулом к уравновешиванию первой чакры. Только так вы сможете подняться к высшим уровням сознания.

Когда потребности первой чакры не уравновешены, вы смотрите на мир сквозь призму страха. С этим чувством знаком каждый. Если культурный стереотип говорит о том, что безопасность достигается в "оборонительной позиции", то вы наверняка заметите, что бессознательно постоянно стремитесь укрепить свою безопасность, занимая именно такую позицию. Неуравновешенность может проявляться как действительный недостаток чего-либо в материальном мире, являющийся отражением внутренней неуравновешенности. Помните, что энергетическое восприятие жизни всегда означает связь с энергией чакр, а затем проявление этой связи в материальном мире. Не ждите, пока мир материальный придет к равновесию настолько, что вы это почувствуете. Внешняя

неуравновешенность - отражение неуравновешенности внутренней. И это следует понимать буквально. Измените внутреннее ощущение энергии, и внешний мир последует за вами.

Упражнение 3

Когда вас охватывает чувство страха из-за неоплаченных счетов или возможной потери дохода, сделайте это упражнение, чтобы выработать нематериальную основу безопасности. Сначала подойдите к сложившейся ситуации с энергетической точки зрения - осознайте, что внешний мир не создает ощущений. Разумеется, с точки зрения "эго" вам кажется, что чувство страха и неуверенности вызвано именно неоплаченными счетами. Попробуйте осознать, что это всего лишь иллюзия, которой вы с легкостью поддались. Чтобы избавиться от чувства страха, отправьтесь на прогулку. Не для упражнения, а просто для общения с природой. Обратите внимание на жизнь, кипящую вокруг вас, и постарайтесь почувствовать, как жизненная сила пронизывает все сущее. У природы достаточно сил, чтобы наполнить жизнью все деревья, траву, животных и птиц, реки, горы, облака - словом, все вокруг вас. И после этого почувствуйте, как та же сила пронизывает и вас. Придите к мысли, что это не вы живете жизнью, а жизнь живет вами! Осознайте, что это совсем не ваша сила заставляет ваше сердце биться, ваши легкие дышать, а кровь бежать по венам. Поймите, что есть сила, дающая вам жизнь, осознайте себя частью природы. И вот чувство страха уже покинуло вас.

Многие люди с неуравновешенной первой чакрой пытаются вести тот образ жизни, который им навязывают другие, не стараясь проанализировать себя и определить, что в каждой ситуации наиболее соответствовало бы их интересам. Если вы принадлежите к таким людям, то вам нужно относиться к себе с большим вниманием.

Рассмотрим пример. Молодую женщину с тремя детьми бросил муж. Потребности выживания семьи - вот на что направлены все ее силы и вся энергия. А вот другой, не столь очевидный пример: молодой человек, добился признания благодаря тому, что сумел правильно оценить себя. Ему достаточно пищи, одежды, ему есть где жить, то есть нет оснований чувствовать себя в опасности. Однако если материальное благополучие не является для него главным, то он может по-прежнему стремиться к внутренней безопасности. Возможно, он снял пентхаус в центре города, потому что считает себя обязанным вести именно такой образ жизни. Хорошо, если это удовлетворяет его личное чувство безопасности. Однако если он относится к тем людям, кому следует жить в деревне, на природе, то он по-прежнему не будет чувствовать себя в безопасности, так как остается оторванным от своих корней, в какой бы роскошной квартире ни жил. Поэтому так важно определить свои подлинные потребности, честно проанализировав собственную личность и полностью постигнув себя.

Достижение уравновешенного уровня сознания первой чакры

Сознание вашей первой чакры почти что физическое. Оно поглощено поддержанием физической жизни, выживание - вот смысл сознания этой чакры. "Убивай или убьют тебя" - закон джунглей, представляющий глубинный смысл первой чакры. Даже когда доходит до секса, здесь нет места нежности - это лишь похоть, вызванная действием первой чакры. Секс на этом уровне лишь мотор, биологический способ продолжения рода.

Очень легко назвать первую чакру животной, но не следует забывать о том, что если мы не будем стараться выжить, то рассмотрение остальных чакр будет носить всего лишь умозрительный характер. Здоровое проявление уровня сознания первой чакры включает в себя ощущение безопасности, знание того, как правильно жить, ощущение взаимосвязи между телом и планетой, а также острое осознание инстинктов, защищающих наше существование.

Связь с землей должна пронизывать любые ваши действия, особенно те, которые действительно связаны с землей - садоводство, огородничество, туризм, прогулки босиком. Достичь связи с землей можно и посредством визуализации.

Упражнение 4

Представьте себе шнур заземления, который идет вдоль вашего позвоночника и уходит в недра земли. Постарайтесь увидеть мысленным взором, как мощный энергетический поток устремляется вдоль вашего позвоночника и через шнур заземления рассеивается в земле. Представьте, что этот шнур обретает корни, подобно гигантскому дереву. Вообразите, как корни этого дерева переплетаются с корнями других гигантских деревьев. А теперь представьте, что энергия земли устремляется по этому шнуру к вам. Энергия всех огромных деревьев, которые сплели свои корни с корнями вашего дерева, также становится доступна вам.

Спорт - прекрасное средство развития сознания первой чакры. И чем более состязательный, рискованный и требующий физических усилий характер имеет спорт, тем полезнее он для развития первой чакры. Бокс и футбол - типичные примеры грубой, агрессивной энергии. Прыжки с парашютом, автомобильные гонки и другие подобные виды спорта, в которых угроза для жизни чрезвычайно высока, также способствуют уравниванию первой чакры. Будут полезны для этого уровня сознания и любые рискованные мероприятия, от которых захватывает дух.

Первая чакра выражает глубинный, личностный аспект внутреннего "я". Она находится наиболее далеко от коллективных чакр. Это самая оборонительная, соревнующаяся, ориентированная на "я" чакра. Когда мы чувствуем, что нашей жизни что-то угрожает, то правила меняются. Самосохранение - сильнейший инстинкт.

Память управляет всеми инстинктами на уровне подсознания. Здесь нет места для веры. Если вы действуете на уровне подсознания, то ваша главная задача - преодолеть все препятствия и остаться в живых. Ваши действия направляет не вера, а страх.

Это наиболее отдаленный от духа уровень сознания. Если вы находитесь на этом уровне, то очень легко почувствовать себя изолированным, оторванным от радостей жизни, которые доступны другим. Радость жизни - совсем не тот вопрос, который занимает вас сейчас больше всего. Вам следует отправиться на природу и дать волю животному началу. Почувствуйте радость жизни, и тогда вам станут доступны проявления второй чакры.

Чтобы добиться равновесия в своем жизненном статусе, в доме, в семье, на работе, вы должны найти ресурсы, достаточные для того, чтобы удовлетворить основные потребности безопасности. Ваши чувства, связанные с этой областью жизни, могут быть очень разными, но главное - не иметь доминирующих потребностей. Чтобы достичь состояния равновесия, вы должны осознать, что ваши потребности исполнимы и вы в состоянии найти ресурсы, чтобы их удовлетворить. Когда энергия сбалансирована, она естественным образом поднимается ко второй чакре.

Помните, если вы не сможете подняться над этой чакрой, то ее потребности станут ненасытными. Богатый человек, чье состояние невозможно измерить, но которому по-прежнему чего-то не хватает, - вот прекрасный пример подобной ситуации.

Средства для пробуждения вашей первой чакры

В жизни существует множество ситуаций, в которых вашими поступками управляет страх. Если вы чувствуете себя беспокойно, проанализируйте энергетическое поле, и вы наверняка обнаружите страхи, доминирующие в вашем сознании. Это основной признак того, что первая чакра нуждается в равновесии.

Если вы просто ощущаете потребность чувствовать себя в безопасности, хотите ощутить страсть, силу, то снова обратите

внимание на первую чакру. Советую вам принять "позу дерева" и достичь внутреннего равновесия. Чтобы активизировать силу животного начала, отправьтесь на природу и ощутите себя частью всего живого. Придите к пониманию, что ваши корни питаются той же жизненной силой, что и корни деревьев. Представьте себе красный цвет и ощутите, как его сила наполняет вас. Чтобы добиться большего эффекта, можете надеть красную рубашку или шарф. Прогуляйтесь, стремясь окрасить все окружающее в красный цвет. Носите украшения из граната, рубина или обсидиана. А можете просто положить камешек в карман, чтобы прикасаться к нему и заряжаться его жизненной силой и страстью.

Страх должен выполнять функцию сигнала, он не должен целиком поглощать сознание. Зная, как активизировать и уравнивать первую чакру, вы можете справиться с менталитетом, основанным на страхе. Вы знаете, что животные инстинкты поддаются контролю. Представьте, что они стоят на страже вашего благополучия. Если появится какая-то реальная опасность (например, машина, мчащаяся прямо на вас на перекрестке), то доверьтесь им. Они вовремя дадут вам сигнал и помогут избежать опасности. Такой подход освободит ваше сознание и позволит вам сконцентрироваться на более приятных вещах - тех, которые являются основой второй чакры.

Погоня за удовольствием:

ваша вторая чакра

Цвет: оранжевый

Кристалл: сердолик, янтарь

Расположение: область таза



Главной движущей силой этого центра является поиск удовольствия. Чувственная и сексуальная активность становится основным стремлением. Чувствовать себя привлекательным и иметь возможность получить все, что хочется, - это еще одна потребность второй чакры наряду с желанием погрузиться в океан ощущений. Именно эта чакра помогает вам ощущать жизнь полнее и дает вам все богатство эмоций. Если первую чакру удовлетворяет простое выживание, то вторая чакра требует еще и удовлетворения от процесса.

Перспектива удовольствия

Перспектива второй чакры обретает жизнь благодаря магнетизму. Что вас привлекает, а что отталкивает? Подобное побуждение энергии, как правило, управляется сексуальностью, но не ограничивается ею. От ощущения исполнения желаний к гедонизму, к разочарованию от неразделенной любви - вторая чакра предлагает огромный спектр новых ощущений жизненного опыта. Помимо выживания, основной целью второй чакры является получение наслаждения от жизни.

Жизнь, управляемая магнетической энергией, усиливает даже самые обыденные ощущения, трансформирует их в нечто особенное. Однако этот путь сопряжен с определенной опасностью, потому что вы пробуждаете к жизни магнетизм, но одновременно осознаете, что привлекают вас не только здоровые ощущения. По мере усиления вашего личного магнетизма вы обнаруживаете все новые и новые возможности наслаждения, которые способны сбить вас с пути истинного. Остаться на верном пути вам поможет только развитая система личностных ценностей. Без такой системы поиск удовольствия перерождается в гедонизм и распушенность. Система ценностей поможет вам ощутить массу новых удовольствий и в то же время отказаться от тех, которые не будут служить развитию вашей личности.

Преимущество магнетической перспективы состоит в том, что она вносит в жизнь радость и освобождает от утомления, связанного с восприятием жизни как обязанности. Именно магнетизм зажигает вторую чакру и наполняет жизнь человека новым смыслом. Учения, возникшие в различных культурах, полагают, что стремление к наслаждению ведет к полному падению. Именно поэтому они проповедуют путь безбрачия и самоотречения. Эту точку зрения легко понять, так как очень трудно испытывать полноту удовольствия, приносимого второй чакрой, и сохранять равновесие. Требуется научиться одновременно ощущать удовлетворение и равновесие.

Испытывать удовольствие - это одно, но осознавать жизненный опыт как приносящий наслаждение, а затем оценить всю красоту момента - это совсем другое. Вот в чем настоящее искусство. Вторая чакра всегда голодна, и голод этот легко может стать ненасытным. Вам нужно научиться погружаться в ощущение, а не просто стремиться к наслаждению. Глядя сквозь призму этой чакры, вы увидите совершенно новые способы испытать удовольствие. С уравновешенной перспективой второй чакры вы найдете наслаждение в чувственном удовольствии как неотъемлемом аспекте всеобщей жизни.

Вторая чакра жаждет всего, что способно принести наслаждение. К подобным ощущениям очень легко привыкнуть. Секс, алкоголь, табак, шоколад, наркотики - все это вторая чакра, и ко всему этому легко привыкнуть. Зависимость от привычки поглощает человека, пойманного в ловушку этой чакры, а мысль о наслаждении отгоняет прочь все другие мысли. Когда вы находитесь в состоянии, обусловленном действием этого центра, вы стремитесь воссоздать наслаждение, испытанное ранее. Это не ведет к исполнению желания, так как отсутствует мгновенность, спонтанность. Вы обращаетесь из настоящего в прошлое. Попытка противостоять привычке тоже, как правило, кончается ничем. Чем сильнее вы боретесь, тем сильнее желание. Принять наслаждение, постоянно осознавая его, - вот в чем противоядие.

Наслаждаясь, вы теряете голову, перестаете осознавать окружающее. А должны остаться в полном сознании и разуме во время процесса удовлетворения. Это совсем не то, что просто отказаться от приятного опыта. Отказаться от чего-либо означает потерять часть собственной личности, и тоска по утраченному ощущению вас никогда не оставит, вы просто загоните ее вглубь. Это, конечно, лучше, чем просто отказаться от наслаждения, как будто его никогда не было. Но сконцентрировавшись на удовольствии, а не на погоне за наслаждением, вы оставите множество соблазнов позади благодаря сознанию того, что сам опыт более не является его предвкушением. Это осознание очевидно рождается из сознательного состояния во время наслаждения. Не до ощущения наслаждения и не после наслаждения, а именно во время.

Упражнение 5

Вспомните ощущение удовлетворения, которое вы испытывали, но которое заставляло вас ощущать чувство вины. Вспомните

объект наслаждения и снова испытайте все ощущения, но на этот раз полностью осознавая их. Как вы опишете ощущение этого опыта? Принесло ли оно вам наслаждение? Где сконцентрировано ощущение удовлетворения в вашем теле? Полностью осознайте испытанные вами ощущения. Вы, без сомнения, обнаружите, что ваша способность к наслаждению стала намного шире. Теперь вам нужно не так много, чтобы достичь огромного удовлетворения.

Я назвал это упражнение "диетой шоколадного торта". В следующий раз, когда вы будете есть шоколадный торт (или что-то другое, что приносит вам удовольствие), отбросьте прочь все прежние мысли и сосредоточьтесь на получаемом вами удовольствии. Замедлите процесс, чтобы усилить ощущение наслаждения. Смакуйте каждый кусочек. Пусть аромат этого волшебного торта наполнит ваш рот, пусть каждый крохотный вкусовой сосочек вашего языка насладится сказочным вкусом. Пусть это ощущение доведет вас почти до экстаза. Не отбрасывайте ощущение наслаждения в прошлое и посмотрите, что произойдет потом. Вы ощутите настолько полное удовлетворение и наслаждение, что можете даже не доесть свой кусок! Так вы сможете добиться абсолютной полноты ощущения.

Неуравновешенное состояние второй чакры

Если вы не уравнили вторую чакру, то поиск удовольствий никогда не завершится ощущением наслаждения, а превратится в бесконечную погоню. Вечный поиск наслаждения вызовет бесконечное стремление к ощущениям.

Равновесие этой чакры позволяет вам полнее ощутить наслаждение, в то время как утрата равновесия ведет к лишению чувствительности и потере основных ценностей. Вам потребуются все новые и новые ощущения, все большие и большие дозы этого наркотика, потому что ваше сердце утратит чувствительность.

Что же мешает вам уравновесить вторую чакру? Печальный опыт прошлого или циничная маска недоверия? Что бы это ни было, оно того не стоит.

Давайте попытаемся вернуться к состоянию равновесия, найдя повод к наслаждению и испытав это ощущение со всей полнотой, на которую способны. Ведь жизнь с уравновешенной второй чакрой приносит невыразимое наслаждение.

Основным признаком неуравновешенности второй чакры является неутолимое желание секса, наркотиков, алкоголя, пищи или других стимулирующих ощущений. Сексуальные фантазии, не являясь реальным действием, тем не менее мотивируются стремлением этой чакры действовать через воображение. Такой подход легко может привести к восприятию окружающих только с точки зрения их сексуального потенциала. Рам Дасс однажды сказал: "Люди, смотрящие на жизнь сквозь эту призму, воспринимают каждого либо как способного заниматься любовью, как неспособного или как ничтожество!"

Мы очень легко привыкаем к наслаждению, и страх утратить его ведет к неуравновешенному состоянию этого центра. Ревность и зависимость - вот две оборотные стороны удовольствия. Если чувство удовлетворения движется страхом потери, то достичь его невозможно. Это настолько стимулирует пробуждение второй чакры, что в жизнь врываются сильнейшие страсти. Не существует жизни более интенсивной и страстной, чем жизнь безумного ревнивца! Глубокие страстные эмоции пробуждают вторую чакру. Но подобные эмоции разрушительны, они ведут к еще большим страданиям и ощущению неудовлетворенности.

Добиться равновесия в тот момент, когда вас охватывает чувство безумной ревности, нелегко, но вполне возможно. Помните: сначала - энергия, затем - проявление. Единственным способом достичь равновесия является путь изнутри наружу. Вы должны сначала проанализировать себя, а не ждать, пока внешняя ситуация изменится.

Когда я обнаруживаю, что начинаю ревновать, я понимаю, что нарушено состояние внутреннего равновесия и что следует проделать определенную работу. Затем я вспоминаю, что только я сам определяю, как мне жить по собственным моральным и этическим стандартам. Я не властен управлять жизнью других. Такая точка зрения заставляет меня сконцентрироваться на чем-то, над чем я властен, то есть на самом себе. Как мне быть с самим собой, живущим по собственным стандартам?

Другое нарушение равновесия - это тревожность относительно собственной привлекательности. Здесь особенно важно постичь собственную природу, потому что в наше время средства массовой информации насильно концентрируют наши мысли именно вокруг этой проблемы. Утверждения типа "если вы не потребляете наш продукт, вам никогда не добиться внимания любимого мужчины" и т. п. вызывают нарушение равновесия, так как они отвергают вашу природную привлекательность. Мода играет позитивную роль, но порой она может стать источником тревоги, нарушив равновесие второй чакры. Если вы беспокоитесь о своей физической привлекательности и внешности, то налицо влияние этой чакры. Если ваша внешность доставляет вам радость и удовольствие, значит, вторая чакра уравновешена. Она находится в здоровом состоянии. А если вы постоянно ощущаете себя непривлекательным или тревожитесь о собственной внешности, то, скорее всего, чакра настолько утратила равновесие, что вам нужно как можно глубже осознать свою внутреннюю красоту и привлекательность, чтобы восстановить утраченное равновесие.

Вы можете чувствовать себя неважно и некомфортно в различных социальных ситуациях. Это чувство вызывается вашей неспособностью правильно воспринимать окружающих. Когда вы сравниваете себя с ними, то всегда принижаете себя или завидуете тому, что имеют другие люди. Такие чувства также являются сигналом несбалансированности второй чакры.

Достижение уравновешенного уровня сознания второй чакры

Когда вы ощущаете созидательную и контролируемую страсть к жизни, значит, ваша вторая чакра уравновешена. Способность увлечься чудом жизни превращает страсти и инстинкты в созидательное чувство.

Ваша сексуальная жизнь соответствует вашим потребностям, в результате чего интимные отношения обогащают вас, а не являются источником постоянной тревоги.

Увлеченность природой, искусством, танцами, красотой в любом ее воплощении - вот средство для равновесия второй чакры.

Когда вы поднимаетесь на такой уровень сознания, ваши чувства оживают, вы ощущаете огромную потребность в созидательной деятельности. Она возникает из глубокого преклонения перед красотой и желания внести как можно больше наслаждения в собственную жизнь.

Уверенность в себе - второй важный признак равновесия. Она основывается на позитивном восприятии самого себя, ощущении уверенности в том, что вы можете привлечь к себе все, что вам необходимо. Это право, данное от Бога, и оно не имеет ничего общего с физической красотой.

Это сознание возникает как внутреннее ощущение привлекательности, а следом и внешний магнетизм отражает эту внутреннюю уверенность.

Развитие уравновешенной второй чакры требует от вас погружения в ощущение глубокого удовлетворения во время чувственного наслаждения.

Упражнение 6

Когда вас обнимают, или вы пробуете что-то чрезвычайно вкусное, или слушаете прекрасную музыку, или наслаждаетесь

великолепным закатом, закройте на мгновение глаза и сконцентрируйтесь на чувстве удовлетворения, которое вы в этот момент испытываете. Точно так же во время полового акта закройте глаза и сконцентрируйтесь на чувстве наслаждения, испытываемого вашим телом. Ощутите, как каждая клеточка вашего тела наслаждается этим мгновением. Развивайте в себе чувство удовлетворения. Вы обнаружите, что такое упражнение ведет к полноте и завершенности ощущений.

Когда поиск новых удовольствий уравновешен умением испытывать наслаждение в полной мере, жизнь превращается в бесконечную череду удовольствий. Тому, кто способен насладиться, жизнь предоставляет огромное множество прекрасных возможностей. Такое равновесие обостряет чувственное восприятие и усиливает способности ощутить наслаждение.

Воспринимая жизнь сквозь призму второй чакры, очень легко впасть в зависимость от сексуальности и магнетизма. Каждый человек обладает личным магнетизмом, а уровень сознания второй чакры лишь направляет этот энергетический поток между людьми. Если чакра не уравновешена, то вы находитесь в постоянном поиске, стремясь получить все новые и новые удовольствия. Если же вторая чакра уравновешена, то ваш магнетизм придает жизни огня и делает отношения с окружающими приятными и доставляющими удовольствие. В состоянии равновесия вторая чакра не превращает человека в охотника, наоборот, поток магнетической энергии помогает вам в полной мере наслаждаться каждым моментом жизни.

Желание и способность ценить - вот две стороны второй чакры, но они различаются между собой. Желание характеризуется концентрацией на том, чего вы хотите, но не имеете. Прекрасным примером желания является порнография, хотя подобный пример и доведен до крайности. Концентрация на желании чего-либо свидетельствует о том, что вы находитесь в состоянии недостаточности, вам постоянно чего-то не хватает. Желание - это химическая реакция тела, которую можно как ощутить, так и измерить. Этот выброс гормонов не зависит от исполнения желания, потому что желание не связывается с обладанием, это всего лишь стремление.

Способность ценить - высшая форма проявления сознания второй чакры. Вместо того чтобы концентрироваться на том, чего вы не имеете, вы учитесь наслаждаться доступным. Сознание фокусируется на сиюминутных ощущениях, а способность их оценить пронизывает все ваше существо. Только так можно насытить и уравновесить вторую чакру. Вы должны уметь наслаждаться любым чувственным опытом - музыкой, закатом, смехом ребенка, любовным объятием, - потому что любой такой опыт несет радость и удовольствие.

Когда вы научитесь уравновешивать второй уровень сознания, то сможете жить по законам магнетизма. Вы следуете за энергией, вы спокойны, потому что жизнь течет вокруг вас, вы никогда не окажетесь в пустоте. Спокойствие, вызванное ощущением того, что вы всегда способны получить наслаждение, придает жизни дополнительную динамику. Вы можете рассматривать новые возможности, зная, что жизнь со всеми ее наслаждениями ждет вас за порогом.

Возможность выбора не только приносит радость, но и мешает. Некоторые могут попасть в ловушку и устремиться к бесконечному воплощению возможностей и постоянно менять образ жизни, который на данный момент покажется им привлекательным. До тех пор пока вы не осознаете все аспекты второй чакры, вы не сможете в полной мере насладиться жизнью, потому что всегда будете стремиться к чему-то новому, более привлекательному. Если этот уровень сознания уравновешен, то вы удовлетворены уже одним сознанием того, что у вас есть возможность выбора, но эта возможность не отвлекает вас от полного наслаждения той жизнью, которую вы ведете.

Если вы пробудили вторую чакру, но до сих пор не уравновесили первую, то чувство незащищенности проецируется на ощущения

второй чакры. В конечном счете возникают чувства ревности и зависти. Вторая чakra заставляет нас вступать во взаимоотношения с людьми. Если вы можете уравновесить второй уровень сознания, то ваша способность наслаждаться общением с людьми возрастает. Зависть к другим лишает вас возможности наслаждаться жизнью, которой вы живете. Это негативное чувство. Вы должны научиться воспринимать людей такими, какие они есть, и тогда подобные отношения обогатят вас как личность.

