

Лиза ЭРИКСОН

РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧАКР

*для
женщин*



методы для самостоятельного
исцеления травм
и пробуждения силы



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 133.4

ББК 86.4

Э77

Lisa Erickson

Chakra Empowerment for Women: Self-Guided Techniques
for Healing Trauma, Owning Your Power & Finding Overall Wellness

Перевод с английского Анны Рудашевской
Дизайн обложки и внутреннее оформление Натальи Рыловой
Эриксон Л.

Расширение возможностей чакр для женщин: методы для самостоятельного исцеления травм и пробуждения силы. — СПб.: ИГ «Весь», 2021. — 320 с.: ил.

ISBN 978-5-9573-3740-9

Из книги вы узнаете о двенадцати инструментах для работы с чакрами, которые называются «пробуждениями», потому что каждое предназначено для того, чтобы пробудить в вас разные силы и энергии.

Автор обозначает ключевые проблемы, связанные с женской чакральной системой, и предлагает способы их решения. Главы начинаются с визуального образа пробуждения, чтобы вы могли представить, что будет происходить в теле. Далее приводится основная информация о том, какие чакры задействованы в работе, какие внутренние энергии активируются и для каких ситуаций или эмоций вы можете использовать это пробуждение в повседневной жизни.

Вот несколько примеров:

- корневая чаша — чтобы избавиться от тревоги;
- сакральный лотос — чтобы стимулировать творчество и исцелить женское начало;
- сердечная звезда — чтобы укрепить связь с близкими и любимыми, обрести эмоциональное равновесие и легче относиться к жизни и др.

После прочтения этой книги вы будете двигаться вперед, вооружившись обновленной мудростью и силой, присущей вам от природы.

Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125

USA. www.llewellyn.com

Illustrations by Mary Ann Zapalac

ISBN 978-5-9573-3740-9

ISBN 978-0-7387-6140-4 (англ.)

© 2019 by Lisa Erickson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Отзывы о книге «Расширение возможностей чакр для женщин»

Лиза создала очень нужный ресурс для женщин, особенно для тех, кто пережил сексуальную травму и хотел бы использовать самостоятельную энергетическую практику в процессе исцеления. Каждая женская

история уникальна, и очень важно найти ресурс, который затрагивал бы глубинные причины травмы. Тактичное и всеобъемлющее руководство, которое предлагает Лиза, значительно расширяет эти ресурсы.

Молли Бодер Харрис, основатель и исполнительный директор сообщества Breathe Network

Лиза предлагает комплексный способ работы с разумом и телом с помощью энергетической анатомии. Эти упражнения можно практиковать как отдельно, так и в сочетании с другими методами лечения, что позволяет адаптировать их к индивидуальным потребностям. Все женщины, какими бы ни были их личные истории, найдут в этой методике нечто ценное.

Мэдисон Тейлор, соучредитель обучающей программы DailyOM и автор книги «Без лекарств: четыре столпа естественного здоровья»

Лиза Эриксон создала поучительное, воодушевляющее и доступное руководство для изучения женской энергетики. С помощью систематического, пошагового подхода она объясняет читательницам, как исследовать, исцелить и разумно использовать свою энергетическую систему. Истинный подарок!

Робин Кинг, автор книги «На острие радости: преобразование жизни с помощью осознания, мудрости и сострадания»

Лиза Эриксон увлекает женщин в путешествие к вершинам мастерства, чтобы, получив свободу, мы смогли подняться на следующий уровень нашего существования. Книга предлагает множество объяснений, аффирмаций, упражнений на визуализацию и других творческих приемов для того, чтобы привести в движение заблокированную энергию наших чакр, и мы все просто обязаны ее прочитать.

Мерил Дэвидс Ландау, автор книги «Воин выиграл»

Я чрезвычайно благодарна Лизе Эриксон за то, что она исследовала исключительно женские энергетические особенности чакральной системы и создала инструменты, которые помогут женщинам исцелиться от последствий насилия и принуждения. Используя прекрасно составленные визуализации, аффирмации и упражнения, после прочтения этой книги женщины смогут двигаться вперед, вооружившись обновленной мудростью и силой, присущей им от природы.

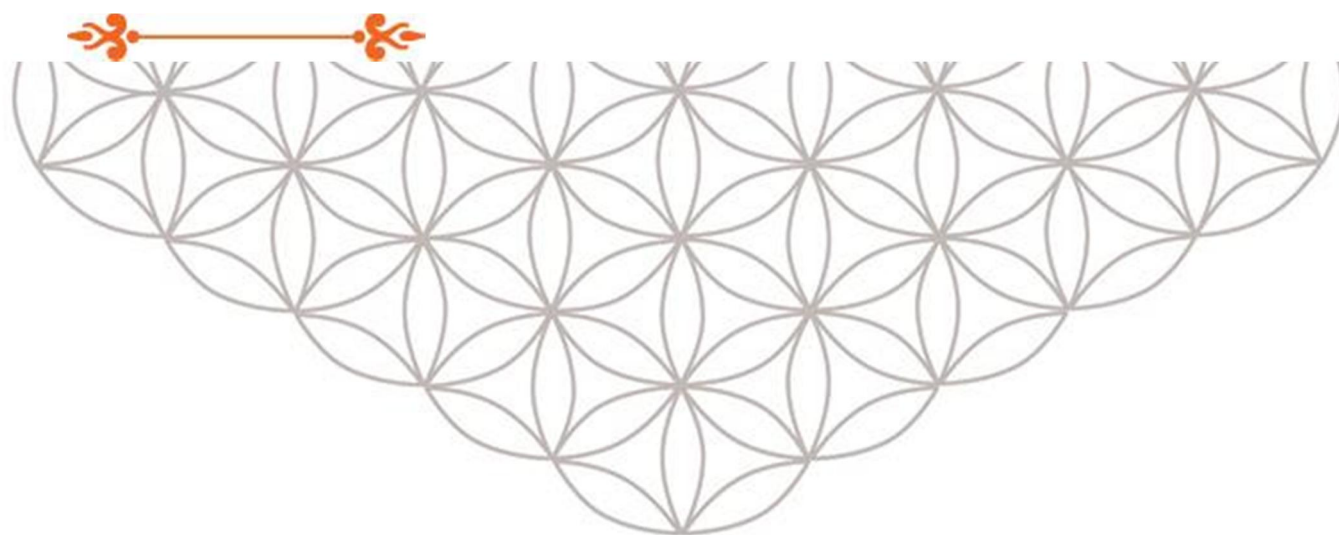
Бекка Чопра, автор книги «Энергетическая чакральная диета: правильное питание, расслабление, йога и упражнения, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше»

Пробуждения чакр не только подлинные и мощные, но и удивительно прагматичные. На мой взгляд, именно исследование реальных случаев из практики делают эти пробуждения такими доступными. Читая истории других женщин и наблюдая, как работают пробуждения и какую пользу они приносят, вы получаете реальное представление о том, как они могут изменить и вашу жизнь.

Сара Уэстон, автор книги «Как быть счастливым здесь и сейчас:

даже когда что-то идет не так»

Посвящается женщинам,
которые поделились со мной своими историями:
я хочу, чтобы вы были услышаны
и обрели уважение и исцеление.



Об авторе

Лиза Эриксон — мастер энергетических чакральных практик, писательница и преподаватель, специализирующийся на женской энергетике и исцелении от сексуальных травм. Более тридцати лет она занималась медитацией, в течение пятнадцати лет — преподаванием как сертифицированный специалист по осознанной медитации и реабилитации жертв насилия.

Лиза — член Международной ассоциации инструкторов по медитации, Американской ассоциации холистической медицины и Ассоциации практиков энергетической медицины. Также ею был создан популярный курс в рамках программы DailyOM под названием «Пробуждение женских чакр». Связаться с Лизой Эриксон онлайн можно на сайте www.ChakraEmpowermentForWomen.com.

Оглавление



Предупреждение

Информация, представленная в этой книге, не предназначена для диагностики или лечения каких-либо физических или эмоциональных заболеваний. По всем вопросам медицинской и психологической помощи просьба обращаться к врачу.

Автор и издатель не несут ответственности в случае каких-либо заболеваний, требующих вмешательства профессионала. Читателям рекомендуется проконсультироваться со специалистом по любым вопросам, связанным с применением или эффективностью методов или идей, представленных в этой книге.

Все случаи из практики и описания людей были изменены полностью или частично с целью исключить вероятность узнавания. Любое сходство с реальными людьми, живущими или умершими, абсолютно случайно.



Предисловие

Много лет назад я проходила обучение у одного белизского шамана. Однажды он долго объяснял лечебные свойства тропических растений, а после улыбнулся и наклонился ко мне, не обращая внимания на моих товарищей-мужчин.

— Я учу только мужчин, — шепнул он. — Ты женщина. Ты знаешь, о чем я говорю.

Я была озадачена и спросила шамана-травника, что он имел в виду.

— Женщины и так все знают. Мужчинам приходится всему учиться, — он замолчал и указал на мой живот. — Вот почему. У тебя есть сила Матери — сила всех матерей.

С того дня мое осознание сокровенной магии, которой наделены все женщины, постоянно росло. Книга Лизы чудесным образом обращается к этой реальности, к традиции женственности, которая произрастает из мистики, мастерства и чудес. Наша личная сила сосредоточена не в первой чакре, центре тонкой энергии, которая управляет первобытными инстинктами, а во второй чакре, обители эмоций, творчества, чувственности и бесконечной мудрости.

Лиза говорит, что все женщины, независимо от того, как проявляется их сексуальность, подобны лотосу, цветку, олицетворяющему вторую чакру. Лотос — священный цветок Индии. Его лепестки распускаются на длинных стеблях над мутной водой. Лотос — символ чистоты, способной возвыситься над темными желаниями, которые тянут нас вниз, ради служения высшим формам любви. Каждый цветок открывается лучам солнца, луны, звезд и впитывает капли небесной мудрости, и с ее помощью мы можем изменить мир. Мой учитель из Белиза с давних пор знал об этом. Его племя понимало: поскольку женщинам принадлежит вторая чакра — пространство матки, — внутри каждой из нас живет мини-вселенная. Через каждую женщину проходит знание Млечного Пути.