Средства для пробуждения вашей второй чакры

В следующий раз, когда вам покажется, что краски жизни поблекли и ничто вас больше не радует, попытайтесь сознательно ощутить удовольствие. Я советую вам сделать себе теплую ванну с пеной, зажечь свечи, включить любимую музыку. Сконцентрируйтесь на наслаждении, испытываемом каждым вашим чувством. Почувствуйте, как каждая клеточка вашей кожи откликается на ласковое прикосновение теплой воды. Расслабьтесь, не думайте ни о чем, наслаждайтесь звуками любимой мелодии. Откройте глаза, посмотрите на пламя свечи, понаблюдайте за игрой света и тени на стенах. Забудьте о том, что вы должны что-то делать, отбросьте чувство вины, полностью отдайтесь наслаждению моментом. Почувствуйте, как ваше тело ощущает наслаждение, ощутите его безграничность.

Если ваш личный магнетизм практически сошел на нет, попытайтесь оживить его с помощью романтики. Не думайте, что вся романтика сосредоточена в спальне. Вспомните о тех прекрасных моментах общения с вашим партнером, когда до спальни дело еще не дошло. Подумайте, каким счастьем наполняли вас случайная улыбка, взгляд или касание. Попробуйте повторить активный элемент ухаживания, когда вы не просто желали, а добивались. Назначьте партнеру свидание и ни в коем случае не отменяйте назначенную дату, что бы ни случилось. Прекрасно помогают усилению личного магнетизма романтические уик-энды, устраиваемые по меньшей мере раз в месяц, когда вы полностью отключаетесь от проблем внешнего мира.

У меня есть любимый сорт чая, который я всегда пью дома. И куда бы я ни уезжал, всегда беру этот чай с собой. Однажды в поездке я обнаружил, что забыл его. Я позвонил жене и попросил ее прислать мне забытую пачку. Она сделала это, но открыла пачку и прикрепила маленькие записочки со словами любви на каждый пакетик! Каждый раз, заваривая чай, я вспоминал о ней, и мое сердце всю неделю было открыто ей, хотя мы и были в разлуке. Такие "мелочи" в нашей жизни играют очень важную роль.

В следующий раз, когда вы почувствуете, что больше не привлекаете людей, постарайтесь отвлечься от внешней красоты и сконцентрироваться на красоте внутренней. Советую вам начинать каждый день с медитации Золотой Чаши.

Попытайтесь мысленным взором увидеть ваше сердце в виде золотой чаши. А теперь представьте себе всех тех, кого вы любите, и тех, кто любит вас. Вообразите, как теплая золотая энергия исходит от всех этих людей и наполняет вашу золотую чашу. Мысленно окиньте взглядом всю ту красоту, которая окружает вас каждый день: закат, смех ребенка, великолепная картина или чудесная музыка. Представьте себе, как энергия всей этой красоты вливается в вашу чашу. Перейдите на ангельский, духовный уровень сознания, почувствуйте, как Божественная любовь направляется к вам и наполняет вашу золотую чашу. А теперь можете отправляться в мир и общаться с людьми. Уверен, что никогда в жизни вы еще не были столь привлекательны!

Источник силы:

ваша третья чakra

Цвет: желтый

Кристалл: янтарь, желтый турмалин, цитрин и топаз

Расположение: солнечное сплетение



Третья чакра - источник уверенности в себе, осознания собственной силы, способности отстраниться от влияния внешнего мира и одновременно самому оказывать влияние на этот мир. Именно этот центр отвечает за формирование ваших принципов, этических установлений и убеждений, за которые вы готовы постоять.

Третья чакра помогает вам сказать "нет", когда вы не согласны, и "да" в случае согласия. Все эти свойства находят свое отражение в интеллекте. В итоге вы можете направлять свою волю туда, куда вам необходимо, и избегать того, что вам не нужно. Способность выбирать - важнейшее свойство третьей чакры.

Этот энергетический центр ведет к повышению мастерства в различных формах самовыражения. Он отвечает за самоконтроль, самоограничение и самодисциплину. И если вы не обладаете самоконтролем в должной мере, значит, вокруг вас постоянно возникают мелкие и не очень мелкие энергетические конфликты.

Перспектива силы

Давайте посмотрим на окружающий нас мир через призму третьей чакры. Вы увидите массу возможностей выплеснуть в него свою энергию. Это зависит от вашей силы воли, а третья чакра придает жизни динамику - вы способны действовать по своему усмотрению, не подчиняться воле других людей и защитить себя от агрессивного внешнего мира. В конечном счете эта перспектива должна освободить вашу волю - предоставить вам свободу выбора: действовать или бездействовать.

Вы пробудили очень мощную силу, и сила вашей воли теперь принадлежит только вам.

Третья чакра дает вам понимание того, что во внешнем мире правильно, а что нет. Именно она придает вам силы отстаивать свои убеждения и противостоять обрушивающимся на вас ударам судьбы.

Жизнь постоянно испытывает человека, и третья чакра дает вам силы выдержать испытания, для которых нужна храбрость. Если на уровне первой чакры вами управляли животные, первобытные инстинкты, то храбрость третьей чакры нужно развивать. За что вы готовы пожертвовать собой? Третья чакра формирует в человеке своеобразный кодекс чести.

Интеллект вносится в перспективу третьей чакры через дифференциацию. Вы должны очень хорошо представлять себе, что для вас действительно важно, а что нет.

Правильное использование воли ведет к дифференциации. Не к подавлению и отказу, а именно к дифференциации. Вы должны знать, как выиграть свое сражение. Вы должны знать, что вступаете в борьбу за действительно важные для вас убеждения, а не просто из-за того, что этого ждут от вас окружающие.

Если первой чакре достаточно простого выживания, второй - постоянного поиска наслаждений, то третья чакра требует постоянно развивающегося самоконтроля. Проницательность - основная характеристика здоровой третьей чакры. Вы должны знать, когда нужно остановиться, когда отказаться от удовольствия - все это часть самоконтроля. Он должен быть направлен не только на внешний мир, но и внутрь вас самих. Это и есть правильное использование собственной воли.

Неуравновешенное состояние третьей чакры

Неуравновешенность может проявляться в двух полярных вариантах: чрезмерное использование и недооценка собственной воли.

Чрезмерное использование воли заметить очень легко. Наша жизнь - это постоянное состязание. Мы живем в иерархической структуре. Конфликты управляют нашей жизнью. Каждый день - это борьба и испытание. Такой подход к жизни ведет к неограниченному честолюбию, а неуравновешенность третьей чакры - к возникновению недоверия к жизни, страху быть выброшенным за борт, стремлению управлять всеми событиями. Это приводит к тому, что вы постоянно находитесь настороже, постоянно готовы к новым испытаниям и новым битвам.

Я называю такой подход "адреналиновой зависимостью". Когда третья чакра не уравновешена, необходимость самоутверждения настолько сильна, что вокруг вас постоянно возникают мелкие энергетические конфликты. Последние вызывают выброс адреналина, что дает вам ощущение прилива энергии. Очень легко впасть в адреналиновую зависимость и эксплуатировать получаемую энергию. Если эта энергия не сбалансирована, то она находится в противоречии с окружающим миром, что ведет к возникновению новых конфликтов.

Нарушить такой дисбаланс очень нелегко, потому что "адреналиновый наркоман" постоянно находится в состоянии справедливого гнева. "Я имею право быть в гневе! Вы только посмотрите, что со мной происходит!" - вот типичный ответ такого человека. В таком состоянии вы постоянно стремитесь создать ситуации, единственной справедливой реакцией на которые, по вашему мнению, может быть только гнев.

Когда мы меняем привычный нам образ жизни, неизбежно возникают конфликты. Но стоит осознать свою природу, и конфликты исчезнут.

Энергетический подход к жизни заключается в том, что энергия первична, а события вторичны. Человек же, находящийся в состоянии справедливого гнева, считает, что события первичны, а энергия вторична. События не могут быть источником энергии, в то время как энергия - причина событий.

До тех пор пока вы не сбалансируете внутреннюю энергию, события внешнего мира не придут в норму.

Основные признаки неуравновешенности третьей чакры в случае чрезмерного отказа от собственной воли следующие: чувство вины, охватывающее вас, когда вы вынуждены кому-то отказывать, заискивание перед окружающими, постоянное ощущение себя в роли жертвы. Неспособность постоять за себя и чувство беспомощности - дополнительные симптомы такого нарушения равновесия. Все эти типы поведения возникают от заниженной самооценки и недостаточной уверенности в себе, которые и приводят к нарушению равновесия.

Такую неуравновешенность поведения тоже достаточно легко заметить. Если перед вами расстроенный, недовольный человек, который постоянно делает не то, что хочет, - налицо неуравновешенность третьей чакры. Жизнь такого человека управляется желаниями других, а не потребностями его собственного сердца. Чувство вины и стыд удерживают его от того, чтобы возразить и

постоять за себя. Он пытается быть "хорошим", а единственный способ, который он для этого видит, - это соответствие ожиданиям окружающих.

Такой тип поведения нельзя назвать "служением", скорее это "прислуживание". Слова "служить" и "прислуживать" звучат довольно похоже, но на самом деле они имеют совершенно разные значения. Служить - значит делать добро, помогать людям.

Когда же вы прислуживаете, то исполняете то, чего от вас ждут и требуют. Прислуживая другим, вы тем самым принижаете себя. Перспектива третьей чакры как раз и помогает вам почувствовать границу между служением и прислуживанием и выбрать правильный тип поведения.

Неуравновешенность третьей чакры может быть вызвана дисбалансом первых двух чакр. Если вы не чувствуете себя в безопасности, если не умеете наслаждаться жизнью, то иерархическая система жизни становится вашей реальностью. В вашей жизни возникает некто высший, вы принимаете его точку зрения на мир и мгновенно ошестиниваетесь, если что-то противоречит этой точке зрения.

Если вокруг вас постоянно возникают мелкие энергетические конфликты, то сначала проанализируйте, удовлетворено ли ваше чувство безопасности и умеете ли вы искренне и в полной мере наслаждаться окружающим миром.

Если вы не достигли равновесия в этих аспектах, то сначала вам надо заняться низшими чакрами, чтобы создать устойчивую основу для работы с энергией третьей чакры.

Мы еще не раз вернемся к этому принципу - если неуравновешена энергия низших чакр, невозможно добиться равновесия высших.

Вы можете испытывать ощущения, создаваемые высшими чакрами, но никогда не сможете достичь такого уровня сознания до тех пор, пока не уравновесите низшие чакры.

Достижение уравновешенного уровня сознания третьей чакры

Уравновешенное состояние третьей чакры лучше всего охарактеризовать следующим образом: вы можете утвердиться, когда ситуация требует того, и обладаете достаточной внутренней силой, чтобы сохранять пассивность тогда, когда это необходимо. Вы должны уметь сконцентрироваться, чтобы достичь поставленной цели, и расслабиться, чтобы насладиться результатами, - так проявляется уравновешенная третья чakra. Именно это является эффективным использованием воли - никогда не следует пользоваться ею больше, чем необходимо, но всегда нужно применять ее так, чтобы добиться результата.

Человек, уравновесивший третью чакру, способен добиться успеха, не вовлекая других людей, не ущемляя их интересов и не мешая им осуществлять свои цели.

Если вам удалось уравновесить третью чакру, вы знаете, что можете достичь поставленных целей, насладиться результатами и почувствовать себя в безопасности. Ваша уверенность в себе коренится в осознании гармонии. Вы обретаете умение осознать внутренние процессы, идущие тогда, когда вы начинаете ощущать какое-либо нарушение жизненного равновесия. Только так вы можете освободиться от влияния внешнего мира и сконцентрировать усилия на работе с собственной энергией, на приведении ее в состояние равновесия. Вы превращаетесь в своего рода камертон и, взаимодействуя с окружающими, помогаете и им привести жизнь в состояние равновесия. Поскольку вы не излучаете энергетического дисбаланса, то вокруг вас не возникает энергетических конфликтов.

Состояние волевого равновесия придает вашей жизни гибкость, вы начинаете искать в других сотрудничества, а не состязания.

Сила вашей воли достаточно велика, и вы знаете, что способны принять решение, когда ситуация потребует вашего вмешательства и участия. Вы находитесь в достаточной безопасности, поэтому если все идет нормально, то можете позволить себе расслабиться и наслаждаться гармонией. Ваша жизнь достаточно мобильна и гибка, вы можете добиться огромных успехов, потому что вокруг вас более не возникает никаких конфликтов. Вы эффективно взаимодействуете с окружающими.

"Чтобы ваша жизнь была спокойной и гармоничной, откажитесь от необходимости быть правым" - вот прекрасное описание уравновешенной третьей чакры. Однако не следует ассоциировать чакру солнечного сплетения с пассивностью. Это энергетический, волевой центр, и, когда он находится в состоянии равновесия, волю можно использовать с наибольшей эффективностью для себя, не ущемляя интересы других.

По мере того как вы будете развивать в себе способность эффективно пользоваться силой воли, у вас неизбежно возникнут конфликты с теми, кто стремится к борьбе самолюбий. Пробудив третью чакру, вы начнете притягивать к себе проблемы. Воля стремится к воле, и если ваша воля пробудилась, то вы начнете привлекать людей, которые также работают над своей волей.

Правильное использование воли можно наблюдать на телевидении, в частности в шоу "Дымок от пистолета". Мэтт Диллон играет очень волевого, сильного человека. Он - шериф, главный представитель власти в маленьком городке, где каждую неделю появляется какой-нибудь юнец и стремится вступить с ним в конфликт. Мэтт Диллон должен разрешить каждую такую ситуацию, не зависимо от того, хочет он вступать в борьбу или нет. Он не выхватывает пистолет при каждом появлении не в меру шустрого юнца. Он стремится достичь понимания, пытается убедить противника, правильно пользуясь собственной волей. Если это его не касается, то он попросту самоустранивается. Это вовсе не означает, что шериф отступает, нет, он просто избегает ненужного конфликта. Однако если дело действительно серьезное, то он вступает в борьбу со всей своей силой.

Упражнение 7

Если вы попали в конфликтную ситуацию, вы можете уравновесить третью чакру, задав себе два очень важных вопроса.

1. Вам действительно что-то угрожает? (Действительно ли ваша безопасность или даже само выживание находится под угрозой?)
2. Вас действительно волнует исход? (Если вы выиграете сражение, будет ли это что-то значить для вас?)

Ответы на два этих вопроса помогут вам понять, является ли этот конфликт важным для вас или нет. Если вашей безопасности ничто не угрожает, если вам не важен результат, то это не ваше дело. Если же шерсть на загривке встала дыбом и дело касается вашей чести - значит, вы должны обороняться до последнего. Но все же сначала нужно быть абсолютно уверенным, что вы вступаете в жизненно важный для себя конфликт. Если это не так, то вы должны приложить все усилия, чтобы исправить ситуацию. Иначе вы окажетесь прекрасной мишенью для того, чтобы другие оттачивали на вас свои когти. Окружающие испытывают на вас свою силу, а вы потакаете им, позволяя втягивать себя в ненужные и не касающиеся вас конфликты.

Однако если на оба вопроса вы дали положительный ответ, то есть вы находитесь в угрожающей ситуации и вас волнует исход конфликта, то нужно вступить в борьбу и стремиться к победе. Соедините силу воли и разум, проанализируйте ситуацию, подумайте, что нужно сделать, требуется ли ваше вмешательство или нет.

Уровень сознания третьей чакры - это осознание собственной силы и значимости в мире. Человек, находящийся на этом уровне сознания, обладает мощной силой воли. От вас может потребоваться и физическое проявление энергии, но это будет не та физическая энергия, которой вы пользовались на уровне первой чакры, поскольку на этот раз в действие вовлечены не животные инстинкты, а

разум.

Утверждение воли - основная характеристика этого уровня сознания. Пройдя путь от негативных примеров, вызывающих постоянные энергетические конфликты, до позитивных - правильного использования воли, на третьем уровне сознания вы обретаете осознание собственной силы и можете постоять за свои убеждения.

Если ощущения второй чакры приходят к вам через простой магнетизм и вы начинаете понимать, что вам нравится, а что нет, то это еще не есть разумный выбор, должны ли вы согласиться или нужно сказать "нет". Такой выбор можно сделать, лишь пробудив третью чакру, определяющую, за какие убеждения следует вступить в бой. В чем лежат корни целостности вашего существования? Именно на этом уровне формируется ваша личность, происходит определение того, что действительно жизненно важно для вас, возникает готовность защищать ценности, обретенные при пробуждении второй чакры.

Ваша жизнь обретает кристальную ясность, когда вы переходите на уравновешенный третий уровень сознания. Ваша способность здраво оценивать ситуацию и собственные действия сводит случайности к минимуму. Вы отказываетесь от оборонительной жизненной позиции. Вы понимаете, что способны принимать решения, что противоположные точки зрения не угрожают вам. Вы можете эффективно взаимодействовать с миром, не вступая в конфликты.

Я совсем не хочу сказать, что, добившись равновесия третьей чакры, вам следует перестать думать об энергии и воле. Происходит естественное очищение, и вы начинаете воспринимать "намерение" как энергию третьей чакры. Намерения - это главное. Когда возникают энергетические конфликты, вы должны немедленно проанализировать собственные намерения, а не пытаться понять мотивацию окружающих. Вы, несомненно, найдете честный путь проявления собственной воли. Честь - вот лучший критерий выхода из ситуации, оптимального и для вас, и для окружающих. Вы научитесь вступать в конфликты лишь тогда, когда это будет жизненно важно для вас, и не требовать слишком многого.

Дипломатия - вот лучший путь. Вы можете обороняться, если это необходимо, но не следует постоянно находиться в оборонительной позиции. Так как вы более не рассматриваете чужие взгляды как нечто угрожающее вашим интересам, то не возникает и конфликтов. Вы способны принять парадоксальную природу реальности - существует столько же истин, сколько людей на земле, и каждая точка зрения оправданна, у каждого были свои основания прийти именно к ней. Вы сможете найти дело, которым вам хотелось бы заняться. Так как вы более не несете оборонительного заряда, то окружающие начинают сотрудничать с вами, а не ссориться.

Средства для пробуждения вашей третьей чакры

Опирайтесь на энергию третьей чакры, когда вам нужно принять решение. Если вы находитесь в затруднительном положении, то постарайтесь сконцентрироваться и уравновесить третью чакру. А затем, опираясь на ощущения, возникающие внутри вас, примите решение и не оглядывайтесь назад.

Третья чакра незаменима, когда вам требуется этот небольшой толчок. Она позволяет вам сконцентрировать энергию. Будьте постоянно внимательны к третьей чакре во время выполнения физических упражнений - и она позволит вам по-настоящему захотеть делать свое дело - бегать, плавать, заниматься йогой или поднимать тяжести. Тогда вы сможете пробежать десять кругов вместо двух, сделать сто приседаний вместо пятидесяти. Вы обретете второе дыхание.

Используйте третью чакру для разрешения конфликтов (в суде или в личной жизни), четкого выражения собственной точки

зрения, сдачи экзаменов. Воспользуйтесь ею при разговоре с полицейским, остановившим вас за превышение скорости. Дышите глубоко и концентрируйтесь на себе. Отбросьте прочь все реакции, которые отвлекают вас от третьей чакры, - а затем действуйте.

Если вам нужно вывести разум из состояния замкнутого круга, используйте силу третьей чакры, чтобы усилием воли вырваться из этой ситуации. "Петлеобразное мышление" не ведет к позитивному разрешению конфликта. Вы просто повторяете одно и то же снова и снова, тратите энергию и возвращаетесь к тому, с чего начали. Требуется сконцентрированное намерение - энергия именно этой чакры, чтобы не позволять себе так безрассудно использовать собственную энергию.

Когда вы чувствуете себя подавленным и не можете контролировать себя, активизируйте третью чакру. Чувство подавленности возникает от ощущения, что все уже было. На самом деле все совсем не так: вы только здесь и только сейчас. Каждый момент времени уникален. В самые мрачные дни спросите себя: "Если бы мне сегодня пришлось чем-нибудь заняться, был бы я так подавлен?" Почти наверняка вы ответите себе "нет". Если бы у вас было только одно дело, то вы бы не чувствовали себя подавленным. Оттолкнитесь от этого. Превратите ваш день в череду отдельных дел. Так вы сможете наиболее эффективно использовать энергию вашей третьей чакры!

Поиски любви:

ваша четвертая чакра

Цвет: зеленый (розовый)

Кристалл: авантюрин, розовый кварц

Расположение: сердце



Когда в наших духовных группах мы говорим о "пути сердца", то имеем в виду вечный источник жизни - любовь. Путь сердца наполняет ваше существо теплотой и радостью. Это не стратегия жизни, не жизненный план, а чистая радость. Она позволяет вам жить своей жизнью, находясь на этом уровне сознания, и влиять на материальный мир.

Такой подход требует веры, потому что мы привыкли к тому, что жизнь - это борьба, и считаем необходимым выработать план обороны, защиты и самообеспечения. Эта точка зрения возникает из менталитета, основанного на страхе - страхе лишений. Если вы выбираете путь сердца, то в вашем разуме не остается места для страха. Вы должны поверить в то, что, находясь в пространстве магнетической привлекательности, вы можете рассчитывать на изобилие, что у вас будет счастливая и обеспеченная жизнь.

Чем сильнее вы любите, тем больше объектов и возможностей для любви возникает в вашей жизни. Это очень просто. Возможно, даже слишком просто для современных людей - мы с подозрением относимся ко всему простому или доступному. "Ты получаешь

лишь то, за что платишь" - такой подход лишает нас многих простых и доступных радостей жизни. Разбудить сердце - вот, самая главная жизненная цель. Вам не придется платить или жертвовать чем-либо, чтобы добиться этого, потребуется только одно - вера. Вы должны верить в то, что жизнь не сломит вас, если вы снимете защиту. И все произойдет именно так: снимите защитную оболочку, чтобы поток жизни свободно омывал вас. И поверьте, что любовь - это главная движущая сила вселенной.

Каждый из нас рождается в одиночку. При рождении мы обретаем физическое тело, разум, привычки, характер и эго. Все это определяет нас как отдельную личность, отличную от других. Три первые чакры связаны именно с сохранением этой уникальности, отделенности. С пробуждением четвертой чакры мы отстраняемся от уникальности и начинаем ощущать единство жизни.

Цель четвертой чакры - ощущение любви, личной и всеобщей. Вы должны ощутить если не любовь, то хотя бы гармоничную связь, которая стирает различия между вами и другими людьми. Только так можно удовлетворить сердечную чакру. Именно через четвертую чакру вы достигаете коллективных уровней действительности. Три низшие чакры оперируют с личной энергией, отделяют вас от других. Три высшие чакры - это коллективные аспекты "я", усиливающие связь с вселенской энергией. Сердечная чакра - это место, где встречаются персональный и коллективный аспекты вашего внутреннего "я", встречаются и отделяются друг от друга.

Пробудив сердце, вы сможете связать жизнь личную и жизнь духовную. Вы станете единым целым. Сердце - связующая нить между эго и духом. Вы сможете ощутить жизненную силу низших, физических чакр одновременно с благодатью и вдохновением высших. Целостная сердечная чакра уравновешена как горизонтально, так и вертикально. Это настоящий центр вашего "я", место, где живет ваша душа.

Поиски любви ведут к сердцу человечества. Чувство любви - независимо от того, любите ли вы или любят вас, - это движущая сила вселенной и каждого из нас. Понять, как проявляется любовь, и поступать в соответствии с этим пониманием, а затем разделить радость с окружающими - вот признак настоящего сердца. Вы способны принять людей, с которыми встречаетесь, и позаботиться о них, не требуя ничего взамен. Вы должны уметь отдавать, не задумываясь о том, чем вам отплатят, так же хорошо, как и с благодарностью принимать любовь других. Именно так проявляет себя пробужденное сердце.

Любовь - это естественное состояние сердца. Подобно любви матери к своему ребенку, эта любовь совершенно бескорыстна - в ней нет скрытых мотивов, кроме самой любви. Если вы любите других именно так, то их счастье становится высшим приоритетом вашей жизни. И такое состояние свидетельствует о пробужденной сердечной чакре.

Перспектива любви

Первое пробуждение сердечной чакры ощущается как добрые дела, которые вы совершаете в редкие, мимолетные мгновения, когда чувствуете внутри себя полную гармонию. Все находится в равновесии, вам не о чем беспокоиться. Вы рады за себя, низшие чакры уравновешены, вы способны довольствоваться маленькими радостями жизни в полной мере. Находясь в таком состоянии, вы можете задуматься о том, чтобы воспринимать мир не только с точки зрения выживания и состязания. Если вы научитесь прислушиваться к своему сердцу, это войдет у вас в привычку.

С этой точки зрения вы видите свое отражение во встреченных людях. Вы перестанете обороняться от них и состязаться с ними. Сердце подталкивает вас к сотрудничеству, а не к принуждению. Необходимость быть правым отталкивает вас назад, к низшим чакрам с их соревновательными перспективами. На уровне четвертой чакры нет места для обороны, радость возникает от полного принятия жизни и других людей. Как сказал мудрец Ошо: "Радость - это проявление полного принятия".

Переход от уровня третьей чакры к четвертой очень важен, так как он требует коренного пересмотра восприятия жизни. На уровне четвертой чакры нет места чувству соперничества, так как вы начинаете общаться с окружающими посредством сердца. С уровня сердечной чакры возможен только путь сотрудничества. Эту перспективу сопровождает ощущение изобилия, вы начинаете понимать, что в мире достаточно всего и для всех. Пробуждается сострадание, так как теперь вам ясно, что для каждого хорошо то, что хорошо для всех. Мы неразделимы, мы между собой связаны.

Заглянув в мир сердца, вы обретете чувство всеобъемлющего спокойствия и поймете, что гармония - это естественное состояние, а не редкое счастье, как вы считали раньше. Теперь в случае нарушения гармонии, вызванной неуравновешенностью низших чакр, вы с легкостью сможете добиться вновь гармоничного состояния, потому что осознали свой путь! Вы знаете, что сконцентрированная жизнь приносит гораздо больше радости, и это знание толкает вас к достижению равновесия на всех уровнях. Вы становитесь все менее чувствительными к тому, что приводит к нарушению равновесия, и обретаете способность ощущать радость как таковую. И как всегда, события следуют за энергией, поэтому чем больше времени вы проводите в гармонии, тем более гармоничные ситуации возникают вокруг вас.

Радость возникает как следствие восприятия жизни через перспективу четвертой чакры. Так как вы излучаете покой и радость, то вызываете те же ощущения у окружающих и притягиваете к себе гораздо больше людей. И чем больше вы черпаете из вселенского источника, тем сильнее люди хотят быть с вами, тем больше вы можете им дать, пропуская вселенскую энергию через себя и посылая ее окружающим.

Если вы черпаете силы из духовного источника, то начнете растрчивать себя и можете просто сгореть. Не следует все брать на себя, так как вы можете уравновесить три низшие чакры и все равно чувствовать себя разбитым. Вы пробудили сердце, но забыли об источнике. Источник в отличие от вас неисчерпаем. Когда вы находитесь в контакте со вселенской энергией, то подпитываете себя, делясь с окружающими своими силами. Когда вы истощены и обессилены, отправляйтесь на природу и насладитесь ее красотой - впитайте красоту природы в себя и ощутите ее. Помните, если вы собираетесь отдавать, вам нужно уметь восстанавливать свои силы. Личность ограничена, вселенная - нет. Что вдохновляет вас? Идите же и припадите к вечному источнику.

Вот самая обычная история. Два человека полюбили друг друга. До того как у них зародилось это чувство, они находились в контакте с источником вдохновения. По мере того как любовь их растет, они проводят все больше и больше времени, делясь с партнером своей энергией, однако забывая черпать силы из источника. Вместо того чтобы обрести в любви новую силу, а затем поделиться ею с партнером, они попадают в зависимость друг от друга, видя в другом источник своей жизненной силы. Превращаясь в своего рода вампиров, питающихся жизненной силой другого, они губят друг друга, потому что ни один из них не восстанавливает силы, не обращается к источнику вдохновения.

Или другой пример. Ваш друг занимает у вас по пять долларов каждый раз, когда встречается с вами: "Не одолжишь мне пятерку?", "Мне не хватает пяти долларов, не одолжишь мне?", "У тебя нет лишней пятерки?". Полагаю, такая дружба скоро начнет вас тяготить, ведь ваши резервы не безграничны. То же самое происходит и с любовью, если вы воспринимаете партнера как источник, удовлетворяющий ваши потребности, в конечном счете вы вычерпываете силы своего партнера до дна. Не забывайте о собственных источниках, вдохновляющих вас и придающих вам жизненную силу, и тогда вы сможете поделиться своими силами с другими.

Пробудив четвертую чакру, вы начинаете смотреть на жизнь сквозь призму любви. Любовь, вызываемая тремя низшими чакрами, всегда имеет скрытый мотив - безопасность, секс или власть. Но любовь, даруемая четвертой чакрой, - это любовь во имя любви. Она не удовлетворяет потребностей. Вам не нужно ничего взамен. Вас переполняет чувство, и вы хотите поделиться им с окружающими. Иисус, а вслед за ним и "Битлз" охарактеризовали это чувство очень точно: "Все, что вам нужно, - это любовь!"

Межличностное общение, исходящее из четвертой чакры, существенно отличается от общения на основе трех низших чакр. Безусловная любовь, которую вы делите с окружающими, исходит из пробудившегося сердца. С перспективы трех низших чакр такая любовь невозможна - вы не можете воспринимать окружающих такими, каковы они есть, потому что сконцентрированы на том, как они удовлетворяют свои потребности. С перспективы же четвертой чакры любовь не имеет никаких условий. Вам неважно, как живут другие люди, как они влияют на вашу жизнь. Совершенно очевидно, что во взаимоотношениях, основанных на четвертой чакре, больше мира и гармонии, потому что вы перестали обороняться от окружающих и судить их.

И занятия любовью также меняются, стоит вам лишь пробудить сердце. С перспективы низших чакр секс жизненно необходим как средство выплеснуть энергию, получить наслаждение, удовлетворить чувство власти. С точки же зрения четвертой чакры секс - это удивительная возможность получить и отдать одновременно. Он открывает двери высшей духовной интимности, когда вы обретаете способность заниматься любовью с Божеством и со своим партнером одновременно. Секс с вашим партнером - это не просто физическое действие. Вы взаимодействуете и на физическом, и на эмоциональном, и на ментальном, и на духовном уровнях.

Неуравновешенное состояние четвертой чакры

Сентиментальность - главное проявление неуравновешенной четвертой чакры. "Разбитое сердце" неспособно отделить свои проблемы от проблем окружающих, поэтому связь такого человека с другими является нездоровой и болезненной. Как правило, результат такого подхода к жизни - стремление делать что-то для окружающих в надежде на хорошее отношение с их стороны.

Преувеличенное погружение в любовь и зависимость - это проявления нарушения равновесия, которые требуют обеспечения безопасности на уровне низших чакр, чтобы любовь проявлялась естественным образом. Любовь становится потребностью и теряет свой блеск. Люди говорят: "Я люблю тебя", но на самом деле хотят сказать: "Я нуждаюсь в тебе". Такой подход никогда не бывает позитивным, потому что потребности низших чакр проявляются на уровне четвертой чакры. В конечном счете возникает любовь с множеством условий. Она пробуждается в сердце, но ее омрачает неуравновешенность низших чакр. Влияние низших чакр не позволяет возникнуть подлинной свободе, свойственной истинной любви, любви сквозь призму четвертой чакры.

Упражнение 8

Если вы беспокоитесь об объекте любви, осознайте, что причина вашего беспокойства лежит в отсутствии ощущения безопасности, а не любви как таковой. Попробуйте найти источник проблемы. Проанализируйте состояние первой чакры. Отправляйтесь на природу, посмотрите на неистощимую жизненную силу, проявляющуюся во всем окружающем. Почувствуйте, что та же самая сила наполняет вас. Подумайте о том, что это не вы живете жизнью, это жизнь проявляется через вас! А теперь, когда вы обрели чувство безопасности по отношению к себе и к жизни, то вступайте в отношения с другим человеком. Сохраняйте в себе это чувство, не стремитесь обрести безопасность в отношениях с вашим партнером.

Пробудившееся сердце часто становится источником еще одной проблемы. Это преувеличенное стремление отдавать. Вы пробуждаете щедрость четвертой чакры, поэтому стремитесь отдать окружающим как можно больше, но вас вознаграждает щедрость

других людей. Такой подход становится источником ложной морали: "Лучше отдавать, чем получать".

С этой точки зрения вы должны отказываться от того, что предлагают вам другие люди - от их помощи, услуг или подарков. Но что испытают они после того, как вы отклоните их предложение, не важно, из каких побуждений? Они почувствуют себя неоцененными. Это омрачит их радость мгновения и совсем не лучшим образом послужит проявлению четвертой чакры. Вы должны с благодарностью принимать то, что другие хотят вам дать, позволив им тем самым ощутить радость от того, что они сделали вам приятное.

Безусловная любовь легко может привести к неразборчивости и приписыванию окружающим качеств, которыми они не обладают. Вы представляете себе человека таким, каким вы хотели бы его видеть. В этом случае сердце - источник искаженного восприятия, вы видите в окружающих больше хорошего, чем есть на самом деле. Но проблема ли это? Да, это проблема, если ваше искаженное состояние не позволяет вам правильно воспринимать действительность. Пробудившееся сердце во всем видит духовный потенциал, но забывает о том, что мы все - лишь отражения Будды. Вопрос "Как это могло случиться?" возникает всякий раз, когда вы обманываетесь в духовном потенциале другого человека.

Восстановление равновесия требует честного отношения. Спросите себя: вы любите то, что другой человек вносит в вашу жизнь своими усилиями, или вы любите этого человека за то, кем он может стать, если изменится? Если справедливо последнее, то вы любите не человека, а собственное представление о нем. Ваша жизненная сила постоянно перетекает в партнера, стремясь сделать его более адекватным вашему восприятию. Проблема возникает, когда это восприятие не совпадает с его собственным представлением о себе. Такая связь не может быть уравновешена, потому что вы постоянно лишаетесь жизненной энергии. Он не может достичь того, что вы от него хотите, поскольку это не соответствует его собственной воле. Неудивительно, что он возвращается к старому образу. Ваше восприятие его потенциала может помочь пробудить его волю, но он не сможет соответствовать вашему идеалу, если этот идеал отличается от его собственного.

Если вы не уравновесили четвертую чакру, то вам противна сама мысль о том, чтобы причинить боль другому человеку, и вы избегаете всего неприятного и болезненного, как огня. Потакание требованиям окружающих - это путь избежать конфликта, но таким образом вы позволяете другим играть на ваших симпатиях. Подобное поведение других людей не поддержит вас.

Было бы ошибкой полагать, что перспектива четвертой чакры - это только любовь и свет. Такие душевные качества, как сострадание, пробуждают и повышенную чувствительность к страданиям в мире. Если эта чувствительность не сбалансирована, то вы можете погрузиться в пучину горя. Вина и стыд - чувства, хорошо знакомые людям, у которых не уравновешена четвертая чакра. Если вы страдаете из-за страданий других, то это только увеличивает сумму страданий мира. Ваша ошибка в том, что вы воспринимаете страдания других так, словно в этом есть ваша вина. Это очень личностное отношение, уходящее корнями в низшие чакры. Страдания - это часть нашего жизненного пути. Ни одна жизнь не проходит без них. Вы должны научиться не придавать им излишнего значения. Все пройдет. Пропуская через сердце страдания мира, вы разрушаете себя, но в то же время этот жизненный опыт, когда он уже позади, прокладывает вам путь к новой жизни.

Если вы ощущаете, что не достигли равновесия в этой области, то снова вернитесь к трем низшим чакрам и проверьте их состояние. Уравновешена ли ваша животная природа? Живете ли вы так, как вам следует? (Первая чакра.) Способны ли вы в полной мере наслаждаться каждым моментом жизни? (Вторая чакра.) Хватает ли у вас храбрости вступить за собственные убеждения?

(Третья чакра.)

Достижение уравновешенного уровня сознания четвертой чакры

Поддержание четвертой чакры в уравновешенном состоянии требует полной отдачи. Очень легко поддаться зову сердца и окунуться в океан эмоций, что случается довольно часто. Чем чаще вы прислушиваетесь к своему сердцу, тем реже происходят испытания, способные отвлечь вас. Вы сокращаете время, которое требуется на возвращение. Вы должны вынырнуть из этого океана и переключить свое внимание на деятельность и осознание, которые держат вас на плаву. Всегда помните, что любовь - это самая мощная сила во вселенной.

А награда будет велика. Когда вы научитесь жить через четвертую чакру, ваша жизнь изменится самым кардинальным образом. Повсюду вас будут ждать лишь любовь и радость. Вы сможете сойти с уровня борьбы, который кажется совершенно естественным с точки зрения трех низших чакр. Вы будете жить в том же самом мире, но перестанете бороться с окружающими. Испытания и трудности присущи каждой жизни, но если ваше сердце проснулось, то даже эти события будут озарены светом благодати - они связаны с тончайшими уровнями и жизнь идет своим чередом.

Когда четвертая чакра уравновешена, то ее перспектива наполняет вашу жизнь глубочайшим смыслом. Ваше сострадание к мучениям мира перерастает в действие. Вы стремитесь сделать все, что в ваших силах, чтобы облегчить боль других. Вместо того чтобы придавить вас невыносимым грузом горя, сострадание побуждает вас к действию.

Как мы уже говорили раньше, переход от третьей чакры к четвертой очень труден и долг. От вас потребуются полностью изменить свое отношение к жизни - отказаться от чувства отделенности, уникальности. Ваши усилия будут вознаграждены сказочным ощущением: вы будете едины с другими людьми, тоже испытывающими это удивительное чувство - чувство жизни. Вы должны полностью пересмотреть подход к жизни и свое отношение к окружающим.

Любовное сознание разделяется на три уровня: личное, сострадательное и вселенское.

Личная любовь

На личном уровне пробудившееся сердце испытывает невообразимое наслаждение от любви к близким. Это истинное чувство, побуждающее вас разделить свою радость с близкими вам людьми. Романтическая любовь - это один из аспектов личной любви... И она не ограничивается только спальней! Это радость ухаживания, радость зарождения новой влюбленности, восхищение от того, что вам удалось вызвать улыбку на лице любимой. Когда ваша четвертая чакра открыта, вы хотите, чтобы эта любовь была вечной! Если ваше сердце готово выскочить из груди от радости, что любимая согласилась прогуляться с вами, значит, вы открыли четвертую чакру.

Это чувство можно развивать. В начале новой влюбленности его возникновение естественно. Ваше сердце стремится добиться ответа от любимого. Чтобы поддерживать уровень этой романтической энергии, окунитесь в радость ухаживания. Если вы уже женаты, то устраивайте романтические свидания хотя бы раз в неделю. Любовная записка в пакете с бутербродами, маленькие подарки, романтические ужины... ну, вы же помните, как это было! Любовь - это своего рода игра, и чтобы продлить ее как можно дольше, вы должны знать ее правила. Все, о чем я говорю, очень легко и естественно происходит на ранних стадиях, но с годами становится все сложнее, поэтому вы должны развивать в себе чувство личной любви, иначе она скоро остынет.

На личном уровне все еще сильно чувство привязанности, так как личная любовь взаимосвязана с тремя первыми чакрами.

Поэтому такая любовь часто сопровождается страхом потерять партнера. По мере перехода к любви сострадательной страх потери того, кого любишь, ослабевает и совсем исчезает, когда вы достигаете уровня любви вселенской.

Сострадательная любовь

Перейдя на этот уровень пробудившегося сердца, вы полностью уходите от любви личной. Сострадание можно испытывать и к самым близким людям, и к тем, кого вы никогда не встречали. Это не личная любовь, не любовь, основанная на обладании, она не имеет ничего общего с внутренним "я". Это безличное чувство. Оно растет по мере того, как вы охватываете душой всю планету, а ощущение любви пронизывает все ваше существо. Сострадание становится все сильнее. Оно возникает из осознания того факта, что все страдания мира происходят из-за отделенности людей друг от друга в силу действия трех низших чакр.

Сострадающее сердце ощущает красоту каждой души, борющейся за достижение более высокого уровня сознания. Сердце не судит тех, кто еще не пробудился и не поднялся выше трех первых чакр. Наоборот, в вас пробуждается доброта. Сострадая, вы стремитесь помочь страдающим обрести радость, которую дарует пробудившееся сердце.

Прощение - вот одно из основных свойств, которыми обладает сердце, пробудившееся к сострадательной любви. Для того чтобы понять, что у каждого в душе есть частица мрака, окутывающего людское существование, требуется сострадание. Мы все совершаем не совсем честные поступки, и, признавая этот факт, вы не должны лишать себя и других права на ошибку. Это неотъемлемая часть человеческого существования.

Однако сострадание, порожденное четвертой чакрой, несет нам не только радость и счастье. Впервые ощутив страдания других, очень легко полностью погрузиться в них и утратить интерес к жизни. Вполне очевидно, что это совершенно излишне и не идет вам на пользу. Четвертая чакра не требует жертвоприношений. Внутреннее "я" должно быть здоровым, чтобы подняться до высот сердца, а три первые чакры - абсолютно уравновешены, чтобы сострадательная любовь не причинила вам вреда.

Если вы целиком окунулись в страдание, то тем самым только увеличили страдания мира, а не уменьшили их. Дорога сострадательной любви не должна вести к дополнительным страданиям. Знание того, что работа, которую вы проводите над собой, увеличивает благосостояние мира, так же как и любая полезная деятельность, поможет вам избавиться от боли, вызываемой состраданием. Когда вы находите опору в своем сердце, то обретаете Божественную защиту - вы можете облегчать страдания других, передавая им милость, которой наделены сами.

Вселенская любовь

Находясь на четвертом уровне, вы всего в нескольких шагах от ощущения небес на земле. Три первые чакры принадлежат земле (энергия инь), а три высшие - небесам (энергия ян). Они соприкасаются в четвертой чакре, то есть в сердце, и вызывают спонтанное проявление любви. Это несвязанная любовь, не стремящаяся к обладанию. Она ведет к состоянию, которое мы называем безусловной любовью. Когда мистики говорят, что любовь пронизывает все наше существование, мы понимаем, что они имеют в виду именно этот аспект пробудившегося сердца.

Когда вам удалось уравновесить сознание сердечной чакры, вы погружаетесь в океан любви. К вам стремятся другие, и вы щедро делитесь с ними сокровищами своего духа. И отдавая свою энергию другим, вы ощущаете, как вселенская энергия пронизывает вас. Так и происходит на самом деле. Источник вашей энергии неисчерпаем, поэтому вы никогда не сгорите, а окружающим никогда не поглотить всю вашу энергию. Разумеется, к концу дня вы утомляетесь, однако не чувствуете себя обессиленным. Вы понимаете, что

когда вы ощущаете себя полностью обессиленным, то вы действуете неправильно. При первых же признаках упадка сил вам следует обратиться к сердечной чакре и личным уровням сознания. Вы уже умеете читать энергетические сигналы и можете приникнуть к источнику энергии. А восстановив силы, вы опять готовы делиться ими с окружающими.

Если вам удалось уравновесить сердечную чакру и наполнить ею все свое существование, то вы ощущаете непередаваемое чувство. Осознав неисчерпаемость жизни, вы перестаете бояться нехватки чего-либо. Вселенская любовь позволяет вам быть благодарным и щедрым. Вы благодарны за бесчисленные дары жизни и щедро делитесь ими с другими людьми. Этот уровень сознания иллюстрируют слова: "Ищите Царство Божие внутри себя самих, и все дастся вам".

На вселенском уровне любви исчезают все привязанности. Привязанность возникает от страха, а когда вы пробудились для вселенской любви, то больше не являетесь его заложником. Я не хочу сказать, что страх исчезает, поскольку он часть человеческого существования и не может исчезнуть совсем. Это вы ушли от страха, поняли, что страх гнезвился внутри вас, но в мире есть много разных мест, где можно от него скрыться. Вы должны понять, что страх и вера - это две стороны одной медали и что вы можете ощутить или одно, или другое. Научитесь переключать внимание с того, что вызывает страх, на то, что укрепляет веру.

Внимание - очень важный ключ. На что следует обращать внимание? Развивайте в себе любовь к жизни и созиданию и наблюдайте за тем, как это свойство придаст вашей жизни новый смысл.

Цель души с точки зрения четвертой чакры

Пробуждение энергий коллективных чакр всегда влечет за собой ответственность. Это качество обретается со временем, но когда оно полностью осознано, оно приносит вам глубокое удовлетворение. Те, кто может поддерживать свое сознание на уровне высших чакр, никогда не задается вопросом, в чем цель жизни, - они это знают. Это чувство рождается с открытием высших чакр. Когда вы пробуждаете четвертую чакру, то естественным образом стремитесь помочь другим обрести это знание, ощутить любовь. Вы обращаете внимание людей на любовь и красоту. Люди чувствуют атмосферу покоя, окутывающую вас, понимают, что вы не судите их, и в вашем присутствии не боятся раскрыть свою подлинную натуру. Вы создаете для них безопасную и поддерживающую среду.

Вы подталкиваете окружающих к состраданию. Ваше сердце открыто всем. Эта открытость побуждает других людей перестать судить. Вы ощущаете осмысленность своего существования, когда видите, как сердца других людей открываются навстречу любви и состраданию. Жизнь в состоянии пробужденной четвертой чакры удивительно наполнена. Это своего рода вера в действие: то, что окружающие наблюдают в вашей жизни, подталкивает их к раскрытию собственного сердца.

Средства для пробуждения вашей четвертой чакры

Когда вы чувствуете себя обессиленным взаимодействием с окружающими, откройте свое сердце. Ваши ощущения будут непередаваемы. Если вы чему-то сопротивляетесь, то наносите своему энергетическому полю двойной удар. Во-первых, вы не ощущаете притока энергии, возникающего, когда вы что-то получаете, а во-вторых, тратите энергию на сопротивление. Сконцентрируйтесь на своем сердце, снимите оборону и почувствуйте, как силы возвращаются к вам.

Как только вы пытаетесь разрешить конфликт с кем-либо, вы должны концентрироваться на этой чакре. Сначала проделайте все сами. Благословите нападающего, перейдите в состояние благодарности - все это живет в вашем сердце. Как только вы сконцентрировались и почувствовали прилив теплой энергии, вспомните о своем друге. Почувствуйте сострадание, ведь перед вами другая душа, которая борется с трудностями существования. Сконцентрируйтесь на сердечной связи, существующей между вами.

Представьте будущую встречу со своим другом, найдите в сердце место для него. А затем идите к нему.

Рам Дасс дает нам мудрый совет: "Никогда не изгоняйте никого из своего сердца". Он предлагает нам руководствоваться этим принципом во всех видах социальной активности. Вы можете призывать кого-либо к дисциплине, разочаровываться, даже сердиться, но никогда не изгоняйте человека из своего сердца. Однако этот совет таит в себе ловушку - вы сами должны всегда находиться в своем сердце, чтобы не позволить никому из него уйти!

Голос созидания:

ваша пятая чакра

Цвет: небесно-голубой

Кристалл: целестин, аквамарин, хризопраз

Расположение: шея



Стоит вам лишь открыть пятую чакру, и вы научитесь правильно воспринимать собственную оригинальность, в какой бы форме она ни проявлялась. Не каждому суждено стать художником, но каждый может пробудить в себе определенный творческий дар и насладиться им в полной мере. Неважно, что это будет - талант художника, успешная карьера, благополучная семья и дом, - творчество и созидание доступны вам. Первым шагом по направлению к своей подлинной природе может стать попытка открыть собственное "я" и отделить его от мнения о вас окружающих. Вы должны принять собственную уникальность.

Самым главным свойством пятой чакры является пробуждение вашего внутреннего голоса, способного сказать вам правду. Я имею в виду не ваш физический голос, но некое место внутри вас, откуда он исходит. Чтобы открыть свой подлинный голос, вы должны проанализировать все, во что вы раньше верили. Вполне вероятно, что многое из этого окажется истиной, но сначала вы должны провести глубокий анализ, чтобы установить это с полной достоверностью. Когда подобный анализ проводится не впервые, вам может показаться, что вы слишком либеральны к своим воззрениям, но на самом деле вы просто утверждаетесь в собственной точке зрения.