Проблема, и огромная, заключается в том, что этим знаниям мало обучают даже в энергетической медицине. Почти в каждом атласе энергетической анатомии сложное расположение чакр, каналов и полей, составляющих тонкое тело, указывает на первую чакру — мужской центр силы — как на основу. Пока не появилась книга Лизы, иное положение средоточия женской силы в значительной степени игнорировалось. Это означает, что утешение, исцеление и возрождение, которые обещают системы, основанные на учении о чакрах, были недоступны тем, кто больше всего в них нуждается, — женщинам.

Настойчивая потребность в ориентированной на женщин энергетической системе и во всем, что с ней связано, не имеет ничего общего с предвзятостью или сексизмом. Это необходимость. Общество лишило женщин чувства самобытности, самоуважения и защищенности. Именно женщины приводят в мир новых людей, и теперь их способность возвыситься над жестокостью нужна, чтобы спасти тот самый мир, который их унижил. Не имеет значения, родила ли женщина ребенка из плоти и крови. Сила чрева наделила всех женщин даром творения.

Появление сакральных знаний и упражнений, описанных в книге Лизы, назрело давно. В конце концов, на протяжении тысячелетий женщины были унижены и обездолены. Все это время женщины по

большой части считались собственностью мужчин, которые могли распоряжаться ими по своему усмотрению. Неудивительно, что в описаниях энергетических систем ничего не говорится о женщинах. Не менее тревожно и то, что во многих странах женщины по-прежнему считаются экономическим и политическим товаром, их силу подавляют, а их достижения не признают. К сожалению, когда у бога в зеркале мужское лицо, протестовать против насилия, жестокости или домогательств означает пытаться плыть против течения. Эти факторы делают восстановление и обновление нашей тонкой системы еще более важным делом.

В последнем предложении я специально употребила слово «восстановление». Как следует из слов белизского шамана, наши предки, по-видимому, воспринимали женское и мужское начала как эквивалентные проявления божественного, эманации творца, сочетающего в себе оба набора качеств. В сбалансированном представлении все дети должны получать равную заботу независимо от их пола или сексуальных предпочтений, поскольку все гендеры заслуживают уважения. Когда отдается должное различиям и сходствам, появляется возможность для развития уникальности каждого человека. Пора, и давно пора, воскресить то, что изначально было для нас непреложной истиной, и мы обращаемся к книге Лизы, чтобы совершить этот прорыв.

Я могу засвидетельствовать оригинальность книги «Расширение возможностей чакр для женщин», поскольку меня считают экспертом в анатомии тонких энергий. Я написала двадцать пять книг на эту тему и вела уроки по всему миру. Одна из моих книг насчитывает тысячу двести страниц, и во второй части книги представлены чакральные системы всего мира. Так вот: ни одна из систем, которую я исследовала или изучала, так и не смогла объяснить различия между женской и мужской тонкой анатомией. То, что когда-то было продиктовано «свыше», было просто вымарано.

Среди нас были те, кто указал путь, включая таких авторов, как Дайана Штайн. Я тоже обращалась к женским вариантам энергетической системы в нескольких книгах. Но помимо описания женской чакральной системы книга Лизы важна еще и тем, что в ней говорится о том, что женщины, подвергшиеся насилию, нуждаются в исцелении. Более того, она показывает им, как это сделать. Это книга, о которой хочется кричать во весь голос. Эту книгу было бы полезно прочитать всем женщинам, и не просто прочитать, а применить на практике.

Для меня эта истина очевидна не только потому, что я понимаю, что такое энергия. Я получила степень по английской филологии, а значит, прочла много книг. Еще на первых курсах университета я начала понимать, что женская природа действительно отличается от мужской и женщины нуждаются в особом отношении и поддержке из-за

уникальных особенностей своего пола. Я осознала эту истину во время семестра, посвященного женской литературе.

Нас было тридцать женщин, мы сплотились в обособленную группу и не ходили ни на какие другие занятия. Мы просто внимательно изучали произведения, написанные женщинами. Многие приходилось буквально воскрешать из могил, вырытых учеными мужами, философами и политиками. Иногда это были древние книги, например, труды Хильдегарды Бингенской, немецкой монахини, жившей около тысячи лет назад. Сколько людей знает, что эта женщина была одной из основоположниц естествознания и в то же время философом, целительницей, травницей, композитором, мистиком и эрудитом? Другие сочинения были более современными, включая страстные заявления Вирджинии Вульф, которая утверждала, что мир станет лучше, если у каждой женщины в нем будет «личное пространство», пространство для творческого самовыражения.

В конце концов нашу аудиторию заполнили символы из мира женщин. Красные ткани напоминали нам о крови, пролитой бесчисленными женщинами, которые были изнасилованы или убиты, став военной добычей или жертвами домашнего насилия. Глиняные вазы олицетворяли изначальный образ Богини, над которой возобладали боги-воины. Голубые и пурпурные цвета символизировали священные знания и видения женщин, сначала оклеветанные, а после украденные многими поборниками веры. Но декор играл второстепенную роль. Главный вывод заключался в том, что голоса женщин, которые долго подвергались осуждению, должны быть услышаны.

В книге «Расширение возможностей чакр для женщин» Лиза озвучивает то, что женщины знали всегда и о чем они не могли не слышать. Она открыто говорит об уникальности женского опыта и об отличиях нашей тонкой анатомии. Она говорит о нашем праве на исцеление и о его необходимости.

Время пришло.

Каждой женщине, где бы она ни была, пора пропеть свою песню, расцвести, закружиться в диком танце, самозабвенно творить, с радостью распахнуть объятия, отчаянно зарыдать или посвятить себя материнству. Пора осознать свою внутреннюю вселенную и положить начало своему величию.

Синди Дейл



Вступление

В последние несколько лет мы наблюдаем всплеск осознанной активности, направленной на расширение прав и возможностей женщин в социальной и политической сфере: женские марши, #MeToo, рекордное количество женщин баллотируется на выборные должности. Наряду с внешними сдвигами возникла потребность в соответствующих внутренних изменениях и инструментах, которые могли бы их поддержать. Эта книга — один из таких инструментов. Это путеводитель по женской энергетической практике — технике, которой вы владели всегда, которая будет способствовать духовному росту и исцелению. Я убеждена, что право ее использовать дано вам от рождения.

Сегодня, когда все больше людей обращается к йоге, медитации и другим методам исцеления и оздоровления ума и тела, многие знают, что такое чакры. Как энергетические центры, объединяющие разум, тело и дух, чакры предоставляют разнообразные точки доступа к ним, и, соответственно, существует множество методов работы с чакрами. Однако до сих пор уделялось относительно мало внимания тому, как женщины могут работать чакрами отлично от мужчин. Наши физические тела различаются так же, как и энергетические, и умение работать с этими особенностями может изменить жизнь женщин. В этой книге я разработала методы работы с чакрами с учетом этой специфики — то, что я решила назвать женской энергетикой.

Интерес к женской энергетике возник у меня с появлением на свет первого ребенка. К тому моменту я уже пятнадцать лет ежедневно практиковала чакральную медитацию и исследовала другие свойства чакр, занимаясь энергетическими целительскими практиками. Но с рождением дочери мое энергетическое тело, как и мое восприятие чакр, резко изменилось. Мне была нужна новая информация, чтобы понять произошедшие со мной перемены и как с ними можно работать. Углубившись в тексты о тантре, «утробной мудрости» и энергетических методах лечения женских заболеваний, я обнаружила особенности в расположении чакр и потоков энергии в женском энергетическом теле. Я

начала экспериментировать с чакральными упражнениями, основанными на этих различиях, чтобы разработать собственные методы.

Примерно в то же время заметно увеличилось число женщин, которые обращались ко мне за помощью вследствие сексуальных посягательств и насилия. Исследования показывают, что каждая пятая американская девочка подвергается сексуальным домогательствам в возрасте до семнадцати лет, а каждая шестая взрослая женщина становится жертвой сексуального насилия. Я отметила гораздо больший процент в обоих случаях среди моей — преимущественно женской — клиентуры. Для меня это было важным наблюдением, поскольку исследования неоднократно показывали высокую зависимость между сексуальными домогательствами, насилием и последующими проблемами физического и психического характера. Хотя я твердо верю в силу терапевтической беседы и других форм психологической и медицинской помощи, я искала возможность дополнить эти методы энергетической практикой, основанной на принципах женской энергетики, которая была предметом моих исследований.

Со временем я написала бесплатную электронную книгу «Энергетическая практика при сексуальной травме», которой воспользовались тысячи женщин. Затем я подготовила телесеминар из четырех сеансов, посвященный исцелению от сексуальной травмы, в котором за последнее десятилетие приняли участие сотни женщин. Также я разработала более общий курс по женской энергетике для DailyOM, веб-сайта о холистической медицине и осознанной жизни, и продолжаю заниматься частной практикой и делиться рекомендациями в своем блоге Mommy Mystic.

Эта книга родилась из моей практики, историй тысяч женщин, с которыми мне посчастливилось работать, а также основана на моем личном опыте. Когда я писала эту книгу, у меня было пять целей — пять принципов.

◆Практично. Я хочу, чтобы вы использовали чакры в повседневной жизни. Это практическая, а не теоретическая книга. Моя цель — снабдить вас нужными энергетическими инструментами, и неважно, недавно вы познакомились с чакрами или работаете с ними уже много лет.

◆По существу. Единственное, что можно сказать обо всех женщинах, — они очень заняты. В этой книге я представляю двенадцать «пробуждений» в деловой, последовательной и легкодоступной форме.

◆Специально для женщин. Методы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, взяты из учений о женской энергетике, основанных на знаниях о женском энергетическом теле и жизненных циклах.

◆Помощь в исцелении от сексуальной травмы. Учитывая, сколько женщин пережили сексуальную травму, я считаю, что все мы в какой-то степени подвержены влиянию культурного багажа, из-за которого это

стало возможным, поэтому я отдельно рассматриваю способы, которые могли бы дать энергетическую поддержку.

♦С любовью. Я хотела, чтобы эта книга была написана с любовью. Я люблю чакры, я люблю женщин, с которыми мне выпала честь работать, и я с любовью наблюдала за их исцелением, возрождением и пробуждением, которое совершалось у меня на глазах.

Эта книга для вас. Надеюсь, что и вам она принесет исцеление, возрождение и пробуждение.



Чакральные пробуждения

В этой книге вы узнаете о двенадцати инструментах для работы с чакрами, которые я назвала «пробуждениями», потому что каждое предназначено для того, чтобы пробудить в вас разные силы. Вы узнаете, как пробудить эти силы с помощью визуализации, устных аффирмаций и памяти. Сначала я рекомендую активировать каждое пробуждение в спокойном уединенном месте, но со временем в случае необходимости вы сможете делать это быстро в будничных ситуациях. Вот несколько примеров, как можно использовать каждое чакральное пробуждение.