Пятая чакра управляется высшими ментальными сферами, которые включают в себя отделение и наблюдение, в результате чего вы получаете самое разнообразное представление о жизни, на основе которого можете сформировать собственную точку зрения. Экспериментируя с разными представлениями, вы начинаете осознавать влияние, оказываемое ими на ваше существование. Знакомясь с различными религиями и культурами, вы творчески воздействуете на свою жизнь, сознательно изменяя и расширяя круг своих убеждений. Это дает мощный толчок к познанию и выражению вашей уникальной истины.

Пятая чakra побуждает вас выражать себя творчески. Это творчество на высшем уровне разума. Когда некоторые личностные черты сталкиваются и взаимодействуют с коллективным разумом, рождается творчество. Мы думаем о горле и о речи, но самовыражение гораздо более значимо, потому что такой уровень творчества не ограничивается только разговором. Писательство, рисование, танец, музыка, размышление и другие бесчисленные формы творческого выражения становятся доступными благодаря пятой чакре.

Открыв пятую чакру, мы придаем мощное ускорение нашей внутренней энергии. Сначала это ускорение ощущается как некоторая нервозность, несдерживаемая тревожность, заставляющая нас волноваться и анализировать собственную жизнь. Многие люди, пришедшие к пятой чакре без должной подготовки и не обеспечившие правильного заземления, переживают приступы тревожности, у них возникает нервный тик, они начинают чувствовать, что их внутренняя энергия выходит из-под контроля. Ключом к нормализации ситуации должно стать знание того, что вы способны контролировать внутреннюю энергию.

Представьте себе серфингиста, который мчится на самой огромной волне в собственной жизни. Он даже не надеется, что она станет меньше. Он или окажется на самом гребне и помчится навстречу ветру, или его безжалостно выбросит на прибрежные камни - третьего не дано: волна неподвластна ему. То же самое происходит с волной энергии пятой чакры. У вас нет власти над этой волной. Она есть то, что есть, и любые ваши попытки обречены на провал. Вы должны "оседлать" волну. Вдохните аромат энергии и почувствуйте себя на самом гребне мощной волны, перекатывающейся под вашими ногами.

Энергия несет нам информацию в закодированном виде, и если вы сумеете справиться с волной, в вашем разуме возникнут невероятные "вспышки" информации. Ваш личный разум сольется с разумом коллективным, и вы погрузитесь в само лоно творчества. Слившись с коллективным разумом, вы начнете понимать такие вещи, которые прежде были вам абсолютно недоступны. Возникнет магический момент слияния. Это момент творчества - когда на вас снисходит озарение. В такие моменты вы способны разговаривать с музами и чувствовать их Божественное дыхание.

Творчество рождается из коллективного разума. Подтверждением этому служит очень простой факт. Припомните, сколько творческих идей у вас осталось неосуществленными? Сколько раз вы видели, как ваши идеи воплощает кто-то другой? Подождите и не пишите эту книгу. Зачем, если в будущем году ее напишет кто-нибудь другой? Правильно?

Так как ваша пятая чакра располагается в горле, следовательно, вы должны научиться высказывать собственную истину так же хорошо, как и осознавать ее. Чтобы высказать непопулярную идею, требуется определенная храбрость, но это явное проявление пробудившейся пятой чакры. Вы активизируете этот центр, когда общаетесь с друзьями, когда вам приходит в голову какая-то мысль и приходится решать, стоит ли излагать ее вслух. Когда центр пятой чакры интегрирован в вашу жизнь, вы не задумываетесь о значимости собственного мнения (читай: о влиянии низших чакр) и обогащаете групповой разум, высказывая идеи, приходящие в голову.

Когда я провожу семинары, то прошу слушателей высказываться, как только им приходит в голову какая-либо мысль. На таких встречах формируется групповой разум. Вы не представляете, какое это наслаждение - узнавать нечто новое и интересное от своих слушателей. Меня всегда поражает, что после занятия ко мне обязательно кто-нибудь подходит, чтобы поделиться мыслями, возникшими во время семинара. Человек не решился высказать их во время занятия, но все же хочет, чтобы я знал о них. И очень часто эта невысказанная вовремя мысль и является тем недостающим звеном, которого нам не хватало во время дискуссии. Тогда она

была бы чрезвычайно полезна, а теперь, после занятия, имеет характер комментария, не более того.

Осознать себя с точки зрения пятой чакры значительно труднее, чем через третью. Третья чакра связана с самоконтролем, стратегическим самопознанием, которые в комбинации с силой воли формируют способ восприятия самого себя. Самопознание на уровне пятой чакры - это открытие тенденций своего развития. Вы обретаеете внутреннюю свободу и позволяете чистому, освобожденному разуму засиять в полную силу. Вы должны осознавать, что вам нужно прислушиваться к своему внутреннему голосу и доверять ему, иначе любые попытки контролировать поток получаемой информации мгновенно низведут вас до уровня третьей чакры.

Перспектива созидания

Переход на уровень пятой чакры - это еще один качественный скачок сознания. Это первая высшая чакра, она требует слияния индивидуального разума с вселенским. Перспектива пятой чакры пробуждает способность к новаторскому мышлению - вы начинаете смотреть на жизнь, постоянно делая открытия, а не объясняя все происходящее с точки зрения "законсервированных" знаний. С этой перспективы вы не "капиталист", не "коммунист" и не какой-нибудь другой "-ист". Вы свободны принимать решения, основываясь на собственной независимой перспективе.

Соединившись с уникальным коллективным разумом, вы подталкиваете других совершить то же самое. Накопленные людские мысли для вас скучны - вы побуждаете окружающих пересмотреть свою точку зрения в соответствии с моментом.

Ваш независимый взгляд на мир позволяет вам понять крупнейшие мировые религии и философские системы независимо от вашей подготовленности в этих вопросах. Вы становитесь своего рода "универсалистом", обретаеете способность замечать красоту в каждой религии и в любом проявлении культуры. Так как вы больше не обороняетесь, то и не чувствуете угрозы со стороны мнения, противоречащего вашему. Вы открыты жизни во всех ее проявлениях.

Обладая острым восприятием, будучи открытым множеству различных систем, вы обретаеете прозорливость, становитесь своего рода передатчиком вселенского разума. В результате вы можете проникнуть в сущность проблемы, а не скользить по ее поверхности. И тогда вы сливаетесь с концепцией или с ситуацией, и внутри вас возникает ощущение истинности. В этом-то и заключается сущность творческого подхода к жизни.

Неуравновешенное состояние пятой чакры

Человек с неуравновешенной пятой чакрой осознал свое право на независимое мышление, но не может дисциплинировать его проявление. Если этот человек - вы, то наверняка постоянно стремитесь противоречить иным точкам зрения просто потому, что "имеете на это право". Если кто-нибудь говорит "да", вы обязательно скажете "нет". Вы находитесь в постоянной борьбе за свое право быть свободным. Стремясь подавить противоположное мнение, чтобы доказать истинность собственного, вы упускаете множество новых возможностей. Вместо того чтобы открыто выражать себя, вы лишь стремитесь доказать неправильность подхода окружающих.

Впервые пробудив этот центр, вполне естественно, что вы стремитесь восстать против общепринятых мнений, навязываемых вам сложившейся культурной системой. Проблемы возникают, когда ваше эго привязывается к альтернативным точкам зрения, которые раньше вы отвергали. Процесс застывает. Вы снова занимаете оборонительную позицию и становитесь недоступны новым идеям. Если вы застыли в своих мыслях, но постоянно ищете в окружающих одобрения ваших поступков, то попадаете на поле боя.

Необходимость доказывать правильность своей точки зрения вызывает воинственную реакцию со стороны других людей.

Когда привязанность проникает на уровень высших чакр, возникают проблемы. Если вы привержены какой-либо точке зрения, альтернативной или последовательной, разум перестает быть свободным. Экстремальным примером такой ситуации становится фанатизм. На самом деле вы осознаете, что бороться за право быть свободным - это чепуха. Зачем требовать одобрения того, что в нем не нуждается? Это все равно что просить разрешения, не спрашивая его. Возникает своего рода космический парадокс. Когда вы осознаете этот парадокс, то перестаете ощущать необходимость постоянно подвергаться испытаниям и можете заняться самовыражением. Выражая свое право быть независимым, вы избавляетесь от совсем иной энергии, чем если бы вы стремились доказывать это право.

В конечном счете ваш бунт против соглашательского менталитета ведет вас к тому, что вы постоянно анализируете собственные мысли и мысли окружающих. Так вы открываетесь процессу открытия. "Призма открытия" позволяет вам увидеть истину во взаимосвязи с известным, а в результате вы постоянно остаетесь открытым для новых знаний. Такой творческий путь познания свойствен детям. Становясь взрослыми, мы теряем эту открытость. Только уравновесив пятую чакру, вы сможете обрести этот дар снова.

Другим проявлением нарушения равновесия является несоответственное созидание, то есть обман. Соккрытие истины - один из путей творческого самовыражения. Но из такого самовыражения ничего хорошего не получается. Намерение, стоящее за соккрытием истины, определяет позитивность или негативность такого подхода. Писатель или рассказчик может скрывать истину, чтобы проиллюстрировать свою точку зрения. Обманщик тоже скрывает правду, но мотивацией на этот раз становится собственная выгода. Потребность отдельного "я" взаимодействует с чистым, созидательным проявлением пятой чакры.

Более распространено нарушение равновесия, проявляющееся через неспособность к самовыражению. Чувство неадекватности может подавить вашу способность делиться с другими своими мыслями и чувствами. Вы ощущаете, что ваши идеи неинтересны и не представляют ценности, поэтому держите рот на замке, вместо того чтобы принять участие в обсуждении. В этом случае вы не являетесь вежливым слушателем, а просто не умеете выразить собственные идеи.

Боязнь того воздействия, которое ваши мысли могут оказать на окружающих, отбрасывает вас назад. Вы ощущаете себя выброшенным, аутсайдером. Вы обрели способность к независимому мышлению, но не приняли на себя ответственность делиться мыслями с коллективным разумом. Когда вы научитесь высказывать свои идеи, то ощутите истинное чувство освобождения.

Еще одно нарушение равновесия пятой чакры проявляется через неспособность воспользоваться энергией. Типичный пример - страх сцены. В такой ситуации ваш разум взаимодействует с коллективным разумом публики и подавляется им. Публика обладает очень реальной, действенной энергией, и энергия эта сконцентрирована на вас. Нарушение равновесия возникает, когда вы начинаете ощущать энергию публики изнутри и пытаетесь подавить ее. Вы не можете этого сделать, потому что такая энергия реальна. Вспомните о серфингисте, скользящем по гребню волны.

Выступая перед аудиторией в состоянии уравновешенной пятой чакры, вы ощущаете ту же самую энергию, но вместо того чтобы ощущать ее изнутри, вы поднимаетесь на гребень волны и посылаете энергию назад к публике. Индивидуальная реакция из этого процесса исключена. Первой реакцией становится подавление трех низших чакр, стремящихся персонализировать каждый жизненный опыт. В такой ситуации постоянный анализ собственных ощущений не пойдет вам на пользу. Смело погружайтесь в

энергию, сливайтесь с групповым разумом - и вы начнете свободно выражать такие мысли, о которых раньше даже не догадывались!

Достижение уравновешенного уровня сознания пятой чакры

Когда вам удастся уравновесить пятую чакру, вы обретете новое знание благодаря тому, что начнете смотреть на жизнь по-новому. Если вы художник, то ваши работы станут оригинальными, рожденными под влиянием момента. Если дело касается каких-либо отношений, то полученная вами пронизательность сделает эти отношения живыми и развивающимися. Если вы занимаетесь бизнесом, то вас начнут посещать новые идеи, которые, несомненно, принесут вам успех. Какой бы области жизни и деятельности ни касалось дело, свежий взгляд и чувство реальности помогут вам извлечь максимальную пользу.

Такое чувство возникнет только тогда, когда вы уравновесите свою творческую личность, то есть обретете способность использовать ее по собственному желанию, способность противостоять общепринятой точке зрения, если ситуация потребует того. Вы должны уметь отвлечься от логического аспекта жизни, позволить себе увидеть абстрактные связи между совершенно не связанными на первый взгляд событиями. Философия, политика и религия поднимают вас над собой. Вы можете спокойно обсуждать свои идеи с окружающими, даже если они не соглашаются с вашей точкой зрения. Но в то же время вы не будете казаться всезнайкой, которому не интересно мнение окружающих и которому нечему у них поучиться.

Такой подход оказывает благотворное влияние и на других людей. Вы обретаете способность жить творческой жизнью и оставаться уравновешенным во всех областях жизни. Вы уже, наверное, выбрали для себя альтернативный путь, соответствующий вашей независимой натуре. Хотя ваше мнение может иметь альтернативный характер, окружающие все равно будут относиться к нему с уважением. Они смогут увидеть, что ваш подход полезен для них, так как ваш жизненный успех станет тому подтверждением.

В то время как большинство людей неохотно используют энергию пятой чакры, вы научитесь находиться с ней в гармонии и мире. Множество тревог и стрессов, возникающих в нашей жизни, происходит от противодействия восхитительному и возбуждающему ощущению, исходящему от этого уровня сознания.

Упражнение 9

Чтобы достичь равновесия, сконцентрируйте внимание на своем дыхании, так как именно через него к вам поступает энергия. Сфокусируйтесь на глубине дыхания, постарайтесь сделать его еще глубже и медленнее. Вы ощутите, что ваша тревожность исчезает. Вы погружаетесь в состояние покоя и умиротворенности.

Уравновешивание пятого уровня сознания требует, чтобы вы были очень хорошо подготовлены в осознании природы вселенской энергии. Это требует определенного труда, но вы не должны бросаться во вселенские воды, не зная об ожидающих вас течениях. Все предыдущие чакры должны быть заранее уравновешены, чтобы не переводить ваше сознание на низшие уровни. Так вы сможете отвлечься от личной реакции на чувственный опыт. Вы начинаете взаимодействовать с энергией ситуации, а не только с ее проявлениями.

Так как пятая чакра располагается в области шеи, то она прочно связана с вербальным самовыражением. Высказывание истины - вот ключевое действие этой чакры. Чтобы уравновесить этот уровень сознания, вы должны быть всегда готовы высказать свое мнение, даже если оно противоречит мнению окружающих. Вас не должно волновать, совпадает ли ваше мнение с общепринятым, будет ли оно принято окружающими. Слишком большое значение, придаваемое мнениям окружающих, ограничивает истинное выражение пятой чакры.

Высшее проявление интегрированной пятой чакры - это свободное, независимое мышление, которое осознает себя и не боится противоречий. Оно выше оборонительной позиции, а потому открыто и способно воспринять любую идею, приходящую извне. Ваше сознание, его творческая составляющая, позволяет вам рассматривать жизнь как набор возможностей. Этот процесс ведет к возникновению философского взгляда на жизнь.

Очевидно, что открытие пятого уровня сознания ограничивает вашу социальную жизнь! Многим может не понравиться ваше мнение, а вам не всегда будет комфортно в ситуации, когда господствует тривиальная точка зрения. Как и в случае любой из высших чакр, ваше желание провести время в одиночестве будет возрастать, а ваша терпимость к внешним видам деятельности заметно уменьшится.

Цель души с точки зрения пятой чакры

Высшие чакры коллективны по своей природе, они связывают нас с высшими измерениями нашего вида. Подобное смешение индивидуальной перспективы и коллективного разума приводит к тому, что внутри вас начинает бить своеобразный фонтан озарений и вдохновения. В результате интеграции пятой чакры в вашу жизнь вы превращаетесь в "будильник". Вы помогаете людям пробудить их спящее мышление. Ваши прозрения пробуждают людей, стимулируют их начать анализировать собственную жизнь.

Каждой культуре необходим такой анализ. Он помогает обществу преодолевать состояние застоя. Поэтому те, кто задаются подобными вопросами, способствуют развитию своего мира. Таков и ваш путь, путь человека, пробудившего пятую чакру: вы становитесь своего рода вестником эволюции в жизни других людей.

Вы служите катализатором, ускоряющим пробуждение окружающих и познание ими самих себя. Вы своим образом жизни бросаете вызов другим, но вызов радостный. Иногда вы можете оказаться провозвестником непопулярного мнения, но поскольку вы не занимаете круговой обороны, то готовы понять и почувствовать реакцию окружающих на ваши слова. Вы становитесь человеком идеи, всегда готовым предложить альтернативный путь, в какой бы ситуации вы ни оказались.

Средства для пробуждения вашей пятой чакры

Пятая чакра очень пригодится вам в ситуациях, когда вы испытываете страх сцены. Осознайте, что страх и радость сцены - это одна и та же энергия. Разница лишь в том, как вы реагируете на нее. Это энергия ситуации, поэтому не пытайтесь противиться ей, а вместо этого откажитесь от обособленного "я" и позвольте энергии свободно циркулировать внутри вас.

Поскольку я часто выступаю перед аудиторией, мне очень хорошо знакомо подобное чувство. Я всегда ощущаю невероятный прилив энергии, встречаясь с ней. И меня всегда удивляет, что люди обращают внимание на мое возбуждение и энтузиазм, а не на мою нервозность, видимо, она не бросается в глаза. Однажды я попытался подавить нервозность до выступления, применив дыхательную технику йоги и медитацию. Я сумел полностью подавить в себе энергию, в результате чего я прочитал в своей жизни самую скучную лекцию. Волшебство ушло. Я поклялся никогда больше не совершать подобной ошибки. Теперь, даже если не ощущаю страха перед выступлением, притворяюсь, что на самом деле это не так.

Если вам трудно высказать свое мнение, когда это необходимо, воспользуйтесь приемом "говорящая палочка". Я использую его на своих семинарах. Когда вам есть что сказать, вы мысленно представьте "говорящую палочку", передаваемую по комнате в ходе обсуждения. Когда она окажется в ваших руках, вы почувствуете, что обязаны поделиться своим мнением. Сожмите в руках эту невидимую палочку и высказывайте свою точку зрения.

Творческие блокады всем нам очень хорошо знакомы. Воспользуйтесь пятой чакрой, чтобы разбить их. Вообразите, что вы работаете над каким-либо творческим проектом, и вам удастся разбить стену, блокирующую энергию. Скорее всего, вы излишне сконцентрированы на личной заинтересованности (влияние низших чакр) в вашем проекте и она блокирует вселенский поток. Вдохните через пятую чакру, а затем дайте своему творчеству свободу, не пытаясь повлиять на его проявление.

Духовный наставник Рам Дасс обладал наиболее пробудившейся пятой чакрой. Он не только восстал против общепринятой точки зрения, но и постоянно выступал против последовательного мышления. В свою бытность Ричардом Алпертом, профессором Гарварда, он вместе с Тимоти Лири провел ряд экспериментов, изучающих влияние ЛСД на сознание. Он бросил свою работу, отказался от должности и отправился странствовать по Индии, нашел там гуру, открыл свой жизненный путь и стал Рамом Дассом. На конференции в Институте Омега, посвященной вопросам помощи и поддержки, летом 1984 года Рам Дасс назвал себя "выразителем коллективного разума". Постоянно анализируя собственные убеждения и изучая основные мировые религии и духовные пути, он сумел выразить то, что многие из нас считают истиной.

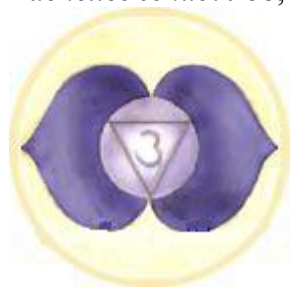
Стремление к трансцендентальности:

ваша шестая чакра

Цвет: синий

Кристаллы: флюорит, индиговый турмалин

Расположение: лоб, точка над переносицей



Стремление понять магию и смысл жизни приводит вас к желанию ощутить трансцендентальную реальность, скрытую за реальностью повседневной, а следовательно, и к пробуждению шестой чакры. Воображение - двигатель трансцендентальности. Высшая цель шестой чакры - вдохновение и благодать, но если вы пойдете к низшей ее цели, то уйдете в эскапизм*. Оба пути уводят нас от реальности и приводят к слиянию с ее высшей формой.

*** Эскапизм (от англ. *escape* - бежать, спастись) - стремление личности уйти от действительности в мир иллюзий, фантазии в ситуации кризиса, бессилия, отчуждения. - *Здесь и далее прим. ред.***

Это мир образов, возникающих из наших мыслей. Пятая чакра оперирует с ментальными идеями, в то время как шестая взаимодействует с образами и осознанием мощной жизненной силы, частью которой вы являетесь. Стремление к трансцендентальности может, разумеется, проявляться сотнями различных способов. На высшем уровне мы можем вдохновенно слиться с Божеством через любую форму духовной практики. Мы не всегда отправляемся в ашрамы* или стремимся обрести

вдохновение на природе, но мы можем использовать этот тип сознания даже в самом повседневном опыте - Божество можно увидеть во всем. Мы можем проявлять это вдохновение через творческую деятельность, например через художественное самовыражение, независимо от того, какую роль мы исполняем - мецената или художника. Вы можете испытать волшебную связь с природой.

*** Ашрам - место, где проживают учитель и его ученики. Ашрамом часто называют хижину, в которой обитает отшельник.**

Хотя телевидение не самый лучший путь к трансцендентальности для многих людей, но и оно вполне эффективно. Совсем не обязательно относиться к нему творчески, но в любом случае оно помогает вам убежать от реальности. Однако в телевидении таится опасность того, что люди утрачивают способность создавать пространство внутри себя. Они отказались от собственной способности к трансцендентальности, целиком отдавшись на волю империи развлечений. Эскапизм - довольно нейтральное проявление стремления к трансцендентальности, но и он может стать источником проблем, если доведен до крайности. Низшие уровни такого стремления реализуются через наркотики и алкоголь, обман, измену и жизнь в воображаемом мире.

Шестая чакра ведет нас в мир, который лежит вне реальности, ограниченной нашими чувствами. Это странствие требует духовной зрелости и творческой дисциплины, для того чтобы уравновесить шестую чакру. Магический волшебный мир, лежащий вне чувственной реальности, открыт сумасшедшим и мистикам. Ведет ли вас воображение к вере или страху, вдохновению или заблуждениям - это зависит только от вас и от вашей самодисциплины.

Чтобы дисциплинировать духовную волю, вы должны сконцентрироваться на шестой чакре. Воля эго существует на уровне третьей чакры, и она очень личная. Когда вы устали, а вам нужно работать еще часа два, то вы прикладываете усилие, применяя именно личную волю, то есть волю третьей чакры. Но у вас есть и воля духовная. Там, где личная воля принуждает вас к деятельности телесной или мыслительной, воля духовная концентрируется только на деятельности духа. Физическую волю приходится активизировать, развивая тело, волю же духовную нужно применять только тогда, когда вы стремитесь развивать дух.

Сначала вы должны распознать естественные тенденции своего воображения, пока оно еще не дисциплинировано.

О чем вы мечтаете?

К чему стремятся ваши фантазия и воображение?

Доминируют ли в ваших фантазиях сексуальные образы, или мечты, или месть, или воспоминания?

Стремитесь ли вы глубже погрузиться в мир фантазии, странствовать по нему? Или разум пересиливает ваше воображение, не предоставляя ему достаточно возможностей для проявления?

Чтобы отразить наиболее естественные для вас тенденции, вы должны, во-первых, перейти на уровень "сознания свидетеля", во-вторых, собрать воедино все разрозненные аспекты вашей личности и, в-третьих, объединить их на одном уровне сознания. Цель этого опыта - получение наиболее точного отражения вашего участия в жизни и того, как оно происходит. Главное для вас - "быть в мире, но не принадлежать ему".

Если вы смогли стать свидетелем собственной жизни, значит, вы сделали первый шаг к развитию духовной воли. Наблюдайте любые возмущения, возникающие в энергетическом поле, когда вы мобилизуете свое воображение. Как можно описать ваши ощущения? Вы ощущаете истощение или возбуждение? Свидетель должен уметь распознавать свои ощущения, наблюдая за энергетическим полем, и понимать, движется ли его воображение в здоровом или в нездоровом направлении.