Корневая чаша: чтобы избавиться от тревоги, стать тверже и восстановить жизненные силы.

Сакральный лотос: чтобы стимулировать творчество, решить проблемы и исцелить женское начало.

Пупочный огонь: чтобы обрести уверенность, решимость и повысить концентрацию.

Сердечная звезда: чтобы укрепить связь с близкими и любимыми, обрести эмоциональное равновесие и легче относиться к жизни.

Горловая матрица: чтобы стать общительнее, искреннее и научиться слушать собеседника.

Третий глаз: чтобы пробудить интуицию, воображение и обрести проницательность.

Коронная связь: чтобы обрести веру, избавиться от неуверенности в себе и раскрыться духовно.

Вторая кожа: чтобы установить границы и защититься от потери энергии.

Сеть света: чтобы укрепить отношения и освободиться от ненужных связей.

Целебные лучи: чтобы исцелиться физически и эмоционально.

Женский путь: чтобы принять изменения и научиться работать с женскими циклами и фазами.

Радужное изобилие: чтобы проявить наивысший потенциал.

В каждом случае, научившись активировать пробуждения, вы сможете использовать их в любой момент, чтобы при необходимости быстро пробудить ту или иную энергию, а также практиковать их ежедневно в течение определенного времени, чтобы добиться устойчивых изменений. Например, можете активировать корневую чашу, чтобы успокоиться

перед собеседованием с работодателем; пупочный огонь, чтобы зарядиться энергией перед спортивными соревнованиями; сердечную звезду перед трудным разговором со своим ребенком-подростком. Можете привлечь силу целебных лучей, чтобы быстрее вылечить простуду; вторую кожу, чтобы установить границы перед большой семейной встречей, или сеть света, чтобы разорвать изжившие себя отношения. Возможности безграничны.

Активируя чакральные пробуждения, вы сможете контролировать энергию и состояние осознания в различных ситуациях. Если чувствуете хроническое ослабление энергии, связанной с определенной чакрой, или находитесь в той фазе жизни, когда эта энергия ослаблена, можете ежедневно практиковать соответствующее пробуждение в течение определенного времени, чтобы восстановить силы. Например, вы можете ежедневно в течение месяца использовать сакральный лотос, если вы писательница и наступил творческий кризис; каждый день использовать горловую матрицу, если работаете над общением с супругом, или регулярно активировать коронную связь, если чувствуете себя потерянной и необходимо духовное руководство. Можете сочетать женский путь с радужным изобилием, когда работаете над достижением большой цели, воплощением заветной мечты.

Все пробуждения основаны на работе энергетического тела женщины. В каждой главе я буду обозначать ключевые проблемы, связанные с женской чакральной системой, а также предлагать идеи о том, как работать с каждым пробуждением, если эти проблемы имеют отношение к вам. Также я расскажу, каким образом каждое пробуждение помогает в процессе исцеления от последствий сексуального насилия, домогательств или травмы. В последних главах речь пойдет об использовании некоторых пробуждений во время менструации, беременности, менопаузы и в связи с другими женскими циклами и переходными периодами.



О чакрах

Хотя это скорее практическая, чем теоретическая книга, для начала нужно познакомиться с азами учения о чакрах и с чакральной картой, на которую я ориентируюсь. Простыми словами, чакры — это энергетические центры, точки пересечения энергетических потоков внутри нас. Чтобы получить к ним доступ, мы указываем их расположение в физическом теле, но было бы не совсем верно утверждать, что они находятся «внутри» физического тела. Чакры — это точки пересечения разума, тела и духа. Можете как угодно определять для себя дух, но, познакомившись с чакрами, со временем вы начнете чувствовать их энергию так же явно, как сейчас ощущаете пять физических чувств.

Чакра — это санскритское слово, которое обычно переводится как «колесо», а иногда как «колесо света». Хотя наиболее известные

чакральные карты происходят из Индии, схемы расположения энергетических центров были и есть во многих мировых традициях. Поразительно, что у большинства систем, возникших независимо друг от друга (а во многих системах вообще нет термина «чакра»), есть много общего.

В этой книге я использую слово «карта», так как считаю, что чакральную систему лучше всего представлять в виде карты разнообразных потоков энергии, которые определяют человеческую жизнь и сознание. Карта — это не само место, а инструмент для навигации. Тип карты зависит от целей. Если вы отправляетесь в Калифорнию, может понадобиться дорожная, геологическая карта, карта пешеходных маршрутов или источников пресной воды. Все эти карты относятся к Калифорнии, но ни одна притом не является самой Калифорнией. Каждая из них дает представление о Калифорнии в зависимости от того, что вы там собираетесь делать.

То же самое можно сказать о картах энергетического тела, собранных со всего мира и сделанных для определенных целей. В медитативных традициях карты создавались для достижения просветления или получения мистического опыта. В энергетической медицине основное внимание уделялось пробуждению энергии в физическом теле для достижения баланса, ускорения регенерации или выздоровления. Энергетические или чакральные карты были частью традиций, которые пытались управлять мировыми энергиями для того, что можно назвать магией. Все они отображают действительность, как и все карты Калифорнии, но нужно выбрать ту, с которой предстоит работать для достижения наших целей.

Хотя для личной практики я выбрала несколько карт энергетического тела, пробуждения, описанные в этой книге, основаны на хорошо известной на Западе системе семи чакр. Однако даже в этой системе имеются расхождения, особенно в отношении основных точек трех нижних чакр. Я использую расположение, которое лучше всего отвечает потребностям женщин. Почему — объясню позднее, когда вы будете читать следующие главы.

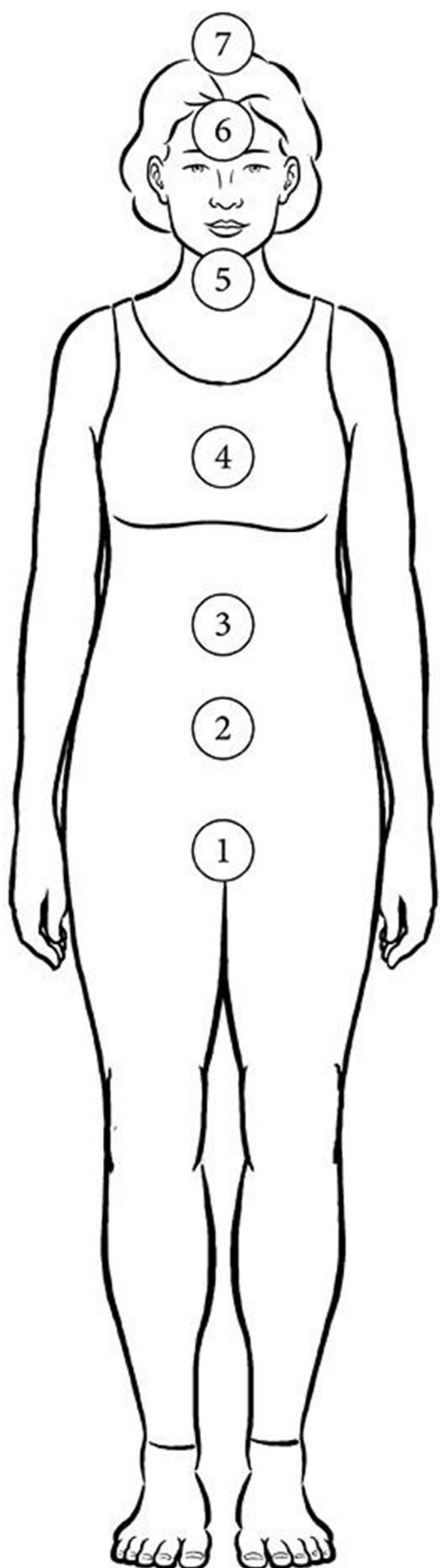
Ниже приведено расположение основных физических точек чакральной системы, которые нам понадобятся, а также некоторые ключевые слова, описывающие тип энергии, связанной с каждой точкой.



Точки доступа к чакрам

Чакра	Основные точки	Энергии
1. Корневая	Копчик	Безопасность, устойчивость, жизнеспособность
2. Сакральная	Таз	Креативность, эмоции, чувственность
3. Пупочная	Непосредственно под пупком	Личная сила, воля, «Я»
4. Сердечная	Центр верхней части груди	Сострадание, равновесие, любовь
5. Горловая	Центр шеи	Самовыражение, искренность, ясность
6. Третий глаз	Над серединой межбровья	Проницательность, интуиция, воображение
7. Корона	Верхняя часть затылка	Духовность, вера, цель

Изучая пробуждения, вы многое узнаете о каждой чакре, поэтому пока не будем вдаваться в подробности; просто помните, что есть множество способов установить связь с чакрами и работать с ними. Здесь мы будем осуществлять этот процесс визуально и вербально с помощью эмоций через слова — последнее в форме аффирмаций, которые вызывают эмоции, связанные с каждой чакрой. Также мы обратимся к возможностям памяти — я помогу вспомнить, когда вы уже ощущали энергии и состояния, которые мы пытаемся вызвать с помощью пробуждений. Если вы привыкли работать с чакрами другими методами, такими как йога, пранаяма, рейки, исцеление звуком, кристаллы, можете легко комбинировать их с различными этапами чакральных пробуждений. Пробуждения основаны на визуализации и аффирмации, что облегчает доступ к ним в тот момент, когда нужно немедленно пробудить определенную энергию. Однако вначале вы будете практиковаться в более медитативной обстановке и в это время при желании комбинировать их с другими методиками.



Основные энергетические различия между женским и мужским энергетическим телом относятся к первой и второй чакрам. Их точки расположены в нижней части тела и в области таза — в том месте, где находятся основные анатомические различия между мужчинами и женщинами. Главная особенность состоит в том, что у мужчин энергетические тела привязаны к первой чакре, а у женщин — ко второй. Это влияет на движение энергетических потоков во всем тонком теле и на то, как мы воспринимаем энергию, поступающую в тонкое тело извне и от людей вокруг. В дальнейшем мы подробнее поговорим о проявлении этих различий.

Энергетические различия следует воспринимать как часть широкого спектра, а не как абсолютную разницу. Можете отчасти соглашаться с тем, что я говорю о женском энергетическом теле, другие аспекты могут показаться спорными. Сегодня вообще непопулярно говорить о различиях между мужчинами и женщинами, потому что в прошлом они служили поводом для дискриминации женщин как слабого пола. Кроме

того, сейчас мы понимаем гендер как социальный конструкт, поскольку все больше людей причисляют себя к трансгендерам, гендерно-изменчивым и гендерно-нейтральным. Истина в том, что гендер всегда был спектром, а не фиксированным признаком.

Чтобы говорить о разнообразии вариантов энергетических тел в контексте энергетической практики, нужна некая основа. Поскольку энергетическое тело выступает как посредник между физическим телом и психологическим «Я», пол играет важную роль. В процессе работы с клиентами я заметила, что гендерная идентичность, в отличие от биологического пола, — наиболее важный фактор с точки зрения функции чакр. Если вы идентифицируете себя как женщину, вероятно, вы по большей части отождествляете себя с тем, что я говорю о женской энергии. Если вы идентифицируете себя как мужчину, возможно, в меньшей степени.

Тем не менее все это очень индивидуально, и я хочу, чтобы в этом вопросе вы полагались на собственный опыт и интуицию. Я говорю именно о женской энергетике, чтобы устранить дисбаланс, который на протяжении веков существовал в большинстве учений о чакрах. Все они были сосредоточены в основном на мужском опыте работы с чакрами, потому что в дошедших до нас традициях и учениях, сохранившихся в доступной форме, доминировали мужчины.

Одним из результатов мужского влияния стало непонимание того, как сексуальное принуждение, насилие, домогательства или любой другой вид сексуальной травмы влияет на тонкое тело женщины. Мы живем в исторический момент, когда происходят реальные культурные перемены, а вместе с ними появляются новые возможности для исцеления. Хотя существует множество методик помощи женщинам, пережившим сексуальную травму, я поняла, что работа с чакрами может быть для них очень полезна. В каждой главе я предлагаю способы работы с конкретным пробуждением в контексте исцеления от сексуальной травмы. Пробуждения предназначены для того, чтобы дополнить, а не заменить другие методы лечения, такие как терапия, группы поддержки, массажные практики или медицинские и общеукрепляющие процедуры.

Конечно, мужчины тоже становятся жертвами сексуального принуждения и насилия. Хотя пробуждения, о которых говорится в этой книге, предназначены для женщин и основаны на том, как работают наши тонкие тела, для меня процесс исцеления в общем смысле касается всех и каждого из нас. Работая с чакрами, с кристальной ясностью понимаешь одну вещь — на энергетическом уровне мы все связаны между собой. Когда один человек занимается практикой, это приносит пользу всем, вызывая ответные колебания в энергетической сети, которая нас объединяет. Расширение прав и возможностей женщин означает свободу и для мужчин — свободу от культурных и исторических ограничений, которые накладывают отпечаток на их психику и опыт.

Поэтому пробуждения — это мой дар нашим братьям, отцам и сыновьям, как и всем нам, сестрам, матерям и дочерям.



Как пользоваться этой книгой

Каждая глава начинается с визуального образа пробуждения, чтобы вы могли представлять, что будет происходить в теле. Эти визуальные образы представлены на двухцветном шмуцтитуле и изображены в тексте в виде типичной женской фигуры, сидящей со скрещенными ногами, но вы, если хотите, можете стоять или сидеть на стуле. Когда научитесь активировать пробуждение, сможете делать это в любой обстановке: в припаркованной машине, в туалетной кабинке, за рабочим столом или даже в комнате, полной людей, — с помощью так называемого снимка памяти. Последовательные этапы активации помогут развить эту способность.

Под изображением пробуждения в начале каждой главы вы найдете основную информацию о том, какая чakra или чакры задействованы в пробуждении, какие внутренние энергии оно активирует и для каких ситуаций или эмоций вы можете использовать это пробуждение в повседневной жизни.

Помимо иллюстраций и описания пробуждения в каждой главе вы найдете следующие разделы.

◆Общий обзор: общее описание пробуждения; чакры, к которым оно относится; энергии, которые вы задействуете в процессе активации, и как их можно использовать.

◆Когда вы чувствовали это раньше: примеры ситуаций, в которых вы уже чувствовали энергию этого пробуждения. Эти воспоминания помогут в процессе активации.

◆Этапы активации: пошаговое руководство по активации пробуждения. Аудиогид по активации каждого пробуждения также можно скачать в формате mp3 на сайте книги.

◆Когда у вас есть блок: примеры того, как блоки в этой чакре или в нескольких чакрах могут проявляться в жизни.

◆Как использовать это пробуждение: примеры повседневных ситуаций, в которых вы можете активировать пробуждение, и фазы жизни, в которых прибегать к этому средству можно регулярно, чтобы что-то изменить.

◆Женская энергетика: способы, которыми это пробуждение работает с женским энергетическим телом, а также соответствующие принципы женской энергетики. В этом разделе также рассматриваются характерные для женщин чакральные блоки, связанные с этим пробуждением.

◆Исцеление от сексуальной травмы: блоки или нарушения в работе чакр, связанных с этим пробуждением, вследствие сексуальных домогательств, насилия или травмы, а также то, как вы можете использовать пробуждение в процессе исцеления, если оно необходимо. Прочтите этот раздел, даже если чувствуете, что у вас нет сексуальной

травмы, хотя бы по той причине, что мы все подвержены влиянию одной и той же культурной обусловленности и работа с пробуждениями поможет освободиться от нее.

Помимо этих разделов в каждой главе вы найдете два конкретных примера того, как можно использовать каждое пробуждение. Эти примеры взяты из жизни реальных женщин, с которыми я работала, поэтому все узнаваемые детали были намеренно изменены, а в некоторых случаях для наглядности я объединила в одном примере несколько историй. В эту книгу я включила рассказы о женщинах в разные периоды жизни, в том числе о тех, кто пережил сексуальную травму.

Очень важно, чтобы, работая с каждым пробуждением, вы прислушивались к собственным ощущениям, особенно если вы пережили травму. Я разработала пробуждения так, чтобы они могли воздействовать на любую травму, и при необходимости вы можете их адаптировать. Если какой-то этап активации неприятен или пробуждает тяжелые воспоминания — например, когда вы закрываете глаза или произносите утверждение, — измените его, как считаете нужным. Визуализация для всех представляет определенную сложность, поэтому не спешите и помните, что для пробуждения не требуется идеальная визуализация. Пробуждения связаны в основном с чувством — визуализация, аффирмация и воспоминания только помогают его развить. Кроме того, все мы по-разному реагируем на различные аспекты активации.

Можете определять для себя, что такое чакры, исходя из собственных духовных или психологических представлений. Некоторые воспринимают чакры не как энергию, а как архетипы различных аспектов психики. Если вы именно так относитесь к пробуждениям, они будут работать не менее эффективно. Что касается религии, я считаю, что работа с чакрами как общедоступная техника выходит за рамки одной конкретной традиции, поэтому в этой книге я стараюсь не проецировать на нее какие бы то ни было религиозные или духовные ограничения. Вы, безусловно, можете добавить религиозный аспект, и в определенные моменты я подскажу, как это сделать.

Важно изучить пробуждения по порядку и поработать с каждым из них, прежде чем двигаться дальше. Первые семь пробуждений связаны только с одной чакрой и составляют основу для последующих пробуждений. Я предлагаю изучать и практиковать по одному пробуждению в неделю в течение двенадцати недель. Однако если после прочтения книги вы почувствуете, что хотите особо сосредоточиться на одном или двух пробуждениях, это тоже хорошо. Все пробуждения составлены таким образом, чтобы их можно было практиковать по отдельности.

Важно помнить, что ни одно из пробуждений не заменяет медицинскую помощь, психологическую консультацию или участие

опытного духовного наставника. Пробуждения могут стать дополнительным ресурсом, особенно если вы практикуете их в процессе исцеления от сексуальной травмы. В этом случае убедитесь, что есть необходимая поддержка. В то же время речь идет о пробуждении личной силы; у вас гораздо больше скрытых ресурсов, чем вы думаете, и чакральные пробуждения отчасти помогут получить доступ к этим ресурсам.



Последний совет

Начните прямо сейчас! Эта книга о непосредственном опыте, об обучении методом полного погружения в работу с чакрами. Во вступлении я постаралась кратко изложить полезную информацию, но ключ к пробуждениям в ваших руках. На глубинном уровне вы и так уже знаете, как их использовать. Со своей стороны я могу предложить только руководство, которое необходимо, чтобы привести их в действие и прийти к исцелению. Экспериментируйте и доверяйте себе.



Глава 1

Корневая чаша: ваша основа

Чакры: корневая, или первая, чакра.

Энергии: заземление, защищенность, безопасность, поддержка, присутствие, сила жизни, твердость, жизнестойкость.

Когда используется: тревога, неустойчивость, психическая перегрузка, пустота и одиночество, раздвоенность, отсутствие поддержки, усталость.



Глава 1. Корневая чаша: ваша основа

Корневая чакра — это энергетическая основа, как фундамент дома. Ее важнейшая функция — поддерживать ощущение, что вы в безопасности в собственном теле. Когда мы не чувствуем себя в безопасности, нами овладевает страх — и остается только на него реагировать. Обычно мы воспринимаем это состояние как физическую опасность — если на вас

вот-вот нападет тигр, тело и психика реагируют одним из трех способов: драться, убежать или замереть. Но эти реакции проявляются и в повседневной жизни, даже если нет никакой смертельной угрозы. В результате они ограничивают способность эффективно и продуктивно реагировать на ситуацию.

Скажем, коллега критикует вашу работу в присутствии руководителя, кажется, что она пытается подорвать ваш авторитет. Вы чувствуете угрозу, и это вызывает чувство тревоги. При следующей встрече с коллегой эти чувства усиливаются, и вы становитесь злой и агрессивной (деретесь), косноязычной и робкой (замираете) или пытаетесь не попадаться ей на глаза (убегаете). Ни одна из этих реакций не помогает реагировать самым эффективным образом — общаться с коллегой с точки зрения зрелого и стратегического подхода.

Чувство защищенности лежит в основе способности давать эффективную обратную связь на любую ситуацию. Чувство защищенности дает возможность выбора. Благодаря ему мы можем откликаться осознанно, то есть выбирать правильную реакцию. Убежденность в том, что мы способны выбрать правильную реакцию, в свою очередь, служит основой жизнестойкости и уверенности в своих силах. Когда мы уверены в силах, мы бесстрашно смотрим на мир. Мы верим, что преодолеем все трудности, которые встретятся на пути.