Активное проявление духовной воли не заставит себя ждать. Вы должны перестать уделять внимание тому, что истощает ваше

энергетическое поле, и направить его на то, что возбуждает энергию. Что вдохновляет вас? Вы должны дисциплинировать волю, чтобы уметь направлять внимание в нужное вам русло. Пробуждение энергетического сознания требует, чтобы вы доверяли тому, что произойдет, когда вы направите свою энергию в нужном направлении.

Направленное воображение или творческая визуализация - это способ перемещения по океану реальности вне самого себя. Будьте осторожны с аналитическим умом. "Это не может быть правильным", "это всего лишь игра воображения" - такой постоянно сомневающийся разум стоит у ворот, подобно стражу, возвращая вас обратно на землю. Вы должны научиться заставлять этот голос умолкнуть. Дайте аналитическому уму отдохнуть. Усилием духовной воли вы должны отвлечь свое внимание от анализа и перейти в спокойное, уравновешенное состояние, порождающее вдохновение.

По мере продолжения работы с этой энергией ваша интуиция обостряется, точнее, обостряется ваше доверие к собственной интуиции. Интуиция существует всегда - вопрос лишь в том, прислушиваетесь ли вы к ней или нет. Интуиция - это своеобразное знание, лежащее вне стратегического мышления. Вы должны сначала осознать свою интуицию, научиться пользоваться ею как "предварительной предупреждающей системой". Так вы всегда сможете почувствовать приближение опасности. Вы ощутите, если что-то пойдет не так, даже если ни одно из ваших чувств этого не предвещает. Если вы игнорируете сигнал опасности и продолжаете поступать как прежде, хотя ваша интуиция советует вам этого не делать, то очень скоро горько об этом пожалеете! Когда возникнет проблема, вы наверняка вспомните о внутреннем голосе, который предупреждал вас, чтобы вы были настороже.

Такой предупреждающий тип интуиции возникает как реакция на потенциальную опасность. Полезное качество, но довольно ограниченное. Следует развивать более активный путь. Вы должны перенацелить свою интуицию с идеи или концепции и положиться на творческий гений коллективного разума, который сможет вам помочь увидеть собственную интуицию в новом свете. Будучи интуитивно активным, вы привлекаете к себе чувственный опыт, а не просто ожидаете, пока прозвенит звоночек тревоги. Интуиция, применяемая в работе, в отношениях с людьми и в творчестве, приносит громадную пользу. Позитивное выражение интуиции проявляет себя в определенных моменты как чувство духовного настроя возникшей ситуации. Вы способны понять этот настрой.

Знание шестой чакры проявляется как ощущение, если ваш текущий и истинный путь совпадают. Когда вы следуете верным путем, вы ощущаете эластичное напряжение тонких магнетических течений духовного пути. Вы обретаете новое видение, способность к интерпретации знаков, встречающихся на пути, пониманию посланий мощной жизненной силы. Когда выбор сделан, вы почувствуете, есть ли подобная эластичная связь или ее нет. И это ощущение подскажет вам, был ли ваш выбор сделан верно.

Воображение, если на него не направлена духовная воля, создает случайный жизненный опыт либо веры, либо страха. Некоторые люди целиком погружаются в свои страхи, которые стоят у ворот их будущего, как стражи, и не дают им продвигаться по предназначенному пути. Страх - это доминирующая в человеческом сознании эмоция, поэтому его можно ощутить самыми разнообразнейшими способами. Вы должны знать, как преодолеть страх, используя духовную волю. Вам нужно избавиться от энергии страха и превратить ее в сияющий свет веры.

Это легко сделать на словах, но трудно на деле. У нас слишком слабая культурная подготовка в части активизации духовной воли, поскольку наша культура основана на страхе. Множество мировых религий активно эксплуатирует идею о том, что эта жизнь всего лишь падение с Божественных высот, что жизнь последующая будет гораздо лучше, но без защиты религии человек попадет

прямоком в ад. Все эти учения играют на присущем человеку чувстве страха.

Даже если вы не верите в подобные религиозные доктрины, вам все равно не следует забывать о них, когда вы имеете дело с коллективными уровнями реальности. Все высшие чакры связаны с коллективным сознанием, поэтому понимание влияния подобных коллективных убеждений сродни изучению карты морских течений, перед тем как отправиться в путешествие. Поняв природу коллективных убеждений, вы будете готовы к любому течению, встреченному вами на пути через этот уровень сознания. Вы должны прорваться через плотную энергию страха, чтобы ощутить высшие вибрации веры.

Другой основной характеристикой этого уровня сознания является осознание гигантской реальности, откуда вы черпаете энергию. Дао, или Путь в восточном мистицизме, изображаемый в виде реки жизни, частью которой мы все являемся, становится ощутимой реальностью. (Далее я еще вернусь к понятию "Дао".) Вера в эту реальность полностью меняет систему убеждений, сформированных на уровнях низших чакр. На шестом уровне вера становится чувственным опытом. Вы обретаете способность воспринять действие Божества и слиться с этим действием.

Перспектива трансцендентальности

Когда человек достигает уровня шестой чакры, или уровня "третьего глаза", у него возникает способность изменять полярность. До того как вы пробудили этот центр, полярность сознания была совершенно нормальна: события развиваются правильно или нет, хорошо или плохо. Если существуют два полярных мнения, то одно из них верно, а второе нет. На шестом уровне сознания вы можете подняться над полярностью и увидеть жизнь сквозь призму более широких взглядов, которые охватывают все стороны жизни, - это "единое состояние сознания". Такой подход воспринимает все сущее как проявление Единого Великого Духа. Ощущение благодати пронизывает эту перспективу. Однако поскольку ваше восприятие жизни расширилось и включает все существующие точки зрения, то подобное ощущение не удивляет и не раздражает вас.

Восприятие жизни с точки зрения шестой чакры позволяет вам ощутить гигантскую реальность, проявляющуюся вне вашей личной воли. Вы чувствуете течение огромной жизненной силы. Большинство духовных традиций подталкивает вас к развитию перспективы шестой чакры. Христианские мистики называют шестую чакру "свидетелем", Кришнамурти* - "отстраненным наблюдателем", буддисты - "вниманием". Вы развиваете такое состояние сознания, на котором можете наблюдать за самим собой даже во время действия, - вы и вовлечены и осознаете свою вовлеченность одновременно.

*** Кришнамурти Джидду (1895 или 1897-1986) - индийский религиозный мыслитель и поэт.**

Жизненная перспектива прекрасно описывается путем Дао (см. трактат Лао-цзы "Дао дэ цзин"). Жизнь - это поток жизненной силы, частью которого мы все являемся. Когда вы начинаете ощущать взаимодействие между личной и вселенской жизненной силой, ваша вера укрепляется. Путь Дао невидим, но совершенно отчетливо ощутим, если только вы правильно настроены. Постепенно сливаясь с ним, вы чувствуете, как жизнь начинает двигаться вперед абсолютно без всяких усилий с вашей стороны, как будто вас несет некое невидимое течение.

Когда вы следуете пути Дао, вы осознаете путь "действия без усилий". Иными словами, "ничего не делая, вы не оставите ничего несделанным". С точки зрения личности эта фраза не имеет никакого смысла. Перспектива шестой чакры позволяет вам осуществлять деятельность, не производя никаких действий. Вы способны взаимодействовать с задачей, которая осуществляется через вас, а не прилагать личную волю для воздействия на ситуацию. Это тонкое различие и определяет сущность "действия без усилий".

Перспектива шестой чакры отправляет вас в астральный план, где вы получаете совет относительно своего пути по этому уровню коллективного сознания, если собираетесь остановиться на нем на какое-то время. Если это золотой век человечества, то пребывание в астральном плане будет восхитительным. Но мы живем в трудные времена, в результате чего и астральный план тоже отягощен страхом, извращениями, чувством вины и стыда. Все эти эмоции надо устранить, для чего требуется развивать духовную волю и научиться влиять на направление собственного воображения.

Здесь нет ни малейшей хитрости. Духовные и религиозные сообщества обеспечивают поддержку и неусыпно следят за теми реальностями, которые вам позволено вообразить. Многие люди самостоятельно занимаются подобной практикой, вне религии. Они сливаются с собственной духовной волей. Для этого применяются различные формы медитаций и молитв. Практика любого культа черпает вдохновение с уровня шестой чакры. Чтение специальной литературы и посещение лекций также может вам помочь.

Для тех, кто открыл в себе творческое измерение шестой чакры, полностью погрузившись в творческий процесс, он становится некой формой поклонения и тоже помогает слиться с вдохновением. Любители природы сливаются с природой и поглощаются ею, что становится их собственной формой поклонения красоте и жизненной силе.

Неуравновешенное состояние шестой чакры

Неуравновешенность шестой чакры приводит к возникновению воображения, не связанного с повседневной реальностью. Вы рискуете заблудиться в "нереальных" измерениях астрального плана, на которых нарушение равновесия проявляется в форме страха, эскапизма, иллюзий и других негативных последствий. Воображение на этом уровне, разумеется, действует, но действие это негативно.

Наиболее распространенная форма неуравновешенного использования шестой чакры позволяет страху полностью поглотить вашу личность. Требуется искусное мастерство, чтобы лавировать в измерении страха, потому что это доминирующая эмоция человеческого существа. Страх означает постоянную готовность, часто даже бессознательную, к чему-то плохому. Когда вы ощущаете страх при звуке приближающегося автомобиля и инстинктивно отступаете на тротуар, он играет позитивную роль. Но когда страх не является сигналом тревоги, когда он превращается в ваше постоянное состояние, он полностью поглощает вашу личность. И в дальнейшем любой ваш выбор совершается под воздействием страха.

До тех пор пока вы не стали свидетелем собственной жизни, вы не способны распознать качество своего воображаемого опыта. Чтобы правильно пользоваться духовной волей, сначала вы должны научиться распознавать воздействие ваших воображаемых странствий на энергетическое поле. Если вы не можете отличить один момент от другого, то вы должны хотя бы понимать, находитесь ли вы в состоянии равновесия или нет.

Будучи полностью поглощенным страхом, вы попадаете в бурное море, но не можете сказать, что не являетесь участником событий. Все кажется вам вполне реальным. Если вы осознаете, что находитесь в неуравновешенном состоянии, то обратите свое внимание на то место внутри себя, откуда исходит это знание. О, посмотрите-ка, вы больше не охвачены страхом! Если вы сумели стать свидетелем, то это произойдет совершенно естественно. Вы можете прочесть свое энергетическое поле, чтобы понять, находитесь ли вы в состоянии вдохновения или иллюзии, страха или веры, творчества или эскапизма.

Главное - осознать природу энергии конкретного момента. Ощущаете ли вы вдохновение и наполненность тонкой энергией? Или вас полностью обессилил страх? Чувствуете ли вы напряженность и ограниченность энергетического поля? Или оно открыто и

свободно? Ощущение равновесия лежит внутри вас самих. Учитесь понимать собственную энергию.

Некоторые люди воспринимают существ, встреченных ими в воображаемых измерениях, за воплощения своих страхов. Они пришли из их детских кошмаров. Эти сущности обладают реальностью, поэтому было бы неправильно отвергать их как плод воображения. Если вы убежите от одного из таких созданий во время своих странствий, то это будет плохо. Вы должны вступить с ним во взаимодействие и непосредственно избавиться от него. Дайте ему понять, что вы не позволите себя запугивать. Подобные существа отступают перед силой, поэтому вам снова придется воспользоваться духовной волей. Инстинкт требует, чтобы вы бежали прочь от пугающего предмета, но духовная воля должна преодолеть эти инстинктивные импульсы и, направляемая верой, дать вам силу встретиться со страхом лицом к лицу, избавиться от него и двигаться дальше к высшим измерениям.

Неуравновешенность шестой чакры создает искаженное представление. Главной опасностью на этом пути может стать зависимость от наркотиков и алкоголя. Они создают псевдоэффект "третьего глаза", поскольку изменяют ваше представление о реальности на искаженное. Однако подобное искаженное представление об иных измерениях можно получить и не пользуясь никакими стимуляторами. Это происходит, если вы не интегрировали в свою жизнь уроки предыдущих чакр. Подобно Алисе, попавшей в Зазеркалье, благодаря шестой чакре вы можете попасть в такую же ситуацию, вместо того чтобы обрести вдохновение.

Результаты такого искажения проявятся самым различным образом: от веры в то, что "я" превыше всего сущего, до осознания того, что вам суждено нести свой крест и никто не способен избавить вас от этой ноши. В обоих случаях на чистый опыт узнавания Божества во всех проявлениях жизни накладывается личное восприятие.

Что не является частью целого? Любая исключительность не принадлежит целому. Приверженность любой религии или доктрине, претендующей на истину в последней инстанции, вместо того чтобы расширять наши перспективы, существенно ограничивает их. Даже личные предубеждения и пристрастия необходимо увидеть, распознать и постараться от них избавиться, чтобы разглядеть чистую трансцендентальную перспективу.

Завышенная оценка собственных достижений в духовном развитии по отношению к другим также является признаком нарушения равновесия. "Я занимаюсь йогой, а она - нет, следовательно, я более духовно развит". Духовное развитие - это не бег наперегонки.

Чувство вины - еще одно проявление несбалансированной шестой чакры. Оно обычно проистекает из философских или религиозных убеждений, сформированных на уровне пятой чакры и ведущих к дуалистическому мышлению. Вы ощущаете себя отделенным от Божества, вследствие чего начинаете считать себя недостойным. И снова отделенное, частное ощущение "я" возникает там, где не должно было возникать. Ваше внимание вновь переключается на "я", возможно, и недостойное, но все же ваше личное "я".

Корни всех страданий мира лежат в отдаленности человека от Божества. Страдание - это предостережение, сигнал о том, что вы движетесь в неправильном, нездоровом направлении. Прислушайтесь к этому предостережению, устремитесь к исцелению от страданий - слейтесь с Божеством. Ищите собственный путь и непременно найдите его.

Еще одно искаженное представление возникает тогда, когда вы ощущаете себя выброшенным из общего хода жизни. Вам удалось слиться с неопределенным, но произошло это не в то время и не тем способом. В таких условиях вы сумели развить в себе "сознание свидетеля", чтобы наблюдать свое взаимодействие с жизнью, но поскольку ваша шестая чакра не уравновешена, то вы не можете честно взаимодействовать с нормальной реальностью. Наилучшим примером такого дисбаланса могут служить люди, принимающие наркотики, чтобы открыть шестой центр. Когда они находятся под воздействием наркотика, они способны отступить и наблюдать за

жизнью со стороны, но другим людям трудно с ними взаимодействовать, поэтому такое взаимодействие не приносит удовлетворения.

Но не только наркотики формируют искаженное представление о действительности. Зависимость от сексуальных фантазий определенно искажает восприятие - это пример того, как неуравновешенность низшей чакры влияет на проявление высшей. Фантазирование целиком относится к сфере действия шестой чакры, а сексуальная наполненность этих фантазий, идущая от второй чакры, определяет это действие. Другой пример неуравновешенной шестой чакры - человек, который уже не в состоянии отделить воображаемое от реальности. Такие люди приписывают окружающим качества, которыми те не обладают, или влюбляются в людей, представляя их такими, какими они на самом деле не являются.

Повышенная чувствительность ко всему стимулирующему может возникнуть, если вы не уравновесили физические чакры по пути к открытию "третьего глаза". Эта чувствительность к вибрациям может проявиться через любую болезнь или болезненное состояние. На вас начинают влиять электрические и электромагнитные поля, пестициды и химикаты, находящиеся в пище, пыль от строительства, выхлопы автомобилей, даже жестокость нашего современного мира. Я не хочу сказать, что любой человек, страдающий от отрицательного влияния внешней среды, находится в состоянии неуравновешенности низших чакр. Разумеется, это не так, и тем не менее подобные симптомы - это тревожный сигнал. Болезненная реакция на окружающую среду подобна канарейке, которую шахтеры брали с собой в шахту, чтобы она сигнализировала о появлении токсичных газов. Такая реакция сообщает нам о том, насколько токсична и опасна может быть окружающая нас среда. Людям с подобными реакциями лучше постараться изменить образ жизни и переместиться в более чистое энергетическое поле.

Достижение уравновешенного уровня сознания шестой чакры

В таком состоянии сознания вы ощущаете благодать узнавания Божественного совершенства во всех жизненных проявлениях. Вы становитесь частью сознания матери-Земли. Вы находитесь в соприкосновении с Дао и способны ощутить все его течения и слиться с ними. Гармония с возвышенным восприятием жизни приносит в вашу жизнь облегчение и наслаждение. Вы можете казаться окружающим странным, но на самом деле вы всего лишь увидели и сумели понять течение реки жизни, сумели "оседлать" волну и изменить свою жизнь. Вы обрели пророческий дар, перейдя на более тонкие уровни энергии. Вы стали способны ощущать движение энергии до того, как оно проявится в действительности.

Работа по достижению такого состояния весьма продолжительна, кропотлива и трудна. Сначала вы должны развить в себе "сознание свидетеля", чтобы объективно наблюдать за взаимодействием с окружающими. Способность оставаться отстраненным, одновременно будучи вовлеченным, дает вам мудрость и понимание смысла жизни.

Если вам удалось уравновесить шестую чакру, то вы осознаете поток реальности, а сумев слиться с ним, развиваете собственную интуицию. Вы готовы приспосабливаться к ситуациям, которые находятся вне вашего контроля. Одно лишь знание того, сколько жизненных событий находится вне нашего контроля, является свидетельством жизненной силы, существующей вне личности. Вы должны поверить, что слиться с этой силой - ваше главное предназначение.

Вера укрепляется по мере того, как вы видите плоды отказа от личного пути. Все, чего хотело ваше "я" раньше, теперь стало легкодоступным. Ваши потребности удовлетворяются без малейших усилий с вашей стороны, вам остается лишь полностью погрузиться в осознание жизненной силы, существующей вокруг вас. Вера основывается не на убеждениях, она исходит из опыта. Кажется, что вы оказываетесь в нужном месте в нужное время, совершенно не планируя этого заранее. Вы всего лишь

прислушиваетесь к голосу своей интуиции и благодаря этому можете прочесть знаки и послания, которые делают ваш путь легче и понятнее.

Вы можете ощутить опыт шестой чакры и без духовной практики, но вам никогда не достичь равновесия этого уровня без дисциплинированной духовной воли. Без внутренней дисциплины пробудившийся "третий глаз" - всего лишь иллюзия, ведущая к случайным трансцендентальным опытам, основанным иногда на страхе, иногда на вере. Вы подобны кораблю без руля, плывущему по океану коллективного воображения. Стоит лишь вам осознать, что такое странствие ведет либо к полному истощению вашей энергии, либо, напротив, укрепляет и подпитывает ее, вы начинаете переключать внимание на все возвышенное и вдохновенное. Это и есть духовная воля.

Духовная практика того или иного типа требуется для того, чтобы направлять внимание на трансцендентальное и возвышенное восприятие жизни. Этот процесс становится настолько захватывающим, что многие изменяют стиль жизни, чтобы постоянно испытывать слияние с Божеством. Жизнь в ашрамах, занятия йогой, углубление в религиозную или духовную практику, глубокая духовная связь с природой, артистический образ жизни - благодаря всему этому творческая сила пронизывает все существо и жизнь человека через шестую чакру.

Научившись находиться в равновесии на этом уровне сознания, вы становитесь провидцем. Вы начинаете понимать то, что не высказывается словами, вы мыслите образами, картинками, интуицией. Вас направляет высший голос, вы вдохновляете окружающих прислушаться к этому голосу, звучащему внутри них. Вы ничего не пропагандируете, не вербуете приверженцев нового учения - ваша цель выше таких незначительных сторон жизни. Жизнь, проходящая в покое и умиротворенности, - вот суть вашего учения.

Подняться над полярностью означает быть выше конфликтов. Конфликт возникает из-за приверженности сторон своим точкам зрения, противоречащим друг другу. Отказавшись от полярного взгляда на жизнь, вы способны увидеть гораздо больше, подняться над конфликтами и жить в покое. Даже находясь в самом центре хаоса и ненависти, пронизывающих современный мир, уравновешенное состояние шестой чакры позволяет вам переместиться в иную, выше конфликтного уровня, реальность.

Когда вы обретаете способность понимать глубокое значение каждого жизненного проявления, то действительность открывается вам с новой стороны. Вы сливаетесь со своими желаниями, обретаете благодать, жизнь раскрывается вам, и в нее вторгается магия. Волшебство накидывает свой флер на все ваши действия, по крайней мере с точки зрения окружающих. Однако для вас ничего не меняется. Вы следуете за течением жизни, а не идете собственным путем.

Поток энергии от трансцендентальной реальности пронизывает вашу реальность, вы ощущаете вдохновение и обретаете способность вдохновлять других, показывая им достоинства своего образа жизни. Это совсем не ваше "я" вдохновляет окружающих. Чтобы вдохновить других, вы должны подняться выше персонального уровня сознания, а затем, когда "я" преодолено и вы более не стремитесь стать для окружающих опорой, можете посмеяться над голосом вашего "я". Убедитесь, что все происходящее вокруг вас не является делом вашего "я". Все происходит лишь тогда, когда достигнуто слияние с возвышенным уровнем сознания, и только тогда вы можете вдохновить других людей.

Цель души с точки зрения шестой чакры

Поднявшись выше полярности, вы обрели мудрость и можете помочь окружающим постичь глубинное значение ситуаций, возникающих в их жизни. Они и сами обращаются к вам именно за этим.

Ваши перспективы на глазах расширяются, вы способны увидеть гораздо больше факторов, влияющих на жизнь окружающих, чем они сами.

Вас просят помочь расширить перспективу, увидеть новые возможности.

Вы в состоянии пробудить способность к видению в других людях, и это видение перестает быть предназначенным лишь для выживания.

Вы предлагаете людям перспективу, освобождающую их от ограниченного восприятия реальности. Люди могут считать вас странным или, наоборот, воспринимать вас как пророка. Ваша интуиция становится причиной такого восприятия.

Вы всегда сможете помочь людям найти высший путь, решить стоящие перед ними проблемы. Ваша перспектива - это нектар, утоляющий жажду Божественного откровения в окружающих. Вы превращаетесь в фонтан духовной мудрости и можете постичь законы творения, проявляющиеся во всем сущем. Вы видите все, как оно есть и, самое главное, все возможности, которые это сущее вам предоставляет. Будучи провидцем, вы сосредоточиваетесь не на действии, а на возможностях.

Средства для пробуждения вашей шестой чакры

Когда вы ощущаете себя потерянным, выброшенным из жизни, не видите смысла в своем существовании, сконцентрируйтесь на шестой чакре и начните искать смысл и значение своей жизни. Учителей вы найдете повсюду. Но способны ли вы усвоить урок? Ищите знаки, спрашивайте совета, ищите направление, взаимодействуйте со своим высшим "я". Используйте оракулов - "Книгу Перемен", карты Таро, Шаманическое Колесо, руны. Во всем вы можете найти ответ. Если вы применяете эти средства священным способом, то они придадут вашему высшему "я" новые силы и оно сможет выразить себя.

Развивайте шестую чакру, посещая занятия известных учителей или прослушивая записи их лекций. Читайте литературу, которая наполнит вас верой и предвидением. Говоря проще, сделайте свою жизнь более значимой, ищите смысл во всех проявлениях собственной жизни. Припадите к источнику.

В конфликтной ситуации, независимо от того, возникла ли она внутри вас или является внешней, не теряйте веру в трансцендентальный подход, ищите возможности увидеть более широкую перспективу, часть которой - полярные суждения.

В глубине души вы должны знать, что есть путь посреди двух противоположностей. Позвольте, даже заставьте себя найти этот путь. Решение всегда существует, высший путь всегда доступен, помните, что подняться над конфликтом - лишь первый шаг на этом пути.

Стоит только сделать этот первый шаг - и путь вам откроется.

Когда вы находитесь в подавленном состоянии, вам нужно научиться вдыхать в себя жизнь. Сумейте понять Божественный промысел. Йогананда, один из величайших духовных учителей, много писал о проявлении Божественного промысла. Он говорил, что страдания и горе возникают тогда, когда человек отдален от Божества. Нам недостает связи с Божеством, а мы ищем чего-то совсем другого.

Возникает противоречие с Божественным промыслом - не обладая духовной связью с Божеством, мы ищем в нашей мирской жизни то, чего она не может нам дать.