Уверенность в себе, вера в стойкость создают прочную основу не только для психики и психического здоровья, но и для тела и физического здоровья. Сегодня мы знаем, что хронический стресс и тревога наносят огромный вред. Тело реагирует на стресс повышением уровня определенных гормонов, которые помогают организму быстро и активно реагировать на реальную опасность, но постоянный высокий уровень этих гормонов чреват многими проблемами со здоровьем. Способность сохранять спокойствие в сложных жизненных ситуациях, основанная на уверенности в себе и вере в стойкость, помогает организму предотвратить запуск стрессовой реакции. Если вы пережили травму, может быть гораздо сложнее вернуть себе чувство безопасности и веру в себя, что увеличивает риск возникновения проблем, связанных со стрессом.

Цель пробуждения корневой чаши — в любой момент почувствовать уверенность, а в долгосрочной перспективе — укрепить энергетическую и психологическую основу. Когда основа прочна, мы получаем доступ к другим корневым энергиям, в том числе к тем, которые влияют на способность ставить перед собой цели. Корневая чакра связана с созиданием и свершениями. Все начинается с идеи, с чего-то в нашей голове, и чтобы идея воплотилась в жизнь и стала реальностью, мы должны создать для нее основу. Энергии первой чакры в определенном смысле помогают пустить корни.

Корневая чаша — это основополагающее пробуждение. Оно генерирует энергию, которая создает чувство защищенности,

необходимое для укрепления веры в свою стойкость, и дает возможность выбора. Оно помогает сохранять спокойствие и здоровье в трудных ситуациях и воплощать в жизнь цели и мечты.



Лорен было двадцать семь лет, она была полна энтузиазма, но, сменив несколько бесперспективных работ, так и не добилась финансовой стабильности. Лорен легко находила работу, и поначалу на новом месте все шло хорошо, но затем возникал личный конфликт с коллегой или начальством, что отражалось на ее продуктивности. Она начинала опаздывать или уходить раньше времени, отношения с коллегами портились, и в конце концов Лорен увольнялась сама или ее увольняли раньше, чем она планировала.

Вместе с Лорен мы решили выяснить, что она чувствовала, конфликтуя с коллегами. Малейшая неприятность вызывала тревогу, и она часами рассуждала, что ей следовало сказать в ответ или насколько несправедливой была ситуация. Хотя в личной жизни Лорен избегала конфликтов, на работе она постоянно с кем-то ссорилась.

Лорен начала практиковать пробуждение корневой чаши по десять минут в день, сосредотачиваясь на чувстве защищенности и стойкости. Затем она продолжила на работе, уединяясь в туалете на несколько минут после любого инцидента, который вызывал у нее тревогу или гнев. В конце концов, она стала активировать корневую чашу всякий раз, когда чувствовала беспокойство или занимала оборонительную позицию. Она работала над способностью сохранять спокойствие и выбирать правильную реакцию. Когда Лорен не удавалось избежать ссоры, она активировала корневую чашу и снова подходила к человеку, чтобы попытаться решить проблему.

Лорен поняла, что способна сопротивляться негативу, противостоять нападкам и изменить манеру общения с людьми. Также она обратилась к психологу, чтобы понять, как сформировались эти паттерны. По мере того как росла ее уверенность, Лорен понемногу разобралась в себе и научилась расслабляться в конфликтных ситуациях, не думать о них после или эффективно с ними справляться. Наконец она смогла проработать на одном месте достаточно долго, чтобы получить повышение и перспективу финансовой стабильности.



Многие женщины испытывают трудности в случае конфликта или негативного отношения из-за желания поддерживать образ «хорошей девочки». Если в прошлом была история жестокого обращения, проблема усугубляется, потому что вы стремитесь к безопасности, пытаетесь задобрить окружающих. Если вы энергетически чувствительны, иногда трудно противостоять негативным энергиям и эмоциям в конфликтных ситуациях. Возможно, в качестве защитной реакции вы злитесь, пытаетесь избежать ситуации или мечетесь из одной крайности в другую, как в случае с Лорен.

Работа с корневой чашей пробуждает энергию безопасности, защищенности, жизнестойкости и уверенности в себе, необходимую для изменения этого паттерна. Также могут помочь и другие пробуждения из книги, например «Вторая кожа» и «Пупочный огонь». В дальнейшем мы рассмотрим, как некоторые пробуждения могут работать вместе.



Когда вы чувствовали это раньше

Ключевой момент каждого чакрального пробуждения — умение использовать силу воспоминаний о тех моментах, когда вы уже испытывали это чувство. В конце концов, чакры работали каждую секунду вашей жизни, а не просто ждали, когда вы их заметите! Сила воспоминаний поможет вызвать чувства, знакомые из прошлого, и быстрее активировать пробуждение.

Например, у вас есть кто-то, с кем вы чувствуете себя в полной безопасности и кому доверяете? Человек, с которым не нужно притворяться кем-то другим? Вы чувствуете, что рядом с ним можете быть просто самой собой и, что бы ни случилось, он будет опорой. Если в жизни есть такой человек, это может послужить хорошим примером расслабления, легкости и безопасности, которые дает корневая чаша. Во время активации вспоминайте, каково это — быть рядом с этим человеком.

Другой способ активировать корневую чашу — любые воспоминания о тех моментах, когда вы наполнялись силой и уверенностью в своем теле. Если вы профессионально занимаетесь спортом, просто любите упражнения или танцы (даже если танцуете в гостиной, напевая про себя, что я настоятельно рекомендую) и во время этих занятий ощущаете, что полностью владеете телом или «ловите кураж», используйте это чувство. Это моменты абсолютного доверия к телу, спонтанные переживания физического ощущения безопасности. В такие моменты вас покидает тревога.

Это ощущение владения телом и чувство абсолютного присутствия часто возникают на природе. Один из распространенных способов работы с чакрами — с помощью стихий, а корневая чакра связана со стихией Земли. Единение с природой, особенно там, где много земли и здоровых деревьев или других растений, пробуждает мощную энергию корневой чакры. Физическая активность на открытом воздухе, такая как альпинизм и каньонинг [1], скорее, чем какая-либо другая, поможет ощутить эту энергию, поскольку предельное сосредоточение на физическом теле сочетается в ней со стихией Земли, а вместе они пробуждают чувства, связанные с корневой чакрой.

С зависимостью корневой чакры от стихии Земли тесно связана концепция заземления. Заземление энергетического тела очень похоже на электрическое заземление — оно означает, что энергия подключается к некой стабилизирующей силе и закрепляется с ее помощью. Когда мы заземлены, то полностью присутствуем в теле и настроены на него. В

такие моменты разум не блуждает бесконтрольно. Мы не думаем о прошлом или будущем. Мы переживаем настоящий момент и все происходящее здесь и сейчас — неважно, считаем мы его прекрасным или ужасным. Если можете вспомнить те моменты, когда чувствовали себя заземленными и ощущали абсолютное присутствие, — это сильное воспоминание, которое можно направить на активацию корневой чаши.

Ничего страшного, если не можете вспомнить ни одного примера. Воспоминания — полезный инструмент, но ни одно из них в полной мере не отражает силу полностью пробужденной корневой чаши. Если можете вызвать одно или два воспоминания, аналогичные этим примерам, запишите их и используйте в процессе активации, описанной в следующем разделе. Если не можете вспомнить ни одного случая, следует какое-то время регулярно работать с корневой чашей, о чем мы поговорим в следующем разделе.



Этапы активации

Поскольку это наша первая активация, вот несколько советов о том, как лучше к ней подготовиться (они применимы ко всем пробуждениям).

◆ Сядьте в тихом уединенном месте.

◆ Сядьте на стул или на подушку, максимально выпрямив позвоночник. Положите под спину подушку для опоры.

◆ Если опираетесь на воспоминания из раздела «Когда вы чувствовали это раньше», вызовите их в памяти. Можете положить рядом с собой листок, на котором записаны воспоминания.

◆ Если используете в качестве руководства аудиозапись с сайта книги, поставьте ее в очередь на воспроизведение.

◆ Внимательно рассмотрите изображение корневой чаши на вкладыше, пока не запомните его как следует, и полностью прочтите эту инструкцию.

◆ Большинство считает, что для эффективной визуализации на каждом этапе нужно закрывать глаза, но если вам некомфортно сидеть с закрытыми глазами, то можете их приоткрыть и зафиксировать взгляд на полу перед собой, ни на чем не фокусируясь. Визуализация происходит перед мысленным взором, поэтому приоткрытые глаза не мешают.

◆ Будьте терпеливы и не осуждайте себя. Может потребоваться некоторое время, чтобы по-настоящему почувствовать или представить корневую чашу и понять, как ее активировать. С опытом станет получаться лучше и быстрее, и в итоге будет достаточно секундной визуализации или одного утверждения, чтобы почувствовать, что корневая чаша полностью активирована.

◆ Прислушивайтесь к чувствам. Если обнаружите раздражение, беспокойство или дискомфорт, сделайте перерыв, внесите изменения в процесс активации или попробуйте в другой раз. Не бойтесь адаптировать этот процесс или использовать только самые эффективные

шаги. Это ваш процесс, поэтому доверьтесь интуиции и решите, что именно вам подходит.

Теперь, когда вы подготовились, можете приступить к этапам активации.

Шаг 1: представьте красивый красный свет глубоко в земле под вами, как бы это ни было далеко, даже если вы находитесь в высотном здании. Опуститесь в глубь земли и представьте яркий, переливающийся красный свет.

Шаг 2: представьте, что яркий красный свет устремляется ввысь, как красный светящийся столп, проходит через толщу земли и мягко проникает в ваш копчик у самого основания позвоночника. Можете положить руку на копчик и представить, как красный светящийся шар разгорается под ладонью.

Шаг 3: затем снова представьте, что в земле, прямо под вами, от светящейся колонны ответвляется красный протуберанец, который поднимается из глубины земли и образует вокруг вас чашу. Представьте, что вы сидите в красивой чаше из сияющего красного света. Почувствуйте, как эта чаша поддерживает и защищает вас со всех сторон.

Шаг 4: когда будете готовы двигаться дальше, представьте, что свет от вашего копчика теперь разливается по всему телу, поднимается вверх по центру туловища, наполняя вас жизнью и заряжая энергией. Свет движется вверх по животу, груди, шее, горлу к макушке головы.