В следующий раз, когда вы почувствуете депрессию и упадок сил, осознайте, что это проявление противоречия Божественному промыслу, и поймите, что, не припав к источнику силы, вам это противоречие не разрешить.

Упражнение 10

МЕДИТАЦИЯ. Сядьте поудобнее или лягте на спину. Дышите глубоко и размеренно, чтобы успокоиться. Постарайтесь заметить, как с каждым вдохом ваша энергия слегка увеличивается, а с каждым выдохом ослабевает. Это поможет вам сконцентрировать внимание. Когда вам удастся сконцентрироваться, представьте себе океан во всей его безграничности. Ощутите себя частью этой безграничности. Вы не находитесь в океане, но в то же время и не вне его. Вы - это он, вы стали им. А теперь ощутите, как на океане поднимается волна. Представьте, что эта волна - ваша жизнь, отдельная и самостоятельная и тем не менее являющаяся частью целого. Наблюдайте за тем, как волна поднимается и опускается, - это ваши инкарнации. Подъем волны - это ваше рождение, но лишь ради того, чтобы погрузиться в пучину одиночества. Но вот поднимается вторая волна, вы обретаете новую инкарнацию, стремитесь к самовыражению и снова падаете, чтобы слиться с целым. Сколько раз волна вашей индивидуальной жизни поднималась для вас? Сколько раз она еще поднимется? Ощутите безграничность ваших возможностей.

Ощущая подъем и падение каждой волны, вы должны почувствовать, как океан обнимает вас и приветствует ваше возвращение к истокам. Представьте себе, что это слияние с Божеством. Почувствуйте Божественное сострадание и радость от того, что вы обрели самого себя. Почувствуйте, что чувство отделенности - лишь иллюзия. Волна - часть океана, а океан - часть волны. Любое чувство отделенности лишь иллюзия. Почувствуйте связь с вечной безграничностью.

Погружение в духовность:

ваша седьмая чакра

Цвет: фиолетовый или белый

Кристалл: прозрачный кварц

Расположение: верхняя точка головы



Седьмая чакра, чакра венца представляет собой чистую, незамутненную космическую энергию. Желание ощутить Божество хотя бы в том виде, который вам доступен, - доминирующее стремление седьмой чакры. Если возникает необходимость, то вы должны полностью отдаться на волю Божественного промысла. На этом уровне мы уже не удовлетворяемся знанием духовной жизни, а стремимся слиться с Божеством и жить в дальнейшем под его руководством.

Эта чакра, иницирующая процесс получения энергии, является одновременно и чакрой, завершающей процесс эволюции. Энергия, полученная от вселенной, чтобы одушевить ваше существование, теперь возвращается через единение личного опыта с коллективным. Это ваш подарок вселенной - энергетика вашего существа.

Когда вы переходите на этот уровень сознания, вся жизнь воспринимается вами как духовный опыт. Вы видите, как Божество улыбается вам отовсюду. Ваша жизнь проходит под знаком поклонения тому, что вы ощущаете в каждом священном измерении любого жизненного опыта.

Хотя все эти опыты доступны нам лишь с безграничной милости Божества, мы можем подготовиться к ним, живя в священном осознании. Такая жизнь ведет нас к просветлению и вдохновению. Просветление не является постоянным состоянием. Это своего рода Божья искра на высшем уровне реальности. Она существует какое-то мгновение, и вот ее уже нет. Просветление нисходит на нас, когда нисходит, но мы можем увеличить вероятность его появления медитацией, молитвой и глубинным созерцанием.

Перспектива духовности

Это полное единение. Установить уравновешенное состояние сознания на этом высшем уровне большинству из нас удастся лишь изредка. И всего лишь немногим избранным за всю историю человечества удалось достичь такого состояния надолго. Это уже ангельский уровень. Люди, достигшие его, полностью посвятили свое сознание Божеству. Для большинства из нас это экстремальный, вершинный опыт внезапного полного сознания. Это все равно что смотреть на жизнь глазами самого Божества.

Седьмой, высший уровень сознания - это награда за святую жизнь. Слияние с неопределенным позволяет вам заглядывать в души других. То, как вы распорядитесь полученной информацией, определит, насколько долго вам удастся сохранять такой уровень перспективы. Если ваше восприятие наполняет вас страхом, то вы тотчас опускаетесь на уровень низших чакр, где сможете почувствовать себя в безопасности. Остаться на высшем уровне - нелегкая задача. Знание имеет свою цену. Вы пробудили глубинную память, теперь вы знаете. Это и есть требуемый уровень восприятия, чтобы уравновесить перспективу седьмой чакры.

У каждого из нас есть цель - Божественное намерение, подарившее нам эту инкарнацию. Каждая из высших чакр обладает собственной целью, но седьмая чakra пробуждает нас к осознанию всеобъемлющей цели нашей души в этом воплощении. Когда вы достигли полной перспективы седьмой чакры, вы более не сомневаетесь в своей цели, а такое знание подразумевает ответственность. Принять ее или отвергнуть - вот в чем ваш выбор. Если вы отвергнете осознание собственной цели, то снова вернетесь к низшим чакрам. Если же вы примете его, то приникнете к неисчерпаемому источнику энергии. Божество предоставит вам всю энергию и создаст все необходимые условия для того, чтобы удовлетворить цель вашей души.

Живя на уровне седьмой чакры, вы захотите уединиться и слиться с природой, погружаясь в духовное созерцание, но в то же время другим людям захочется быть с вами. К счастью, стремление делиться с окружающими на этом уровне приходит совершенно естественным образом - вы всегда можете восполнить утраченную энергию из неисчерпаемого источника вселенской жизненной силы. Чтобы уравновесить эту перспективу, вы должны быть постоянно едины с Божеством. Когда вы разрываете эту связь, а окружающие продолжают черпать из вашего источника, то вы чувствуете упадок сил, истощение вашей личной энергии, а не Божественной. Этот процесс приведет к тому, что ваша личная энергия истощится и вы вернетесь на уровни низших чакр.

Неуравновешенное состояние седьмой чакры

Неуравновешенная седьмая чakra очень опасное место. Это состояние может привести к тому, что вы начнете жить в самостоятельной реальности, не имеющей ничего общего с миром вокруг вас. Вы можете утратить связь с повседневной реальностью и потерять способность взаимодействовать с окружающим вас миром достаточно эффективно.

Нарушение равновесия на этом уровне может привести к конфронтации со стражами последних врат, то есть воплощениями ваших

страхов, сущностями, стремящимися поглотить вас. Хотя с точки зрения реального мира они всего лишь фантомы, призраки, но для человека, вступившего в конфронтацию с этими энергиями, очень реальны. Самым лучшим средством защиты в странствиях по зонам страха на уровне седьмой чакры могут служить священные тексты различных верований. Библия, Коран, "Книга Перемен", "Дао дэ цзин", "Упанишады", "Бхагавадгита" и множество других книг - прекрасная возможность привести ваше внутреннее "я" к единству с высшим духовным уровнем.

Подозреваю, что многие пациенты психиатрических лечебниц достигли этого высшего духовного уровня, но вне связи с низшими чакрами и собственным "я". Они живут в иной реальности, не имея связи с низшими чакрами.

Другое нарушение равновесия этого уровня я называю менталитетом "списка покупок". Учение "Новой Эры" говорит об импровизации на тему того, какой бы вам хотелось видеть собственную жизнь. Если вы хотите вступить в новые отношения или найти новую работу, то вы должны составить для себя список своих нужд и медитировать над ним до тех пор, пока ваши желания не исполнятся. Это, несомненно, вполне работоспособный подход, по крайней мере так свидетельствуют те, кто испытал его на себе. Однако этот список составляется вашим эго, а когда эго вторгается в сферу действия высших чакр, равновесия достичь невозможно. Ваше эго утверждает, что знает о том, что вам нужно, больше, чем Божество. Вместо того чтобы полностью отдаться течению вашей жизни, вы пытаетесь направить его. В результате вы лишаетесь того волшебства, которое могло бы случиться с вами, отдайся вы полностью на волю провидения.

Простая мантра: "Иди и иди к Богу (Богине)" - замечательное средство, помогающее тем, кто испытывает трудности в установлении контроля над своей жизнью. Это очень интересный процесс. На первом этапе пробуждения высшего уровня сознания вы должны вернуть себе контроль над своей жизнью путем принятия ответственности за все свои поступки и действия. Необходимо освободиться от культурных стереотипов, навязываемых вам обществом.

На первом этапе такая своеобразная "подзарядка" жизни необходима. Если человек поднимается на высшие уровни сознания, контроль над его жизнью переходит к Божественному промыслу. Сначала обретите свое подлинное "я" путем установления контроля, а затем полностью отдайтесь на волю высшей жизненной силы, чтобы обрести себя вновь в слиянии с Божеством.

Достижение уравновешенного уровня сознания седьмой чакры

Уровень сознания седьмой чакры правильнее было бы назвать священным. Вы полностью отдаетесь на волю Высшего провидения, и вся ваша жизнь проистекает в соответствии с Божественной волей. Чтобы достичь уровня сознания седьмой чакры, вы должны полностью подчиниться Высшей силе. У вас не должно оставаться никаких вопросов относительно вашего пути; вы им живете - причем постоянно. Вы пребываете в этом мире, но не принадлежите ему, потому что ваше сознание находится на Божественном уровне.

В буддийской традиции этот уровень сознания описывается как путь бодхисатвы. Бодхисатва - это тот, кто достиг личного просветления, но, вместо того чтобы покинуть этот мир и слиться с вечной благодатью, предпочел остаться, пока страдания не завершатся. Пробуждение седьмой чакры - это пробуждение пути бодхисатвы.

На этом же уровне сознания к нам приходит осознание вечности, иными словами, в этом состоянии вы осознаете, что должны отвечать за свои действия перед лицом вечности. Чтобы осознать это, вам потребуется немало времени. Когда вы понимаете, что причинно-следственная связь справедлива и для вечности, то начинаете направлять энергию в нужном направлении. Внутри вас

живет осознание Божественного промысла: вы какой-то своей частью осознаете, находитесь ли вы в слиянии со своим высшим "я". И наконец, отбросив все попытки укрыться от Божественного осознания, вы полностью отдаетесь жизни, одушевленной Высшим промыслом, и остаетесь в этом состоянии, чтобы поддержать перспективу седьмой чакры.

Но и до того, как вы научитесь оставаться на таком уровне сознания собственными усилиями, он существует как Божественная милость. Седьмая чакра недостижима. Ее можно ощутить, но не по собственному желанию, по крайней мере не в буквальном смысле этого слова. Чаще всего вы ощущаете ее как Божественное вмешательство, не требующее вашего участия. Такие ощущения - большая редкость. Краткие вспышки Божественного сознания - это то единственное, что нам доступно. Душа космоса открывается и пронизывает наше существование. Такие редкие и случайные Божественные откровения часто в корне меняют жизнь человека.

После того как вы обрели новые силы, припав к источнику жизненной энергии, все вокруг вас обретает новое значение. Ваше стремление испытать эти ощущения пересиливает все остальные стремления, с этого начинаются ваши поиски Божественного воплощения. Вам уже недостаточно только знать о Боге, вы хотите познать Бога! Такое сконцентрированное внимание всегда приносит свои плоды - ведь вам приходится все больше и больше времени проводить на уровне Божественного сознания.

До того как это произойдет, вы не сможете понять, что этот путь - не жертвенный, вопреки распространенному мнению. Чтобы добиться равновесия высшего уровня сознания, вы должны уравновесить и восполнить свою жизнь энергией всех предыдущих чакр, что совершенно исключает жертвенность. На самом деле, если возникает жертвенность, то энергия отвергнутых чакр тотчас привлекает ваше внимание к недостающему звену головоломки, то есть ваше внимание привлекает тот самый источник, от которого вы пытались отказаться.

Полная отдача совсем не подразумевает жертвенности. Последняя предполагает отказ от чего-либо дорогого для вас. В действительности вы должны верить в то, что, посвятив всю свою жизнь Божеству, обретете единство с тем, что вам дорого.

Мы все стремимся быть полностью одушевленными существами. Подчинение высшему голосу, которому вы верите, ведет к абсолютному состоянию сознания седьмой чакры. Это способ жить жизнью, которая не противоречит ничьим интересам. Такая жизнь не увеличивает страданий мира, не ведет к страданиям без конца. Жизнь на этом уровне сознания не приносит никому вреда, но она не жертвенна, потому что жертвенность подразумевает вред, наносимый самому себе. Жертвенность предполагает, что чужие интересы должны стать для вас важнее собственных. Подчинение позволяет вам открыть для себя путь, который способствует удовлетворению интересов всех, включая и вас.

Эта мысль требует разъяснения. Уровень сознания седьмой чакры - это полное осознание того, что все едино. Все возникает из одной и той же Божественной эманации. Когда вы жертвуете, то совершаете как бы духовное самоубийство. Отказываясь от самого себя, вы отказываетесь от части Божественного творения, что в корне противоречит основному принципу седьмого уровня. Вы не можете уравновесить этот уровень сознания, жертвуя собой. Слиться с седьмым центром означает допустить полную интеграцию и усиление всех чакр. Это, душа и дух на этом уровне полностью едины и живы.

Неуравновешенность на этом уровне часто вызывается приверженностью ложным учителям и учениям. Истинный уровень сознания седьмой чакры заключается в прямой связи с Божеством - без посредников. Вполне возможно, что, стремясь достичь Божественного осознания, вы воспринимаете учителей, всевозможные догмы и посредников так, словно они и есть Божество. Если выбранный вами путь наполняет вас вдохновением и верой, приближает вас к высшему "я" или к Божеству, то без опаски следуйте

ему и дальше. Если же вы не ощущаете ни веры, ни вдохновения, если вы не приближаетесь ни к высшему "я", ни к Божеству - будьте настороже, запаситесь терпением и подождите истинного пути. Лучше подождать, но ждите не в пустоте, а в предчувствии возникновения Божественной связи - и это произойдет!

Жизнь в состоянии сознания седьмой чакры - это акт безусловной веры. Вера в познание, которая преодолевает страх, абсолютно необходима. Первый переход от ограниченной реальности отдельной личности к безграничной духовной реальности осуществляется на слепой вере. Вы должны поверить, что за страхом существует иная реальность. Вы становитесь Магелланом сознания: только обладая верой в то, что не обрушится в неведомое, достигнув края света, смог он постичь неизведанное.

За страхом лежит свобода. Без ограничений, накладываемых страхом, человек свободен ощутить и осознать вселенскую жизненную энергию, пронизывающую все сущее на протяжении всех времен. Такой подход несет освобождение, а затем и подлинную свободу - свободу от ограниченного восприятия реальности.

Вообразите себе, что значит для вас чувство времени! Оно вызывает нетерпение. Но когда вы осознаете вечность, что значат какие-то жалкие несколько минут? Линейное ощущение времени, воспринимаемое на уровне низших чакр, рассеивается в осознании круговой природы времени. Вы понимаете, что в вашем распоряжении все время мира, которого вполне хватит на все, что нужно сделать. Время становится вашим союзником и другом, а не врагом. Вы учитесь ценить мгновение. И обретаете терпение.

Свобода позволит вам ощутить жизненную силу, пронизывающую ваше существование, расширить жизненные измерения за пределы тела и познать существование вселенской реальности. Это знание способно кардинально изменить жизнь человека. Возникает не просто вера в существование реальности вне страха, а непосредственное ощущение. Осознавая подлинность такого ощущения, вы способны серьезно изменить свое отношение к жизни.

Изучите жизнь великих святых: Иисуса, Будды, Лао-цзы, матери Терезы, Ганди, Йогананды, Тич Нхат Хана, Муктаханды и других. Что проходит через их жизнь красной нитью? Постоянная и абсолютная связь с Божеством. Ограниченность списка тех, кто достиг равновесия на этом уровне, свидетельствует о незаурядности и сложности задачи. Переместить центр своего сознания на Божественный уровень и одновременно остаться сконцентрированным именно на собственном сознании - задача не из легких.

Ваше подчинение Божественной воле должно быть абсолютно полным, с Богом не торгуются. Спросите себя, готовы ли вы совершить то, что потребует полного подчинения Божественной воле. Или вам хочется, чтобы в вашем договоре с Богом остались секретные условия: "Я полностью подчиняюсь Божественной воле до тех пор, пока буду со своим мужем, пока моя семья будет процветать, пока я буду находиться в добром здравии, пока у меня будет приличный доход и хорошая квартира..." Конечно, я несколько преувеличиваю, но смысл верен: в договоре с Богом нет места для условий. Вы или полностью подчиняетесь, или нет - третьего не дано.

В этом заключается главный парадокс. Когда эго наконец уступает и подчиняется Божественной воле, вы получаете все то, к чему эго стремилось, и даже больше! Вы не можете знать этого заранее, вы должны искренне верить, что Богу виднее. Большинство людей говорят, что когда они полностью подчинились высшей воле, то без усилий получили то, что их эго так боялось потерять до этого. Разумеется, они могут получить гораздо больше того, что даже способны были представить. Вы не должны ограничивать Божественную волю, считая, что лучше знаете, что для вас хорошо.

Задача усложняется, когда в нее вовлекаются другие люди, особенно если вы женаты и у вас есть дети. Возникает ответственность

за них. Вы начинаете чувствовать, что должны контролировать жизнь тех, кто вам дорог. Это настоящее испытание для веры. Если ваша вера достаточно сильна, то вы поверите, что следование высшим путем не причинит вреда никому из тех, кого вы любите. Такое убеждение требует огромной веры.

Приведу пример из собственной жизни. Как я уже говорил, прежде чем я стал профессиональным астрологом, мы с женой владели рестораном. Мне очень нравилась эта работа, но она не захватывала меня целиком. Астрология и духовные странствия - вот что было моей подлинной страстью. Однако я не верил, что смогу содержать своих четверых сыновей на заработок астролога. Ресторан обеспечивал нашей семье приличное существование, к тому же у нас всегда был запас на черный день. Я занимался астрологией как случайной подработкой, при всяком удобном случае, но ресторан требовал времени, поэтому астрология не была основным занятием моей жизни.

Но вот я получил сигнал от своего внутреннего голоса, что настало время продать ресторан и посвятить все свои силы астрологии. Я спорил, говорил, что моей семье нужны стабильность и безопасность. Но внутренний голос настаивал, а я упорствовал, потому что моя семья была для меня превыше всего!

И вот настала решительная неделя. Судьба распорядилась так, что у меня появилось сразу три клиента с одинаковыми проблемами. Каждый из моих клиентов был художником того или иного рода, но у каждого из них был другой заработок. Обычно я был очень осторожным советчиком, поэтому меня самого удивило, когда я начал почти кричать на третьего клиента: "Вы не можете называться художником, вы на самом деле обычный клерк! Вот чему вы посвящаете большую часть своего времени! Вы настоящий клерк, потому что всю свою энергию тратите именно на это занятие, а не на искусство!"

Когда третий клиент ушел, я начал анализировать свою реакцию. Мне показалось, что я кричал на самого себя. Послание на самом деле предназначалось мне. Я не мог называться астрологом, потому что большую часть времени проводил в ресторане. Я хорошо разбирался в ресторанном деле, а не в астрологии. Мы с женой решили продать свою долю бизнеса нашему партнеру, и я занялся астрологией всерьез. Мы получили приличную сумму, поэтому я дал себе год на то, чтобы достичь прежнего уровня доходов. Я рассчитывал, что если астрология не принесет дохода через год, то я всегда смогу открыть новый ресторан.

Мы переехали в маленький городок на Олимпийском полуострове. Мы никого там не знали, но нам понравилось жить на природе. Я не был полностью готов к тому, что произошло. Я дал себе год на то, чтобы достичь прежнего уровня доходов, но на самом деле это заняло у меня всего лишь месяц! За первый год мои доходы удвоились! На это я даже не мог и рассчитывать. Все происшедшее казалось парадоксом: все то время, которое я тратил на обеспечение безопасности моей семьи, вместо того чтобы слиться со своей верой, я получал вдвое меньше, чем мог бы!

С тех пор этот урок вспоминался мне не раз. Подобные жизненные уроки открыли мне истинный смысл выражения: "Ищите Царства Божия внутри себя самих, и дастся вам!"

Цель души с точки зрения седьмой чакры

До тех пор пока мы не пробудили седьмую чакру, мы многими способами пытались достичь духовности. Когда мы слились с Божеством, вся наша жизнь превратилась в духовный путь. Вам нужны разные средства до тех пор, пока вы не достигли этого уровня. Но слившись с Божеством, вам уже не нужна практика, ее роль становится менее важной. Теперь ваша цель - указание пути возвращения к жизни.

Духовные пути позволяют избавиться от материальных привязанностей в пользу Божественного сознания. Отказаться от привязанностей - необходимый шаг, то есть путь самоотречения. Но однажды пробудившись, вы сможете внести это сознание во все области жизни - в семью, карьеру и т. д. Это все равно что сказать: "До просветления добывайте пищу, носите воду. После просветления добывайте пищу, носите воду". Ваша цель доказать, что вся жизнь - это непрерывная духовная практика.

Средства для пробуждения вашей седьмой чакры

Когда жизнь отвернулась от вас, попытайтесь измерить меру своего отчаяния. Абсолютно смиритесь с ним. Двигайтесь вперед и полностью подчинитесь ему, но подчинитесь с верой. По крайней мере, попытайтесь поверить в возможность того, что если вы полностью подчините свою личную волю, то сможете обрести высшую силу, которая войдет в вас. Ваш прежний путь оказался несостоятельным, так почему бы не предпринять новую попытку? Момент отчаяния может стать тем игольным ушком, через которое вы пройдете, чтобы достичь высшего уровня сознания.

Но зачем ждать, пока отчаяние овладеет вами? Оно сработает как движущая сила, способная заставить вас искать Божество, но почему бы не сделать этого до того, как вы впадете в отчаяние? Это отношение истинного провидца. Почему бы не достичь этого уровня сознания самому, не дожидаясь, пока обстоятельства заставят вас сделать это? И тогда ситуация изменится от отчаяния к блестящим возможностям!

Часть III

Очерки

Танец эго, души и духа

Танец эго, души и духа происходит внутри чакр. Эго, отдельная, уникальная характеристика "я", одушевляется энергией трех низших чакр. Душа - это сердечная чакра, относящаяся одновременно и к эго, и к духовным измерениям. Дух живет в трех высших чакрах. В идеале каждая чакра объединяет свои дары и перспективы с остальными. По мере развития сознания вы все больше узнаете о территории своего существования, которая непрерывно расширяется и охватывает все чакры одновременно. Абсолютное сознание. Достичь подобного состояния нелегко из-за привязанностей. Привязанности совершенно естественны, они возникают спонтанно, но их необходимо распознавать, так как они влияют на опыт одиночества, возлагая на "я" те действия, которые ему не свойственны.

Вам не следует стремиться убить эго. Это было бы неправильно, так как эго играет определенную позитивную роль, точно так же, как и душа, и дух. Вам нужно пытаться расширить свой взгляд за пределы эго, которые ограничены по определению. Эго - это собрание мнений, мыслей, отношений, ценностей и эмоций вашего "я". Эго, по определению, восприимчиво ко всему, что соответствует этому собранию, и категорически отвергает все то, что этим мыслям и ценностям противоречит. При переходе на уровни высших чакр всегда возникают проблемы, потому что эго не способно ко вселенскому подходу. Оно предназначено лишь для персонального взгляда. Эго и привязанности, сопровождающие его, часто являются источником проблем, возникающих на уровнях высших чакр.

Не следует думать, что будет лучше подавить или совсем уничтожить эго. Подобные действия не приведут ни к чему, кроме проблем с самооценкой, которые ограничат вашу способность наслаждаться жизнью. Совершенно очевидно, что лучше иметь здоровое эго и при этом совершенно отчетливо осознавать его ограничения. Создав сильную, хорошо уравновешенную личность путем развития трех низших чакр, вы обретете новую силу. Здоровое эго несомненно полезно, но оно имеет свои ограничения - эго

эффективно лишь на уровне трех первых, низших чакр. Личный стиль, вкус, ценности и эмоции - все это относится к сфере низших чакр. Земная деятельность дает это ощущение власти и силы, но ему не следует выходить за естественные границы. Если это происходит, то это пытается создать личность, которой не существует.

Чтобы выйти за пределы трех низших чакр, вам не нужно бороться против их перспектив, вы должны просто пойти дальше. Когда я говорю "пойти дальше", то имею в виду поиск души в собственном сознании. Душа всегда присутствует в нашем сознании, но ее довольно трудно осознать. Центр сознания должен сместиться, чтобы пробудить сердце, место, где живет душа. Вам нужно совершить значительный скачок, поверив в то, что такие действия безопаснее для вас, чем глухая оборона. Это довольно серьезное дело, потому что от вас потребуется включить сердце в повседневную жизнь. Жизнь с непробудившимся сердцем - нелегкий опыт. Пробуждение сердца делает жизнь мягче, в ней появляется радость - песня души.

Пробуждение душевного жизненного опыта через четвертую чакру не идет линейно. Этот процесс скорее напоминает постепенно увеличивающиеся концентрические круги по мере того, как вы выходите за рамки прежнего ограниченного видения. Вы должны расширить свой взгляд настолько, чтобы охватить всю гигантскую реальность, но при этом вам нужно сохранять устойчивую ясность перспектив трех первых чакр.

По мере расширения охвата вы будете переходить на более высокие уровни духа и коллективного сознания. Вы начнете понимать, что личное сознание порождается коллективным сознанием матери-Земли. Будучи маленькой клеточкой внутри Гайи*, вы ощущаете интимную связь со всем сущим. Вы обретете благодать осознания своей роли в ходе вещей и к тому же получите дар свободы. Вы освободитесь от необходимости обороняться и реагировать. Расширение сознания принесет вам свободу, которая позволит подняться над полярностью суждений.

*** Гайя - целостный мир. Теория мира Гайя, оформившаяся в 1990-х годах, придает большое значение отношению людей к биосистемам. Мир с окружающей средой - центральный пункт этой теории мира.**

Первая высшая чакра открывает нам путь к высочайшим перспективам разума. Давайте рассмотрим наш разум как персональный компьютер. В таком случае пятая чакра - это сервер, откуда все персональные компьютеры черпают информацию. Если продолжить эту аналогию, то вы имеете доступ к гигантскому небесному компьютеру, то есть к источнику всех мыслей. Каждый человек, основываясь на деятельности трех низших чакр, создает собственный опыт коллективного разума. Все получают свои мысли из одного и того же источника. Свобода разума позволяет вам вырваться за рамки. Вы знаете свои личные мысли и убеждения, но вы свободны воспринимать и иные, отличные от ваших взгляды.

Далее путь ведет нас к шестой чакре, к воображению. И снова, так как это высшая чакра, мы связываемся с коллективным банком образов, откуда каждый черпает свои фантазии. Чтобы обрести свободу на этом уровне, вам потребуется внутренняя дисциплина. Без такой дисциплины воображение лишь кажется свободным, но чаще всего управляется принуждением и привычкой с периодическими проблесками творчества и вдохновения. Обладая дисциплиной, человек может ориентироваться среди здоровых и нездоровых проявлений. Вы должны научиться избегать нездоровых странствий и направлять воображение к творческим и возвышенным образам.

И вот наконец мы достигли венца, седьмой чакры. Именно здесь мы обретаем связь с одиночеством. Дух человечности, дух, который одушевляет всю жизнь. Великое одиночество, известное людям под многими именами, но на самом деле оно не может быть

названо. Имя ограничит его, а оно выше всех ограничений. Свобода требует, чтобы вы вышли за рамки личного опыта и полностью подчинились трансцендентальной жизненной силе Божественной воли. Если вы персонализируете этот опыт, то можете счесть себя Богом или решить, что вы безумны. Оба искажения свидетельствуют о личной привязанности к жизненному опыту. Вы должны быть абсолютно свободны, вы должны идти по воле Бога. Такая свобода основывается на вере - вере в то, что жизненная сила, пульсирующая вне вашего "я", справедлива и хороша и вы обретете безопасность, лишь полностью подчинившись ей.

Помните, знать о чакрах - это совсем не то, что испытать чакры. Для того чтобы ощутить чакры, необходима медитация. И вне медитации могут происходить спонтанные проявления каждой из семи чакр, но чтобы обрести прочную связь с ними, необходима медитация - это наилучший путь.

Обеты и чакры

Интересно рассмотреть традиционные обеты, принимаемые на духовном пути к чакрам. По традиции, каждый человек, вступая на духовный путь, дает обеты. Независимо от учения эти обеты чаще всего носят ограничительный характер - бедности, целомудрия, покорности. Давайте посмотрим, к сфере влияния какой чакры относится тот или иной обет. Бедность, несомненно, связана с первой чакрой, концентрирующейся на выживании. Целомудрие, то есть отказ от сексуального наслаждения, явно относится ко второй чакре. Покорность исходит исключительно из отказа от третьей чакры, отказа от силы.

Из вышесказанного очевидно, что обеты бедности, целомудрия и покорности отрицают три первые чакры. Поскольку мы стремимся активизировать все чакры и слиться с ними, то отказ от какой-либо из них кажется весьма сомнительным. Когда вы отказываетесь от какой-то присущей вам черты или стремления, то они не уходят прочь, нет, они всплывают на поверхность совершенно неожиданным образом. Я с уважением отношусь к традиционным духовным путям. Уверен, что намерение у них самое лучшее - они стремятся отвлечь внимание человека от физического и направить его к духовному.

Теоретически это звучит замечательно, но практика - это совсем другое дело. Начнем с того, что подобные обеты исходят из суждения о том, что высшие чакры хороши, а низшие плохи. В таком подходе ощущается неприятие Божественной природы всех частей нашего существования. Мы переходим к полярному восприятию: хорошо - плохо. Какая-то часть меня хорошая, а какая-то плохая. И подобный подход однозначно ведет к чувству стыда, вины, отрицания, отделенности. Вы становитесь заложником проблем, возникающих в человеческой душе.

Но духовная революция, происходящая в нашем сознании, приводит нас к преодолению этой дуальности восприятия - мы принимаем все аспекты нашего существования как данные нам Божеством от рождения. Вместо того чтобы отрицать низшие чакры, мы относимся к ним с уважением, воспринимаем их как благословение жизни, но не впадаем в зависимость от них. По мере духовного развития и перехода от одной чакры к другой мы понимаем, что низшие чакры ненасытны, когда человек концентрируется исключительно на них. Вот почему многие учения отрицают их целиком. Они не хотят, чтобы их последователи подвергались искушению.

Но только равновесие низших чакр наряду с осознанием чакр высших позволяет нам двигаться по всей системе.

И двигаться мы можем как вверх, так и вниз. Это является основной аксиомой пути сознания. Микрокосм отражает макрокосм. Когда мы изучаем условия макрокосма, особенно проблемы существования человечества на Земле, легко заметить, что философия отрицания физического тела ведет к отсутствию уважения к физическому телу самой планеты. Если мы считаем все физическое

плохим, неуместным, если мы игнорируем физический аспект своего существования в пользу аспекта духовного, то стоит ли удивляться, что точно с таким же неуважением мы относимся и к физическому существованию окружающей среды? Западная культура не совсем духовна, она скорее ментальна, но совершенно определенным образом демонстрирует то же самое неуважение к физическому, о чем свидетельствует плачевное состояние нашей природы.

На протяжении многих веков наши духовные учения исходили из того, что физическое существование на Земле - это грехопадение, изгнание из рая. Если бы вы были достаточно хороши, то не оказались бы здесь. Христианское учение говорит о загробной жизни: если будете вести себя хорошо, то попадете на небеса. Буддисты стремятся к нирване: если вы действительно хороши, то это состояние будет вам доступно. Индуисты же полагают, что поистине хороший человек выпадет из круговорота смерти и возрождения с тем, чтобы больше никогда не возвращаться на Землю. Откуда во всех этих учениях такое пренебрежение к нашему земному существованию?

Возможно, мы слишком высокомерны и не понимаем, что жизнь земная дается нам в качестве дара. Многие говорили мне, что это их последняя земная жизнь, и были при это абсолютно искренни. Я всегда удивлялся, откуда они это взяли? Передо мной постоянно стоял вопрос: "А что, если Земля - это единственная настоящая драгоценность в ожерелье вселенной?" Что, если наша жизнь - это благословение, а не тяжкий крест, который нам приходится нести? Если мы сможем в это поверить, то будем совсем иначе относиться к жизни - не как к наказанию, а как к священному дару.

Что, если Земля - единственная планета во вселенной с деревьями, птицами, теплым ветерком, поцелуями и шоколадками? Что, если мои друзья, которые мечтают поскорее покинуть этот мир, в будущей жизни окажутся на планете с серной атмосферой, но сохраняют воспоминания о цветах, друзьях, ароматах и о любви? Откуда мы знаем, что наша жизнь - это не дар? Не высокомерие ли это, презирать собственную планету в надежде на то, что нас ждет более достойное будущее?

Конечно, у нас множество проблем: загрязнение окружающей среды, страдания - и очень легко сказать, что это плохо. Но давайте вспомним о множестве религий и учений, которые основываются на отрицании всего физического. Взаимосвязь между такими суждениями и нашими коллективными действиями совершенно очевидна.

Совершить переход от экологических проблем к изучению чакр довольно нелегко, но мы ведь помним о вступлении на метафизический путь. Главный принцип такого пути - это всеобщая взаимосвязь. И с этой точки зрения не связано ли наше изгнание из райского сада с тем, как мы теперь относимся к нашей планете? Наверняка связано! Связано ли отрицание физических чакр с нашим отвратительным отношением к собственному дому? Конечно, да. Выбирайте райский сад! Прекратите поступать так, что вас снова изгонят из Эдема!

"Пусть будет мир на земле, и пусть начнется он с меня" - так гласит одно из наших духовных учений. Это отличная отправная точка. Мы приводим наши физические тела к слиянию с нашим духовным сознанием; мы учимся объединять разум, тело, дух и душу; мы учимся с уважением относиться к нашему физическому телу, позволяя себе радоваться процветанию, сексуальности и силе; мы позволяем нашей душе ощутить безграничную любовь; мы позволяем высшим чакрам помочь нам пробудить интуицию, творчество и духовность; а этот непрерывный танец эго, души и духа превращается для нас в праздник; мы ощущаем свою связь с биосферой, которая и есть - Гайя. А после всего этого мы наверняка сможем наконец увидеть смысл в уважительном отношении к собственной планете!

Преобразование энергии

Энергия - это энергия. Ее нельзя ни подавить, ни нейтрализовать. Мы можем лишь перевести ее из одного состояния в другое, изменить ее полярность. Мы все знакомы с негативной энергией, такой, как гнев, разочарование и раздражение. У Джидду Кришнамурти в книге "Подумай об этом" есть глава "Творческое разочарование", в которой он обсуждает гипотезу о том, что разочарование - это энергия, и ее можно использовать и позитивным образом. Поскольку энергия существует в себе и для себя, то она может быть и позитивной. Проблемы возникают тогда, когда она заперта в негативной реакции.

Кришнамурти пишет, что первым и самым необходимым шагом по преобразованию энергии должен стать отказ от стереотипа. Вместо того чтобы раздражаться из-за сказанного или сделанного кем-то, откажитесь от стереотипа и просто злитесь. Очевидно, что мы лишаемся своей силы, когда идентифицируем источник энергии как нечто, находящееся вне нас. Если я раздражен из-за того, что кто-то что-то сказал, то я передаю контроль стереотипу и определяю свое подсознание как состояние полной беспомощности в данной ситуации. Источник энергии находится вне меня. Сказанные кем-то слова являются источником энергии, вызвавшей мой гнев. В такой ситуации я утрачиваю контроль, то есть контроль принадлежит кому-то другому. Я не могу ничего сделать с энергией, потому что заранее признал свою беспомощность. Но отказавшись от стереотипа и считая, что источник энергии лежит внутри меня, я возвращаю себе уверенность и власть над энергией. Это только мой собственный гнев, а не вызванный какой-то причиной. Он просто есть. Не будучи привязанным к стереотипу, гнев находится в форме, которую можно использовать. Энергию теперь можно преобразовывать.

Для преобразования энергии полезно применить визуализацию и работу с чакрами. Вот как поступаю в такой ситуации я. Во-первых, как предлагает Кришнамурти, необходимо отказаться от стереотипа, забыть о причине, по которой я считаю, что испытываю состояние гнева, разочарования, раздражения и т. д. Это продолжает пытаться найти любому жизненному опыту разумное объяснение и причину. Я напоминаю себе, что, если бы не сегодняшнее происшествие, моему состоянию нашлась бы сотня других объяснений. Поэтому сначала я присваиваю себе энергию, повторяя: "Я раздражен... или сердит, или расстроен, или разгневан, или..."

Затем я представляю себе эту энергию в виде темного шара. Он опускается вдоль позвоночника к самой низшей чакре. Я избавляюсь от этого образа, перехожу на уровень сердечной чакры и представляю себе шар огненной энергии. Делаю несколько глубоких вдохов, чтобы поглотить энергию и увидеть, как запылает моя сердечная чakra.

Затем я снова возвращаюсь к образу темного шара негативной энергии, находящегося у основания моего позвоночника, и начинаю дышать через этот шар. На вдохе я представляю, как этот шар поднимается вдоль моего позвоночника. И вот он уже поглощен огненным шаром. Я вижу, как тьма негативной энергии сгорает и исчезает в огне моего сердца.

Теперь это сияющая, огненная энергия, ни с чем не связанная. Суммарная энергия не изменилась, но она освобождена из реактивного состояния. Я могу выразить ее по собственному выбору - могу поработать в саду, могу написать книгу, пойти на работу или сделать что-нибудь еще. Энергия переведена из негативного состояния, связанного с негативной реакцией, в позитивный, творческий аспект, который можно использовать по собственному усмотрению.

Соперничество против разносторонности

Соперничество - основная жизненная мотивация для большинства людей. Для них жизнь - постоянное испытание. Любые проблемы рассматриваются только с точки зрения их преодоления. Человек получает вызов и должен найти решение. Жизнь жестока,

и лишь тот, кто преодолеет все испытания и несчастья, достоин выживания. В этом и заключена энергетика подобного взгляда на жизнь. Жизнь стремится уничтожить человека, а человек противостоит ей - вот основная мотивация. Подобный образ жизни очень изматывает. Вам постоянно приходится быть настороже, чтобы одолеть очередного соперника. Сознание, сконцентрированное на трех первых чакрах, подталкивает к подобному состязательному образу жизни.

Разносторонний взгляд, как это уже видно из названия, подразумевает рассмотрение жизни во всех ее аспектах. Вместо "должен" возникает "попробуй". Когда вы сможете поднять сознание до разностороннего уровня, то основной движущей силой вашей жизни станет вдохновение, а не трата энергии на оборону и соперничество. Возникает совершенно противоположный подход к жизни. Вы начнете рассматривать жизнь как набор возможностей, а не собрание трудностей, которые нужно преодолевать одну за другой. Чтобы достичь разностороннего взгляда на жизнь, вы должны подняться над реактивными тенденциями низших чакр и сконцентрировать внимание на чакрах высших.

Такой переход от соперничества к разносторонности требует определенных усилий. Без них вы будете продолжать поступать реактивно, стремясь лишь к выживанию. Подобный образ жизни пропагандируется нашей культурой. Вы не можете вступить в бой с духом соперничества и полностью его победить, так как такой поступок сам по себе продиктован духом соперничества! Вместо того чтобы стремиться победить в борьбе за выживание, вам нужно перевести внимание на уровни высших чакр. Когда вы достигнете высших уровней сознания, к вам придет вдохновение. Вам не следует думать о жизненных опытах, сконцентрируйтесь на высших чакрах, а затем вдохновение само снизойдет на вас.

Это все равно что войти в пустоту и внезапно обнаружить, что это вовсе не пустота. Подобно исследователям XV-XVI вв., отправлявшимся в странствие с верой в то, что есть нечто за пределами карт и что они не рухнут в пустоту, те, кто отправляется в духовное странствие, должны верить в существование мира, лежащего вне пределов их чувств, в существование иных уровней сознания, которые их ожидают. Неизвестный мир куда больше мира изведенного, и, обретя разносторонность сознания, вы сможете войти в непознанную безграничность.

Постарайтесь жить именно так. Вы должны отказаться от соперничества. Сколько вы способны прожить, не испытывая гнева и разочарования? Это гораздо труднее, чем кажется на первый взгляд, потому что гнев и разочарование - не ваша собственная энергия, а реакция на возникшую проблему. Как долго вы способны прожить в мире с самим собой? Как часто вы просыпаетесь по утрам с творческими идеями, поглощающими вашу энергию целиком, так, что ее уже не остается на врагов или на проблемы? Это очень трудно, потому что всегда находится масса веских причин оставаться в реактивном состоянии, диктуемом тремя низшими чакрами.

Говорят, что легко оставаться в состоянии концентрации, расположившись на горной вершине, но очень трудно сохранить сконцентрированное состояние сознания в мирской суете. Означает ли это, что идеальное состояние - это состояние пассивности? Конечно, нет. Каждый из нас сталкивается с множеством событий, которые вызывают страстный, эмоциональный отклик. Мы не говорим об отказе от трех низших чакр, вам только нельзя допускать, чтобы они доминировали в вашей жизни. Возникают ситуации, когда мы должны встать на защиту собственных убеждений. Наши ценности и моральный кодекс постоянно подвергаются испытанию - и это часть жизни, но вы можете вступить за свои убеждения и не соперничая с другими.

Конечно, проблемы, возникают, поскольку отношения с людьми, работа, да и сама жизнь ведут к появлению отдельных конфликтов. Разносторонний человек проходит через подобные затруднения легче, спокойнее и быстрее, чем тот, кто настроен на

соперничество. Вы можете слышать шепот или только крик? Будучи разносторонним человеком, вы начинаете воспринимать едва различимый шепот проблемы при ее возникновении. А решить маленькую проблему куда легче, чем справиться с разросшимся конфликтом. Если вы будете дожидаться, когда проблема закричит о своем существовании, то ваша жизнь превратится в сплошной кошмар.

Как играть на "синтезаторе" собственного существования

Система чакр подобна музыкальному синтезатору. Каждая отдельная чакра - это отдельная нота. Хотя они и разделены, но их можно исполнять в различных комбинациях. Разумеется, было бы великолепно быть полностью активным во всех чакрах, но живем-то мы не на облаке, а в реальном мире. Каждая ситуация, с которой мы сталкиваемся в жизни, предоставляет уникальную возможность для смешивания и соединения различных чакр.

Типичным примером синтезирования чакр является аутогенная тренировка, которая так часто в наши дни используется в спорте. Доказано, что если человек способен заранее представить себе великолепный результат, которого он добьется, то он сможет воплотить свое представление в жизнь. Разумеется, это верно не на сто процентов, но польза такого подхода вполне очевидна. Давайте применим этот принцип к человеку, которому предстоит игра в теннис. Он должен представить себе удачную подачу и войти в это ощущение. Такая тренировка существенно повышает его шансы. Сравните его с человеком, постоянно боящимся совершить ошибку, пропустить удар или сделать неверную подачу. Скорее всего, с ним произойдет именно то, чего он так боится.

Долгое время я тренировал местную бейсбольную команду. Обучая юных игроков правильно бить по мячу, я имел возможность увидеть действие этого принципа на практике. У тех детей, кому удар не удавался, я всегда чувствовал страх перед выходом на поле. Их главной задачей было не промахнуться. Они были полностью поглощены страхом и, естественно, промахивались.

Проблема была ясна. Их разум был сосредоточен на боязни пропустить мяч, что только ухудшало ситуацию. Я убеждал их не сосредоточиваться на страхе, а, наоборот, выходить на поле в надежде правильно отбить мяч. Я говорил им, чтобы они смотрели на игроков на поле и мысленно представляли себе, как бы им хотелось ударить по мячу. Вместо того чтобы заикливаться на страхе пропустить подачу, им следовало мысленно сконцентрироваться на стремлении отбить мяч. Это должно было увеличить их шансы на успех.

Та же самая техника приносит позитивные результаты и в других областях. Раз это справедливо по отношению к спорту, то подобный подход можно применить к любой другой деятельности. Вспомните, сколько ситуаций в нашей жизни могло бы разрешиться по-разному в зависимости от того, направлялись ли наши действия страхом или верой. Это поможет вам выработать позитивный подход к жизни.

Позитивный ментальный подход к жизни всего лишь отношение. Тип визуализации, о котором я говорил выше, лежит вне отношений, потому что это настоящее чувство, возникающее сиюминутно, позитивная реализация события. Вы представляете себе желаемый результат и входите в ощущение успеха здесь и сейчас. Вы не просто надеетесь, что дела повернутся благоприятно, вы ощущаете эмоцию, как будто это уже произошло на самом деле. Я называю такую эмоцию "вхождением в состояние возможного успеха".

Наблюдать, как этот принцип работает в негативном плане, можно на примере состояния страха и тревоги. Вы самая настоящая лаборатория. Можете ли вы заставить себя отвлечь свое внимание от страха и обратиться к вере? Можете ли вы сделать шаг вперед и

представить себе жизненную ситуацию, завершающуюся вашим успехом? Можете ли вы сделать еще один шаг и физически, своим телом ощутить осуществление этого успеха? А теперь вам предстоит сделать еще один шаг и испытать полное ощущение успеха здесь и сейчас. Вот так вы можете воплотить поставленную перед собой задачу в жизнь.

Когда я учился в школе, я применял эту технику на экзаменах. Как и все, я усердно занимался и не спал ночами перед экзаменом или контрольной работой. Однако если все остальные продолжали нервничать и бояться вплоть до самого испытания, я примерно за полчаса до назначенного срока погружался в медитацию. Сначала успокаивал дыхание, а затем концентрировался на чакрах. Потом представлял себе, что экзамен успешно сдан, что яжимаю руку профессору, который ставит мне отличную оценку и поздравляет с хорошо проделанной работой. Я представлял себе все свои ощущения от успеха, затем переходил на эмоциональный уровень и представлял себе, что все это происходит со мной здесь и сейчас. Я чувствовал удовлетворение от проделанной работы и сохранял это чувство на протяжении всего испытания. Это всегда помогало и приводило к успеху.

Эффективность молитвы

Мы часто молимся за других, потому что это наш долг. Наши молитвы помогают членам наших семей, которые болеют или испытывают трудности. Мы очень часто молимся за то, чтобы страдания в мире исчезли или хотя бы уменьшились, просим благословения для тех, кому повезло меньше, чем нам. Чтобы сделать молитву более эффективной, вы должны сначала ощутить Божественное присутствие. Мы не можем дать другим то, чем не обладаем сами.

Чтобы молитвы о других были более действенными, вы должны сначала принять на себя ответственность за слияние с духом так, чтобы почувствовать Божественное присутствие в себе самом. Представьте себе Божественные эманации, исходящие от чакры венца и проходящие последовательно через все чакры по направлению к трем первым. После того как вы ощутили Божественное присутствие в себе самом, вы сможете эффективно послать Божественную энергию тем, кого вы любите.

Когда вы молитесь о конкретном человеке, представляйте себе энергию, изливающуюся из вашей сердечной чакры и оживляющую весь процесс. А затем продолжайте подниматься к высшим, коллективным чакрам, чтобы послать ваши молитвы на коллективный уровень. Обращая молитвы к человечеству, вы должны представлять энергию, изливающуюся из вашей чакры венца.

Если вам хочется стать филантропом и жертвовать деньги на благотворительность, ваш альтруизм может остаться всего лишь хорошей задумкой. Чтобы добиться своей цели, вы должны сначала найти ресурсы - иначе вам нечем будет поделиться. То же самое справедливо и по отношению к молитве. Когда вы молитесь за других, не ощутив Божественного присутствия в собственной жизни, то это всего лишь доброе намерение. Вы не причините вреда, но и не сможете добиться желаемого до тех пор, пока не наполните себя духом и не поделитесь полученным с другими.

Беспокойство как энергия

Обсудив природу молитвы, мы можем перейти к рассмотрению и состояния беспокойства. Молитва эффективна, если справедлив сам принцип. Когда мы посылаем энергию другим, то она оказывает воздействие, прямо пропорциональное качеству посылаемой энергии.