Шаг 5: вообразите весь процесс целиком и удерживайте этот образ: красный свет исходит от земли, часть его поднимается к копчику и оттуда — по центру тела вверх к макушке головы. Часть света создает вокруг вас чашу, в которой вы сидите. В этой чаше вы чувствуете себя уверенно, в безопасности и под защитой.

Шаг 6: если работаете с воспоминаниями, вызовите их в памяти. Переходите от одного воспоминания к другому, пока не возникнут связанные с ними чувства. Затем вернитесь к визуализации.

Шаг 7: произнесите каждую аффирмацию, связанную с этим пробуждением, от одного до трех раз, стараясь прочувствовать сказанное:

Я в безопасности.

Я чувствую поддержку.

Я полна энергии.

Я заземлена.

Я сильная и стойкая.

Я люблю свое тело.

Шаг 8: создайте законченный образ еще раз и отметьте, как вы себя чувствуете. Представьте, что вы мысленно делаете моментальный снимок полностью активированной корневой чаши. Так создается «ярлык» для быстрой активации этого чувства в будущем. Это ваш снимок памяти.

Активация любого пробуждения происходит с помощью пошагового построения визуального образа в сочетании с соответствующими чувствами, которые вызывают воспоминания и аффирмации. Попробуйте создать реальное ощущение того, что сама земля поддерживает вас, создавая чашу, в которой вы сидите, ощущая защиту, поддержку, безопасность и уверенность. Почувствуйте связь с животворной, сияющей энергией жизни, которая исходит от земли и проходит через копчик, как через древесные корни, наполняя собой все тело. Ваше энергетическое тело впитывает эту энергию так же, как дерево принимает из почвы воду и питательные вещества с помощью корней.

Конечно, поначалу все это может показаться слишком трудным, и пока сложно представить, что когда-нибудь вы сможете активировать это пробуждение в нужный момент. Но со временем вы создадите собственную «быструю кнопку» — с помощью моментального снимка, который сделали на последнем этапе, вы научитесь быстро совершать сдвиг и пробуждать эти энергии с помощью визуализации или аффирмации при необходимости.



Когда у вас есть блок

Одно из основных проявлений заблокированной или слабой корневой чакры — ощущение одиночества или отсутствия связи с тем, что происходит вокруг. Сильная корневая чакра создает ощущение полного присутствия. Когда она слаба, чувство противоположное. Может казаться, что вы не в состоянии ни на чем сосредоточиться, словно разум беспорядочно перескакивает с одной мысли на другую. Вы потеряны и рассеяны, возможно, подолгу сидите, уставившись в пространство, или мысленно убегаете от реальности, бесконечно предаваясь мечтаниям. Более серьезные формы такого бегства — это чрезмерное увлечение телевизором, видеоиграми, а в наиболее тяжелых случаях — злоупотребление психоактивными веществами.

Есть целый спектр вариантов отрыва от реальности, но все они связаны с потерей ощущения присутствия в собственном теле и стремлением убежать. Конечно, нам всем время от времени нужны развлечения, и иногда бывает даже забавно погрузиться в мир грез. Но когда желание отвлечься принимает хронический характер, возрастает до уровня зависимости, мешает достижению целей или активной жизни — это уже признак заблокированной или слабой корневой чакры.

Другое характерное проявление блока или слабости корневой чакры — постоянная тревога. Тревога связана с несколькими чакрами (и мы еще поговорим о ней в других главах), но в корневой она может выражаться в виде хронического тревожного состояния, из-за которого мы не можем почувствовать себя в безопасности или расслабиться. В частности, тревожное состояние может проявляться в виде физического беспокойства, которое пагубно влияет на здоровье и способность

почувствовать физическое тело, выполняя упражнения или ухаживая за собой.

Третий признак проблем в корневой чакре — хронические жизненные трудности, особенно в материальных сферах, таких как работа, деньги и дом. Конечно, подобные проблемы (например, здоровье или деньги) всегда имеют несколько причин и не сводятся только к одному блоку в энергетическом теле. Для их преодоления может потребоваться работа в нескольких направлениях. Однако работа с корневой чашей, безусловно, может стать частью решения.

Все мы, случается, испытываем растерянность, беспокойство или трудности в достижении материальных целей, и это вовсе не значит, что у вас слабая или заблокированная корневая чакра. В ситуациях, связанных с любой из этих проблем, работа с корневой чашей поможет их преодолеть и перейти в более продуктивное и энергичное состояние. Однако если вы действительно чувствуете, что одна из подобных проблем или все сразу становятся хроническими, рассмотрите возможность работы с корневой чашей как часть более долгосрочного плана личного развития. В следующем разделе я предлагаю идеи о том, как можно работать с корневой чашей в различных случаях.



Как использовать корневую чашу

Чакральные пробуждения можно использовать ежедневно в лечебных целях: в какой энергии вы нуждаетесь или на какую область осознания хотите обратить внимание, чтобы справиться с нежелательным или угнетающим чувством, которое сейчас испытываете? Когда болит голова, вы принимаете аспирин, а при изжоге — антацид. Или, возможно, предпочитаете альтернативный подход и распыляете эфирное масло лаванды или пьете чай с мятой. Чакральные пробуждения можно использовать в течение дня похожим образом, чтобы пробудить энергию или осознание, противоположное тому, что вызвало дискомфорт.

Вы уже знаете, какие виды энергий пробуждает корневая чаша. Учитывая это, в качестве примера предлагаю несколько ситуаций, в которых вы можете моментально ее активировать.

♦ Как в примере из первого раздела, вы услышали, что коллега высказал критическое замечание по поводу вашей работы в присутствии руководителя, и почувствовали угрозу, беспокойство или гнев. Уделите несколько минут, чтобы активировать корневую чашу, а затем еще раз продумайте ситуацию и решите, как лучше отреагировать. Потом еще раз активируйте корневую чашу непосредственно перед тем, как в следующий раз встретитесь с этим человеком.

♦ Вы собираетесь позвонить клиенту, родственнику или даже другу, который, как вы знаете, часто вас расстраивает или раздражает. Прежде чем позвонить, активируйте корневую чашу.

♦ Активируйте корневую чашу всякий раз, когда находитесь в нервном ожидании: перед важной презентацией, собеседованием, выступлением,

медицинской процедурой, трудным разговором или другим событием, вызывающим беспокойство.

◆ После напряженной езды по пробкам, когда вы едва не попали в аварию, после спора или ссоры задействуйте корневую чашу, чтобы снова почувствовать, что вы в безопасности и можете спокойно заниматься делами весь остаток дня.

◆ Когда вы подавлены, рассержены или растеряны, активируйте корневую чашу, чтобы заземлиться.

◆ Если вам не по себе или хочется убежать, когда необходимо собраться и сосредоточиться, обратитесь к корневой чаше, чтобы восстановить связь с настоящим.

Когда немного освоитесь, возможно, захочется объединить несколько пробуждений, активируя сначала одно, а затем другое. Например, перед важной презентацией или собеседованием вы можете активировать корневую чашу, чтобы успокоиться, а затем — пупочный огонь, чтобы пробудить личную силу и сосредоточиться. Или после трудного разговора с бунтующим сыном-подростком можете успокоить нервы с помощью корневой чаши, а затем задействовать сердечную звезду, чтобы сосредоточиться на материнской любви и сострадании. Поначалу выполняйте пробуждения по очереди, но со временем положитесь на интуицию — она подскажет, как лучше их сочетать, чтобы достичь состояния, которое нужно.

Если чувствуете, что всю жизнь было трудно получить доступ к функциям корневой чакры, поработайте с ней какое-то время, чтобы исцелиться и разблокировать эти энергии. Рекомендую активировать это пробуждение хотя бы по десять минут в день в течение месяца всякий раз, когда нужно на нем сосредоточиться. Однако можете адаптировать эту практику, поставив перед собой более реалистичную цель, и, например, выполнять ее три раза в неделю по пять минут в течение двух месяцев. Если, работая с этой книгой, вы активируете по одному пробуждению в неделю, рекомендую сначала выполнить весь цикл, а затем решить, какому пробуждению вы хотели бы уделить больше внимания.

Часто, долго работая с одним из пробуждений, вы начинаете понимать, почему было так трудно получить доступ к энергии этой чакры. Практику можно совмещать с ведением дневника, психологическими консультациями, тренингом или лечением, которое поможет изменить привычки и склонности, над которыми вы работаете. Тем не менее чакральная практика сама по себе уже обладает достаточной силой, и часто сдвиги совершаются без всякого психологического анализа или размышлений с вашей стороны. Это не означает, что анализ не будет способствовать практике — безусловно, будет. Сочетание чакральной практики с терапевтической беседой, по моему мнению, — особенно мощная комбинация. Однако для многих

людей пробуждения — это мягкий, но эффективный способ самостоятельно поднять уровень энергии и осознания.

Возможно, вы читали о том, как очистить, уравновесить или открыть чакры. Все это различные способы работы с энергетическим телом. Некоторые из них направлены на установление связи между чакрами и физическим телом, а другие больше сосредоточены на психологических или духовных аспектах. Важно понимать, что любое очищение, равновесие или открытие необязательно происходит на всех уровнях и не бывает постоянным. Часто такая практика напоминает ванну: на какое-то время чакры очищаются на уровне физического тела или ауры, открываются на психологическом или духовном уровне, но когда вы попадаете в ситуацию, в которой срабатывают основные блокирующие факторы (в случае с корневой чакрой это сильнейшая тревога, бегство от реальности, усталость или болезнь), чакра сжимается или возникает новый блок. Ценность чакральных пробуждений заключается в том, что они дают возможность работать с чакрами самостоятельно на протяжении всей жизни, когда это нужно.

Вот несколько примеров, когда и почему вы можете регулярно работать с корневой чашей длительное время.

◆ Если проходите реабилитацию или другую программу терапии для жертв сексуального насилия, работа с корневой чашей даст вам дополнительную поддержку для заземления и равновесия.

◆ Если чувствуете, что слишком много времени уделяете телевизору, компьютерным играм, интернету или другим средствам массовой информации, стремясь убежать от реальности, и хотели бы ощущать, что присутствуете в своем теле здесь и сейчас.

◆ Если боретесь с постоянной тревогой или переживаете особенно напряженный период в жизни. Конечно, корневая чаша не заменит квалифицированную психологическую консультацию или необходимые лекарства, но она может при необходимости дополнить эти методы.

◆ Если проходите курс лечения какого-то заболевания или чувствуете хроническую усталость.

◆ Если приступаете к новому режиму упражнений или программе похудения, корневая чаша укрепит связь с физическим телом.

Это всего лишь несколько вариантов, и длительную практику, как и повседневную, можно сочетать с другими пробуждениями. В следующих главах мы рассмотрим и другие примеры.



Женская энергетика: связь с телом

У мужчин энергетические тела закреплены в корневой чакре, а у нас — во второй, сакральной чакре. Одно из следствий такого расположения заключается в том, что для мужчин, чтобы обрести личную силу и осознать идентичность в этом мире, как правило, более важны энергии и психологические аспекты корневой чакры, а для женщин — сакральной. На уровне тонкого тела наша сила переплетается с энергиями сакральной

чакры, поэтому работа с ней особенно важна. Именно поэтому в следующей главе мы глубже изучим принципы женской энергетики и особенности женского тонкого тела.

Тем не менее наше тонкое тело — это сбалансированная система, и с чакрами нужно работать комплексно. Рабочие и сильные чакры необходимы для здоровья и силы в целом, поэтому для женщин очень важно укреплять корневую чакру, тем более что в силу исторических и культурных причин нам слишком часто не позволяли почувствовать силу своих чакр.

В некоторой степени корневая чакра отвечает за область физического, а вторая чакра — область эмоционального. Исторически сложилось так, что сфера физической деятельности была отдана мужчинам, а нам, женщинам, досталась эмоциональная. Это нашло отражение в структуре подчинения, изначально основанной на физическом превосходстве мужчин, что долгое время оставалось неизменным по причине культурного и институционального сексизма, от чего страдали все. Эмоциональное равновесие и благополучие женщин считалось чем-то второстепенным, а их сексуальная и детородная энергия очернялась и даже демонизировалась. Мужчины долго были отрезаны от здоровых проявлений сакральной энергии, а женщины — от здоровой энергии корневой чакры.

К счастью, в современном обществе стереотипы меняются (пусть иногда и болезненно), а мы вместе с ними. Сегодня для женщин особенно важно сосредоточиться на исцелении и усилении корневой чакры, о чем свидетельствуют и более крупные энергетические сдвиги. Я считаю, что наиболее важный аспект этой практики связан с изменением отношения к своему телу. Мы воспринимаем много негативных убеждений, связанных с телом: нам говорят, что мы не так сильны, как мальчики и мужчины, и в этом наша проблема; что одна из данностей женского тела — менструация — в лучшем случае неприятность, а в худшем — проклятие; что наша ценность по большей части зависит от того, как выглядит наше тело. Хотя и мужчины, и женщины придерживаются определенных стандартов в отношении внешности, у женщин это особенно выражено.

Короче говоря, нас убеждают, что проблема в нашем теле. Оно либо недостаточно сильно, либо недостаточно стройно, либо недостаточно красиво, либо доставляет неудобства и сдерживает нас. Нам внушили, что тело — это проблема, которую нужно решить, или то, что мы должны изменить. Эта подспудная тенденция противоречит самой сути энергии корневой чакры — она создает ощущение полного присутствия здесь и сейчас, в том числе ощущение полного присутствия в своем теле. Если нам неудобно в собственном теле, мы не способны полностью быть в нем или полностью его ощущать.

Поэтому большая часть работы с корневой чакрой у женщин направлена на пробуждение любви к своему телу. Пересмотрите и

отбросьте критические суждения о теле, особенно в отношении образа тела, и вместо этого сосредоточьтесь на том, что тело делает для вас. Составьте список самых сильных или любимых качеств своего тела, которые говорят о его физических возможностях, здоровье и красоте. Может быть, у вас всегда были сильные ноги, но вам кажется, что они толстые. Сосредоточьтесь на их силе и скажите им за это спасибо. Возможно, вы редко болеете — выразите благодарность крепкой иммунной системе. Подумайте о тех удовольствиях, которые приносит тело, — возможно, вам нравится ходить в походы или заниматься упражнениями на свежем воздухе. В конце концов, взять хотя бы наслаждение теплой ванной или массажем — как бы вы смогли его испытать, если бы не тело? Тело доставляет бесчисленные удовольствия и впечатления. Переходя от осуждения к благодарности, мы изменяем отношение к телу.

Благодарность и любовь к телу не означают, что не нужно стремиться к изменениям, особенно связанным со здоровьем, например, увеличить физические нагрузки, улучшить диету или даже сбросить вес, если это необходимо. Цель состоит в том, чтобы изменить намерение и мотивацию. Делайте это из любви к телу, а не из ненависти. Вы заботитесь о себе, а не повышаете самооценку. Даже косметические процедуры и операции можно расценивать как желание подчеркнуть истинную красоту, а не стремление скрыть или изменить то, что «уродливо».

Изменение отношения к своему телу усилит все прочие аспекты корневой чакры, как и способность активировать корневую чашу. Ощущение полного присутствия в собственном теле дает возможность пробудить энергии покоя, заземления, безопасности, стабильности и жизненной силы корневой чаши. Это даст уверенность в себе, жизнестойкость и свободу выбора в трудных ситуациях. Для женщин изменение отношения к своему телу — это ключ к созданию мощного энергетического фундамента, который необходим для процветания и роста. Этот фундамент формирует основу для любой другой энергетической практики, в которой задействованы пробуждения.



Мари было тридцать шесть лет, она только что пережила тяжелый разрыв. Она была успешным менеджером по маркетингу, хотела выйти замуж и завести детей, но у нее никогда не было отношений, которые длились бы дольше года. Она росла с отцом-алкоголиком и подверглась сексуальному насилию со стороны дяди, который жил у них несколько месяцев, когда Мари было восемь лет. Когда ей было чуть больше двадцати, она несколько лет работала с психотерапевтом и состояла в группе «Ал-Анон»^[2], потому что хотела залечить эмоциональные шрамы. Хотя эта практика ей очень помогла, в личных отношениях до сих пор существовала преграда, которую Мари была не в силах преодолеть.

Мари хотела сосредоточиться на раскрытии сердечной чакры, она чувствовала, что не умеет строить открытые и крепкие отношения. Я посоветовала ей некоторое время поработать с корневой чашей, чтобы сначала заложить фундамент и ощутить безопасность и уверенность в себе. Ей это было необходимо, чтобы начать открываться другим людям. Поначалу Мари было очень трудно почувствовать энергию безопасности, защищенности и стойкости. Она поняла, что эти чувства ей абсолютно чужды — она была все время настороже, выискивая потенциальные угрозы. Хотя ей удавалось почувствовать заземление, чувство безопасности и стойкости, как и возникающие в результате уверенность в себе и расслабленность, было для нее чем-то совершенно новым.

Мари оказалась невосприимчивой к аффирмациям любви к своему телу. Здоровая и спортивная, она не воспринимала себя как человека, у которого сформировался негативный образ собственного тела, но на самом деле чрезвычайно критически относилась к физическим «изъянам», а тело и его циклы считала обстоятельствами, с которыми приходится мириться. После нескольких недель работы над установлением связи с телесными циклами, пробуждением любви к телу и корневой чашей Мари впервые заметила, что стала чаще шутить и более раскованно вести себя в общении с коллегами. Она расслабилась, и это отразилось на социальных отношениях. Она по-новому ощущала тело — это заметила даже ее подруга и сделала ей комплимент.

Позже мы поработали и с другими чакрами, включая сердце. Мари начала встречаться с мужчиной совершенно иного склада, и сами отношения были совсем другими. Она поняла, что в прошлом не чувствовала себя в достаточной безопасности, чтобы открыться для глубокой сердечной связи, и потому ее интуитивно привлекали мужчины, которые также были на нее не способны. Когда она изменилась, изменился и тип людей, которые ее привлекали. На момент написания этой книги Мари и ее жених по-прежнему вместе и очень любят друг друга.



Женщины часто чувствуют, что им нужно поработать с сердечной чакрой после разрыва или если им трудно встретить потенциального партнера. Нас настойчиво убеждают, что мы сами несем ответственность за все, что происходит в личной жизни. Даже после разрыва отношений, основанных на жестоком обращении, мы иногда виним себя за то, что «привлекли» абьюзера или недостаточно заботились о том, чтобы его исправить. Как и Мари, многие женщины чувствуют, что им нужно быть более открытыми, любящими и чистыми сердцем, чтобы привлечь правильного партнера.

Шаблоны, требующие исправления и связанные с тревогой и недостатком самоуважения, — проблемы в корневой и сакральной чакре — встречаются гораздо чаще, чем проблемы в сердечной чакре. Нижние чакры — это фундамент энергетического тела. Психологически они

представляют прочную основу, на которой формируется здоровая психика. Часто, когда мы работаем с энергией одной или обеих чакр, изменения происходят во всем тонком теле и психике, как в случае Мари.



Исцеление от сексуальной травмы: чувство безопасности и ощущение полного присутствия

Изменение отношения к телу тем более важно в работе с корневой чашей, если вы пережили сексуальное насилие, домогательства или любую другую сексуальную травму. Возможно, обидчик заставил вас чувствовать, что в насилии виноваты вы сами или ваше тело. Возможно, люди, которым вы доверились, или средства массовой информации внушили, что на жертве всегда лежит часть вины. Возможно, вы просто не можете доверять своему телу, потому что оно несет в себе следы травмы, как будто предало вас.

Эти чувства по-разному влияют на жертв — женщин, переживших насилие, как я предпочитаю это называть. У некоторых возникают проблемы со здоровьем из-за недостаточной заботы о себе или самоистязания. Другие стараются прятать тело под многослойной мешковатой одеждой или прибавляют в весе. У некоторых в попытке стать незаметными могут развиваться расстройства пищевого поведения, ведущие к нездоровой потере веса. Третьи испытывают такое острое чувство несовершенства своего тела, что бесконечно тренируются, чтобы улучшить внешность, но никогда не бывают удовлетворены результатом. Каким бы ни был конкретный шаблон, суть проблемы — в чувстве отстраненности или даже ненависти к собственному телу, что также препятствует установлению связи с энергиями корневой чакры и связанными с ней чувствами — безопасности, защищенности, заземления, жизненной силы и стойкости.

Для любой женщины важно принимать и любить свое тело, особенно если вы пережили сексуальную травму. Необходимо сосредоточиться на чувстве стыда или самообвинения, которое живет где-то внутри. С энергетической точки зрения эти чувства больше связаны со второй чакрой, и подробнее мы обсудим их в следующей главе, но пока важно, чтобы вы понимали, когда необходима помощь, чтобы признать эти чувства и отказаться от них.