Недавно мой друг тяжело заболел. Казалось, смерть уже стоит у его дверей. Доктора сообщили семье, что пора прощаться с ним. Это был очень достойный человек, он оказывал положительное влияние на жизнь многих людей. Слух о его болезни разнесся по всему нашему сообществу. Среди его членов были представители самых разных конфессий: католики, буддисты, протестанты,

сторонники "Новой Эры" и просто атеисты. Мы образовали круги молитвы и молились за его исцеление. И чудо свершилось - он выжил. Доктора не могли в это поверить, потому что в их практике не было случая, чтобы кто-то возвращался к жизни, настолько приблизившись к смерти. Коллективная молитва оказалась очень эффективной.

Что же есть беспокойство с точки зрения этого принципа? Это негативная молитва. Вы буквально излучаете отрицательную энергию и окутываете окружающих своими страхами. Проиллюстрирую это на примере. Какого цвета беспокойство: черного, серо-зеленого, коричневого? Каков настрой, тон беспокойства: тягостный минорный лад? Представьте себе, что перед вами чистый холст, и звучание беспокойства для создания картины настроения. А теперь приступайте к изображению беспокойства красками.

Вообразите, что вы рисуете картину теми цветами, которые кажутся вам наиболее соответствующими настроению беспокойства, помещаете картину в рамку, а затем упаковываете ее для подарка. Вообразите также человека, о котором вы беспокоитесь. Вы посылаете ему свою картину с запиской: "Это мой подарок. Повесь картину там, где ты будешь часто ее видеть. Когда ты ощутишь ее настроение, то поймешь, что я о тебе думаю". Каков же этот подарок? Оценит ли его тот, о ком вы беспокоитесь?

Приведенный мною пример предназначен для тех, кто считает, что, беспокоясь о тех, кого они любят, они делают доброе дело. Подумайте, какую энергию вы посылаете своим близким. Разве это не все равно, что негативная молитва? Вместо того чтобы посылать любовь, свет и Божественную энергию, вы посылаете дорогим для себя людям темную, основанную на страхе энергию. Помните, что если молитва эффективна, то и отрицательная энергия может сработать. Если основной принцип работоспособен, то он работает и в позитивном, и в негативном направлении. Вы должны ответственно относиться к энергии, которую посылаете окружающим.

От некоторого вида беспокойства избавиться очень трудно, особенно если у вас есть дети. Разумеется, вы будете волноваться, чтобы не чувствовать вины. Но вы должны понять, что эта эмоция не приносит никому пользы, никому не помогает. Постарайтесь сократить время, проведенное в беспокойстве. Когда у вас возникает тревожное чувство, вы должны определить причину этого и постараться устранить ее. Вообразите себе что-нибудь приятное для вас и изгоните мрачные, пугающие образы.

Я слышал о методе американских индейцев, который они называют "корзинка тревоги". Согласно этому методу, если вы собираетесь кого-либо навестить в его доме, то вы должны по дороге подобрать несколько палочек, символизирующих ваши тревоги. У двери должна стоять "корзинка тревоги", куда вам нужно положить подобранные палочки. Только после этого вы можете войти в дом. Вы не должны приносить свои тревоги с собой. Когда вы уходите, то уносите и свои палочки, то есть свои тревоги.

Мне очень понравился этот метод, мне кажется, что так и следует поступать со своими тревогами и беспокойством, как только они возникают. Не следует понимать его буквально - ведь когда вы думаете о других, то тоже как бы посещаете их, поэтому вы не должны приносить свое беспокойство в их дома даже мысленно. Когда вы о ком-то думаете, сначала избавьтесь от своих тревог, сложив их мысленно в "корзинку тревоги". Я не хочу сказать, что вы не будете испытывать чувства тревоги - конечно, будете. Но вы не должны проецировать свои негативные эмоции на окружающих.

Уважение к собственной энергии

То, что вы должны начать оттуда, где находитесь, совершенно очевидно. Уважение к собственной энергии начинается с полного анализа своей личности. Вам следует познать себя, а затем двигаться дальше. Вы должны разобраться в своих привычках, отрицательных чертах характера, мелких пристрастиях - словом, выяснить, каковы вы на самом деле. Все мы люди, и ничто

человеческое нам не чуждо, а следовательно, не всем в своем поведении мы можем гордиться. Но даже отрицательные черты - это часть человеческой природы.

Уважение к собственной энергии начинается с того, что вы не должны себя осуждать. Если вы верите в то, что, когда вам удастся добиться прогресса на пути духовного развития, ваши отрицательные привычки и невротические тенденции исчезнут, то вам никогда не добиться ничего путного! У нас всех есть с чем бороться и над чем работать. По мере пробуждения наших высших "я" отрицательные черты становятся слабее, но все равно остаются с нами.

Мое любимое выражение (заранее прошу прощения за грубость!): "Сегодня - праведник, а завтра - задница!" Нам никогда не избавиться от своей человеческой природы, поэтому, когда она начинает проявляться, относитесь к себе сочувственно, так, как вы относитесь к слабостям других.

Такое отношение ослабляет ваши отрицательные качества. Полагая, что только полное избавление от них способствует прогрессу, вы придаете им слишком большое значение. Перестаньте судить себя по Божьим законам, вернитесь на землю. И у вас и у других есть слабости - и все они часть нашей природы. Ваше желание и попытки избавиться от отрицательных черт не могут быть выбранным вами путем, это лишь часть всего большого пути.

Когда вы ощущаете, что в вас возникают такие чувства, как ревность, зависть, раздражительность, предубеждение и т. д., то переведите их на тот уровень сознания, где ими займется ваша душа. Вместо того чтобы ставить подобные мелочи на первое место, отнеситесь к ним спокойно, в порядке вещей. Если вы принимаете свои слабости, то от них будет легче избавиться, а по мере вашего духовного развития они и вовсе исчезнут.

Кундалини

Кундалини - один из принципов индуистской философии. Нам он помогает понять процесс перемещения энергии между чакрами. В буквальном переводе "кундалини" означает "сила змеи". Энергия кундалини скручена в кольцо и располагается у основания позвоночника. В различных ситуациях, при выполнении упражнений или при занятиях медитацией эта энергия раскручивается и поднимается вверх по чакрам, освобождая энергию каждой из них. Это описание помогает понять процесс пробуждения мощной энергии, скрытой в высших чакрах.

Ощущение кундалини может возникнуть спонтанно. Вы внезапно погрузитесь в океан этой невероятной энергии - надеюсь, он окажется спокойным. Одно дело - испытать волну энергии высших чакр, когда вы стремитесь к этому, и совсем другое - когда подобное ощущение испытывает человек, абсолютно не подготовленный к управлению пробудившейся энергией. Когда люди говорят об энергии кундалини, они, как правило, не всегда представляют себе ее природу. Вспышки энергии: лихорадка, судороги, жар, беспокойность, упадок сил - все это признаки несбалансированности энергии.

Кундалини - это нечто более мощное, чем просто умение управлять энергией, вспышки энергии - это не что иное, как выбросы неконтролируемой энергии. Когда энергия кундалини сбалансирована, она полностью интегрирована в вашу жизнь и в ней нет ничего из ряда вон выходящего. Это не внешнее проявление, потому что энергия не отвергается, напротив, она интегрируется.



Чтобы энергия кундалини достигла высшего потенциала, необходимо сбалансировать ее на уровне каждой чакры, начиная с корневой. Вы можете открыться для опыта высших чакр, даже если низшие не уравновешены, но остаться на высшем уровне вам не удастся - потребности несбалансированных чакр будут постоянно отвлекать ваше внимание на проявления, связанные с ними. Когда потребности чакры уравновешены, энергия кундалини проявляется естественно и спонтанно достигает высших энергетических центров.

Миф

Мы - это Совет Семи, и чем ближе вы будете приближаться к полному сознанию, тем больше информации вы от нас получите. Мы - это коллективная мудрость человечества. По мере того как люди приближаются к полному сознанию своего предназначения как части человечества, наш голос становится сильнее. Чтобы его услышать, нужно совсем немного. Правила очень просты - все то, что ведет к единению, ведет человека к нам; все то, что разделяет, сбивает его с истинного пути. Прислушайтесь к голосу вселенского разума, примите вселенскую философию. Нам бы хотелось рассказать вам одну историю.

Много, много лет назад, когда мы были созданиями чистого света, существующими внутри духа, но не имеющими формы, сообщество ангелов исследовало вселенную, чтобы найти применение своим силам. В своих поисках мы достигли планеты Земля и увидели, что страдания на ней безмерны. Это была планета невероятной красоты, не сравнимая ни с одной планетой вселенной, но ее окутывала атмосфера страха. Люди, живущие на этой прекрасной планете, не могли оценить полученный ими великолепный дар - страх мешал им.

Наши вожди взглянули на нее сверху и исполнились состраданием. Они поняли, что эта планета нуждается в помощи из космоса,

которая бы пробудила их к любви. Нам предложили спуститься на Землю и поселиться в тех формах жизни, которые уже существовали на этой планете. Мы должны были определить, удастся ли нам способствовать развитию планеты путем любви. Для этой цели искали добровольцев, и мы наивно приняли на себя эту роль, поверив в то, что в окружении такой ослепительной красоты будет совсем нетрудно пробудить в людях сознание.

Наши вожди провели предварительную подготовку. Мы были впечатаны в генетический код самого распространенного на Земле вида - в людей. Этот процесс длился тысячи лет, он шел болезненно и долго, хотя по космическим меркам пролетело всего лишь мгновение. Необходимо было перестроить мозг и сознание людей, перекодировать их ДНК, чтобы они смогли воспринять поселившийся в них дух. Когда их сознание достигло соответствующего уровня развития, на Землю отправили первых эмиссаров духа. Они приступили к работе по избавлению этой прекрасной планеты от страха. Наши вожди все четко спланировали, даже составили карты, которые должны были помочь нашим посланникам вернуться в небесные сферы. Мы намеревались сделать так, чтобы у каждого человека был ангел-хранитель, который вел бы его к единению земного и небесного. На начальных стадиях эксперимент шел великолепно. Тело обрело дух, который, как было предсказано, окутала вуаль забытья, и он погрузился в удивительный чувственный мир.

План заключался в том, что дух, поселившийся в теле, будет стремиться воссоединиться со своей небесной сущностью, то есть не забудет о своей задаче. Но ситуация сложилась совершенно иначе. Когда дух вошел в тело, произошло оплодотворение, и от этого союза родилась душа. Душа стала преданной не только духу, но и человеческой форме, восхитительному чувственному миру. Взаимоотношения, любовь, интимность и страдания - вот что воспитывало душу. Дух пытался освободиться от человеческого, но душа была слишком привязана к чувственному.

Как уже было сказано, для возвращения в небесные сферы было разработано множество карт: самые разнообразные религии, учения, приспособленные к каждой культуре и к каждому обществу. Учения мудрости появились во всех культурах, поэтому каждый мог найти путь. Все эти пути, если следовать им с высшими намерениями, должны были привести дух обратно к его источнику - одиночеству. Однако карты эти исказились планетарным менталитетом, все еще основанным на страхе. Первый опыт религий и разнообразных путей привел человека к еще большему страху, вместо того чтобы освободить его. Все, что объединяло, вело правильно; все, что разделяло, только мешало пути. Мировые религии пошли по пути разделения. Каждая из них отвергала важность и значимость другого пути. В итоге то, что должно было способствовать освобождению людей, наоборот, разделило их.

Наши вожди во вселенной продолжали работать над тем, как повлиять на сознание планеты, чтобы перевести его на небесный уровень, и решили добиться этого путем ускорения электромагнитного энергетического поля. Они посеяли в людях мысли, которые привели к изобретению материалов, разрушающих озоновый слой, высокочастотные вибрации проникли в атмосферу и электромагнитное энергетическое поле изменилось в их направлении. Ученые, запертые в ловушке менталитета, основанного на страхе, увидели в разрушении озонового слоя новую причину возникновения страха перед природой. Однако все больше и больше людей начали пробуждаться для высших уровней сознания, которые стали доступнее в высокочастотном энергетическом поле.

Эти люди оказались провидцами. Они увидели духовное намерение в каждой карте, в каждом пути и в каждой религии и поняли, что все эти учения были призваны помочь человеку освободиться от реальности, пропитанной страхом. Постигнув свое высшее "я", впусив ангела-хранителя в свою жизнь, эти люди смогли освободиться от эгоцентрического восприятия жизни. Они нашли способ

использовать разные пути для распознавания кармических индикаторов, необходимых душе, чтобы сотрудничать, исцеляться и обрести целостность. С помощью духа это исцеление перестало быть трудным и тягостным.

Сначала этих провидцев считали слегка тронутыми, оторванными от реальности, но только до тех пор, пока они не смогли доказать истинность своего учения. Все больше и больше людей эффективно использовали карты, чтобы залечить старые раны, вступить в сотрудничество с духом. Их жизнь явилась доказательством того, каких высот можно достичь, двигаясь таким путем. Демонстрируя жизнь, направляемую духом и воспитываемую развивающейся душой, эти люди стали живыми примерами для других, которые захотели за ними последовать. Их любовь сильнее страха. Они пробудились, чтобы осознать свое истинное предназначение, и, став "лучом света в темном царстве", смогли помочь другим обрести этот свет.

Эта история не сказка. Мы провели огромную работу, открывая людям их возможности, но еще большее наследство оставляем после себя. Это наследство - жизнь, которой мы живем. Врачуй, исцелись сам! Живи истиной! Если мы смогли повлиять на исцеление этой планеты, то должны продемонстрировать исцеление и на примере собственной жизни. Мы можем вести здоровую, разумную жизнь. И, сделав это, мы сможем последовать предназначению, определенному нам нашими вождями, и открыть свет для других, кто захочет пойти по нашему пути.

Часть IV

Упражнения и медитации

Упражнение на визуализацию

Чаще всего я использую медитацию и визуализацию для того, чтобы слиться с той энергией, которую я решил испытать. Существуют методы визуализации и для избавления от нежелательной энергии. Вот самое полезное упражнение.

Упражнение 11

Для избавления от нежелательной энергии

Сначала войдите в медитативное состояние и активизируйте каждую чакру путем медитации. Затем представьте экран, нечто вроде огромной отражающей двери, и что якобы вы проходите через этот экран, но все нежелательные энергии, связанные с вами (тревоги, страхи, ожидания и т. п.), остаются за экраном, который не пропускает их.

Вообразив себя по другую сторону экрана, почувствуйте свое подлинное "я", не обремененное никакими противоестественными энергиями. Пройдите через следующий экран перед своим мысленным взором. Представьте, что этот экран - селективный фильтр. Он очистит вас от всего не свойственного вашей природе. Пройдите через несколько таких экранов. Только тогда, когда вы увидите чистые цвета своей ауры, сияющей ослепительным светом, можете прекратить упражнение.

Медитация чакр

Эта медитация предназначена для концентрации вашего сознания на каждом энергетическом уровне. Вы должны почувствовать энергию, связанную с каждой чакрой, и очистить пути передачи энергии от одной чакры к другой.

Для начала найдите уединенное, спокойное место. Сядьте так, чтобы ваш позвоночник был выпрямлен, но чтобы вам было достаточно удобно, потому что в такой позе вам придется провести минут пятнадцать - двадцать. Когда вы успокоитесь, на вдохе представьте себе луч белого света, проникающий в ваше тело через макушку, и как этот луч спускается вдоль позвоночника. Ощутите, как его энергия концентрируется у основания позвоночного столба, и задержите дыхание. На выдохе представьте, как

энергия поднимается вдоль вашего позвоночника. По мере ее перехода на каждый энергетический уровень она становится все темнее, поскольку очищает уровни от несвойственных им негативных энергий. Когда эта энергия достигнет высшей чакры, венца, она должна быть грязного, темного цвета. Повторите весь процесс несколько раз до тех пор, пока энергия, изливающаяся из чакры венца, не станет совершенно прозрачной.

Теперь вы подготовлены и можете сконцентрироваться на активизации каждой отдельной чакры. (Ваши глаза остаются закрытыми на протяжении всей медитации.) Дыхание - ключ к этой медитации. Мистики знают, что человек способен вдохнуть в себя что угодно: любовь, чистоту, мудрость, храбрость. Концентрируйтесь на конкретном предмете. На вдохе представляйте себе, как энергия вливается в ваше тело. Задержите дыхание, сосчитайте до четырех и почувствуйте, как энергия наполняет все ваше существо. Вдохните ее, задержите в себе и выдохните, выпустите энергию наружу. Во время этой медитации используются цвета, поэтому вдыхайте цвет, задерживайте его, позвольте ему заполнить все ваше существо и не препятствуйте ему, чувствуя, как цвет изливается из вас.

Первая чакра

Представьте, как луч белого света опускается вдоль вашего позвоночника к его основанию, а затем начинает подниматься. Задержите его на уровне первой чакры и вообразите, что он становится красным. Задержите дыхание и сконцентрируйтесь на физической природе своих чувств. Почувствуйте себя страстным, сильным, храбрым, наполненным мощной физической энергией. На выдохе излучайте красный цвет, ощутите его силу. Прделайте это несколько раз, пока полностью не осознаете первую чакру.

Вторая чакра

Представьте, как луч белого света опускается вдоль вашего позвоночника к его основанию, а затем начинает подниматься. Остановите его на уровне второй чакры, то есть в области таза. Представьте, как энергия изменяет свой цвет на оранжевый. Купайтесь в этом цвете, ощутите жизненную силу и энергию, собственный магнетизм, почувствуйте, что способны привлечь кого угодно. Испытайте пробуждение собственной чувственности. Все пять чувств обрели новую жизнь. На выдохе пошлите эту магнетическую, радостную энергию в мир.

Третья чакра

Вообразите, как луч белого света опускается вдоль вашего позвоночника к его основанию, а затем начинает подниматься, и задержите его на уровне третьей чакры, немного выше пупка, в солнечном сплетении. Представьте, как белый цвет становится сияющим желтым. Осознайте себя как независимую личность, свободную в выборе проявления собственной воли. Ощутите чистоту своей силы, осознайте корни своих ценностей и убеждений. Почувствуйте себя полностью независимым и выдохните это ощущение в мир.

Четвертая чакра

Мысленно доведите луч белого света до первой чакры, а затем проследите, как он поднимается до уровня сердца, окрашиваясь в цвет лесной зелени. Отдавшись на волю этого освежающего луча, осознайте себя любящим, открытым человеком. Почувствуйте безграничность жизни, поймите, что в жизни есть много всего и для всех. Пробудите чувство щедрости, поделитесь своим сердцем с миром. Знайте, что ваше сердце способно принимать решения, которые помогают объединить телесные и духовные потребности.

Пятая чакра

Доведите воображаемый луч белого света до первой чакры, а затем проследите, как он поднимается до уровня шеи. Ощутите, как вас окутывает небесно-голубой цвет. Пусть ваши мысли будут безграничными, как небо; пусть ваше воображение унесет вас в безбрежные просторы сознания. Пробудите в себе способность воспринимать мир творчески. Почувствуйте, что ваша способность выражать свое подлинное "я" безгранична. Пробудите свое подлинное "я", освобожденное от ограничений, налагаемых культурными стереотипами.

Шестая чакра

Следуйте мысленно за воображаемым лучом белого света до корневой чакры, а затем поднимайтесь, вместе с ним проходя через каждую чакру, до "третьего глаза". Представьте, как белый цвет изменяется на синий. Сконцентрируйтесь на точке между бровями. Ощутите мудрость восприятия жизни такой, какова она есть. Этот путь приведет вас к ощущению единства со всей жизнью. С этой точки зрения вы сможете увидеть жизнь одновременно с духовной и мирской перспективы. Став свидетелем собственной жизни, вы перестанете судить себя и других, обретете благодать, ощутив свое полное слияние с жизненным потоком, который находится вне вашего контроля. Осознайте проникновение сигналов, посылаемых вам интуицией.

Седьмая чакра

И в последний раз проделайте с лучом белого света весь путь до основания позвоночника, а затем вверх до последней, венечной чакры. Представьте себе, как из вас вырывается фиолетовое свечение и окутывает вас. Выдохните и наполнитесь этим сиянием. Осознайте, что вы больше не одиноки, вы больше не отдельное существо: вы едины со всем сущим. Ощутите чувство духовной защиты после слияния с Божеством. Выдохните, при этом посылая энергию собственного существования к Божеству и в мир, окружающий вас.

Не открывая глаз, вообразите, что вы сидите в комнате, и постепенно начинайте осознавать звуки и запахи. Все еще продолжая дышать равномерно, откройте глаза и почувствуйте освежающее осознание сиюминутности бытия.

Небесная и земная медитация

Расположитесь в удобной позе, подходящей для медитации. Для этого подойдет любая поза, но позвоночник должен быть выпрямлен. Вы можете принять позу лотоса, сесть в кресло, прислониться к стене, даже лечь. Сконцентрируйтесь, уравновесьте дыхание. Отмечайте каждый вдох и каждый выдох. Ощущайте незначительный подъем внутри себя при каждом вдохе и незначительное снижение при каждом выдохе. Отмечайте изменение дыхания. Постарайтесь почувствовать слабый звук между вдохами. О, центр!

Теперь попытайтесь поэкспериментировать с чакрами путем концентрации на каждой из них, одна за другой. Начните с первой чакры. Почувствуйте ее, переместив свое внимание на первый уровень. Вы увидите красный цвет, ощутите все свойства этого энергетического центра. Пройдите таким образом через все чакры, концентрируясь на соответствующих цветах (красном, оранжевом, желтом, зеленом, голубом, синем, фиолетовом) и соответствующих свойствах. Затем снова опуститесь от венца к корневой чакре. Прделайте это несколько раз, подобно тому, как играют гаммы на пианино.

Затем вообразите, как ваш позвоночник тянется вниз, проникает сквозь пол и прорастает в землю. Вы живо представите, как он обрастает корнями, углубляется в почву. Эти корни переплетаются с корнями огромных деревьев. Вы получаете силу от деревьев, от земли, эта сила вливается в ваше сердце. Почувствуйте сердцем соединения, переплетения корней, безопасность.

Теперь представьте себе, что ваш позвоночник тянется вверх, пробивает потолок, устремляется в небеса. Вообразите свой позвоночник в виде огромной антенны, уходящей высоко вверх. Почувствуйте, как эта антенна принимает духовную энергию из космоса. Представьте, как вы черпаете энергию от небес и направляете ее в сердце. Ощутите в сердце духовную энергию.

Теперь мысленно соедините оба вида энергии. Одновременно черпайте энергию и от земли, и от небес. Почувствуйте, как небесная и земная энергия сливаются в вашем сердце. На несколько секунд задержите дыхание, ощутите, как эта энергия (небес и земли) накапливается и наполняет ваше сердце. На выдохе постарайтесь увидеть, как она распространяется, выходит в мир. Вдох, выдох. Черпайте энергию и посылайте ее в мир.

Схема чакр

Чакра	Цель	Основное предназначение	Перспектива	Уровень сознания	Неуравновешенное состояние	Задача
1	Выживание, безопасность	Найти свое место на Земле	Животный инстинкт, ощущение отделенности	Безопасность, связь между телом и Землей	Ощущение опасности	Полное сосредоточение на телесном аспекте
2	Удовольствие	Чувственность /сексуальность	Эмоциональное "я"	Осознание магнетической энергии	Гедонизм самопрощение	Наслаждение жизнью
3	Сила, власть	Сила воли, активизация деятельности и установка границ	Принципы, за которые вы готовы постоять	Поиск возможностей для приложения воли	Энергетические конфликты	Умение сделать правильный выбор
4	Любовь	Сердце, открытое	Сотрудничество	Пребывание в мире	Разбитое сердце	Радость

всему,
отсутствие
духа
соперничества

5	Созидание	Высказывать свою истину	Собственный взгляд на жизнь вне культурных ограничений	Отказ от привязанностей, анализ и синтез различных мнений	Неадекватно сть или нечувствительность	Быть подлинным
6	Трансцендентальность, интуиция	Вдохновлять других	Подняться над полярностью суждений, доверять интуиции	Интуитивное внутреннее руководство через слияние с запредельной реальностью	Уход в иные миры, иллюзии	Способность правильно направлять воображение
7	Духовность	Связь с Божественным промыслом	Умение смотреть на мир глазами Божества	Духовное восприятие жизни	Менталитет "списка покупок"	Подчинение