Еще одно последствие сексуальной травмы для корневой чакры — таким женщинам трудно ощутить чувство безопасности и защищенности. Часто, когда мы с ними работаем с корневой чашей или связанными с ней пробуждениями, в какой-то момент они говорят: «А что, если на самом деле я не в безопасности?» Реальность такова, что если вы подвергались сексуальному насилию, то понимаете: нет никаких гарантий, что теперь все уже в порядке. Если вы пережили насилие в детстве, вероятно, вы никогда не чувствовали себя в безопасности в этом мире. Возможно, кто-то из взрослых, на которого была возложена задача

вас защищать, как раз и был обидчиком (а это часто случается). Если насилие произошло позже, то чувство защищенности и безопасности могло быть разрушено.

Любой травмирующий опыт может вызывать такой эффект, но у переживших сексуальную травму он часто очень выражен, потому что подавляющее большинство сексуальных посягательств совершается теми, кого мы хорошо знаем. Эти хищники подрывают не только чувство защищенности в мире в целом, но и чувство доверия к окружающим и способность объективно оценивать людей. Как мы уже выяснили, уверенность в себе и чувство безопасности связаны, вместе они формируют основу жизнестойкости. В результате сексуальная травма закрывает доступ ко всему спектру энергий корневой чакры.

Получив доступ к корневой чаше, вы обретаете чувство безопасности и защищенности, когда вам действительно ничто не угрожает. В результате травмы мы часто чувствуем уязвимость и готовимся «драться, убежать или замереть», когда нет никакой реальной угрозы. Жизнь в состоянии повышенной тревожности и бдительности ограничивает способность справляться с повседневными ситуациями и вредит здоровью и психическому равновесию. Работа с корневой чашей — одно из пробуждений, которое поможет разорвать этот порочный круг.

Чувство опасности также может быть связано с одиночеством или бегством от реальности, о которых мы уже упоминали, говоря о заблокированной или слабой корневой чакре. У переживших сексуальную травму это может выражаться в более серьезном паттерне диссоциации [3]. В момент насилия или домогательств инстинкт самозащиты у жертвы может проявляться в виде попытки отключить сознание, мысленного побега в недоступное место или мысленного повторения слов или песен, чтобы отключиться от травмирующих телесных переживаний. Этот паттерн может сохраняться и после прекращения насилия или домогательств. Диссоциацией может быть желание уйти от реальности с помощью наркотиков, алкоголя, телевидения, видеоигр и т. д., она может проявляться и менее заметно — как привычка постоянно занимать чем-то голову, о чем-то беспокоиться или нагружать себя делами. Все, что отвлекает от настоящего, в определенной степени может быть формой диссоциации. Для устранения укоренившихся шаблонов диссоциации часто требуется профессиональная помощь, но поддержка первой чакры с помощью корневой чаши может стать мощным союзником в этом процессе.

Одно замечание относительно работы с корневой чашей в случае, если вы чувствуете, что присутствуют паттерны диссоциации: с энергетической точки зрения диссоциация — это тенденция жить в верхних чакрах, не имея сбалансированной привязки к нижним. Вы избегаете сосредоточения на нижних чакрах и чувствуете себя более комфортно на верхних, ментальных энергетических уровнях. Иногда эта тенденция проявляется как дискомфорт или затруднение при

сосредоточении на нижних чакрах или даже просто на нижней части тела. Если вам это знакомо, помните, что преодоление этой трудности — естественная часть активации пробуждения. Начинайте осторожно и понемногу сосредотачивайтесь на корневой чаше. Никогда не принуждайте себя — остановитесь, если чувствуете, что устали или чем-то расстроены. Постепенно вы заметите, что благодаря терпению и состраданию к себе пробуждение перестанет вызывать неприятные ощущения, вы почувствуете его энергию.

Если со временем не становится легче, ничего страшного — с вами все в порядке. Очень важно помнить об этом, потому что люди, пережившие травму, часто убеждают себя, что им нанесен непоправимый ущерб и уже ничто не поможет. Возможно, требуется дополнительная поддержка, нужно продвигаться медленнее или адаптировать этапы активации. Или, возможно, лучше подойдет другое пробуждение. Пробуждения по-разному работают у разных людей и даже могут выполняться по-разному. Ищите то, что подходит вам. На сайте книги я предлагаю дополнительные источники, которые могут оказать помощь.



Глава 2

Сакральный лотос: ваше вдохновение

Чакры: вторая, или сакральная, чакра.

Энергии: вдохновение, творчество, страсть, чувственность, текучесть, адаптивность, сексуальность, женская сила.

Когда используется: жесткость, депрессия, эмоциональная скованность, разобщенность, решение проблем, ощущение тупика или блока, стимуляция творчества, единение с женской силой, пробуждение сексуальности.



Глава 2. Сакральный лотос: ваше вдохновение

Если вы решили практиковать только одно пробуждение из этой книги, вот то, что вам нужно! Сакральный лотос усиливает вторую, или сакральную, чакру. Это якорь женского энергетического тела. Пробуждение сакрального лотоса влияет на все тонкое тело, а не только

на вторую чакру. На протяжении истории многие проявления женской энергии второй чакры очернялись и принижались. Нужно научиться ценить и культивировать эти энергии, чтобы произошел спасительный сдвиг, в котором нуждается все общество в целом — и мужчины, и женщины. И как женщины, мы особенно заинтересованы в нем ради нашего благополучия.

Энергии сакральной чакры дают ощущение потока, связи и вдохновения. В этой чакре сосредоточен весь сок жизни — когда эти энергии приходят в движение, мир кажется ярким, красочным, ароматным и спелым, как совершенный плод. Энергия этой чакры пробуждается, когда какая-то идея, человек или прочитанное, увиденное или услышанное вызывает восторг или вдохновение. Когда мы испытываем удовольствие от чего-либо, будь то красивый закат, восхитительный десерт или нежное прикосновение, мы ощущаем энергию сакральной чакры. Когда чувствуем эмоциональную или физическую связь с другими людьми, синхронизируясь с ними на любом уровне, это чувство также связано с сакральными энергиями.

Поскольку согласно энергетическим картам в большинстве систем эта чакра связана с внутренними репродуктивными органами и железами, ее часто называют сексуальной, или чакрой деторождения. Безусловно, и рождение, и сексуальная энергия (особенно женская сексуальная энергия) связаны с этой чакрой, что стало одной из причин, почему ее энергия исторически обесценивалась или даже демонизировалась в патриархальных культурах. Однако истинное понимание этой связи требует более широкого, а не только физического осмысления как сексуальности, так и деторождения.

Рассмотрим вначале сексуальность: что такое сексуальное желание как энергия? Это стремление соединиться с желанным тебе человеком. К нему могут примешиваться и другие эмоции, но на энергетическом уровне — это стремление к единению. В момент единения — когда тот, кто желает, обретает желаемое, — мы на время ощущаем удовлетворение, насыщение или даже целостность.

Стремление к единению — одна из основных энергий сакральной чакры, а сексуальная энергия — лишь одно из ее проявлений. На самом деле именно эта энергия побуждает нас взаимодействовать с миром. Желание знакомиться с людьми, достопримечательностями, звуками, едой, местами, опытом и многим другим — это проявление сакральной энергии. Если энергия корневой чакры статична и олицетворяет стабильность и безопасность, то энергия сакральной чакры представляет движение вовне, изнутри в мир. Сакральная энергия — это ветви дерева, которые тянутся к солнцу, раскачиваясь на ветру, но его корни уходят глубоко в землю, создавая прочную основу. Жизненно важно сохранять здоровое равновесие между двумя данностями: дерево с тяжелой кроной и слабыми корнями не выстоит в бурю, а без ветвей дерево не сможет

поглощать солнечный свет, необходимый для выживания, не зацветет и не даст плодов.

Рост и цветение завершаются рождением другой изначальной энергии сакральной чакры. Чтобы по-настоящему это понять, нужно рассматривать роды не только на физическом уровне. Рожая ребенка, мы приносим в мир существо, которое возникает в нашем теле как часть нас самих. Но пройдя акт рождения, маленький человек становится отдельной сущностью, самим собой. Рождение — это стремление создать что-то отдельное от самого себя. Так появляются все формы творчества, будь то ребенок, картина, книга, программное приложение или бизнес. Когда мы творим, то создаем что-то внутри себя и приносим это в мир.

Связь с миром и акт творения — суть второй чакры, в ней заключена прелесть жизни... и ее спонтанность. Эта чakra связана не с правилами и структурой, а с мгновениями удовольствия и страсти, с текучестью и расширением границ. Она отражает то, как мы чувствуем и как эти чувства связаны с эмоциональной жизнью. Она управляет циклами, приливами и отливами энергий во времени, в телах и эмоциях. Ее суть — движение и трансформация. Нужны перемены, ведь жить — значит меняться, но сопротивление этому заложено в нашей природе. Страх перемен и быстротечности отчасти подпитывает страх перед сакральными энергиями в их самых мощных проявлениях.

Творческая энергия — это именно то, что вы пытаетесь пробудить с помощью сакрального лотоса. После можете использовать ее как угодно. Можно направить сакральную энергию, чтобы устанавливать близкие связи с людьми, включая любимых, если вы выражаете эту энергию сексуально. Ее можно задействовать, чтобы ярче воспринимать чувственный опыт или окружающий мир, будь то наслаждение бокалом хорошего вина или красивый закат. С помощью сакральной энергии можно расширить творческий потенциал или по-новому взглянуть на трудную проблему на работе. Если чувствуете, что зашли в тупик, сакральный лотос поможет освежить восприятие и ощутить вдохновение, чтобы создать нечто новое.

Хотя вторая чakra — якорь энергетического тела женщины, это не означает, что стремление стать сильной и независимой должно быть целиком направлено на то, чтобы сделать энергию второй чакры основной энергией. Я не говорю, что следовать за своими желаниями, быть спонтанной, страстной, творческой, сексуальной и чувственной — это естественное состояние женщины. У некоторых женщин эти качества действительно могут быть основными проявлениями их силы, как и у некоторых мужчин! Полностью овладеть силой и активировать все чакры — значит открыть и осознать тот уникальный путь, по которому течет ваша энергия. Дело не в том, что в вашей личности и сознании доминируют энергии какой-то конкретной чакры, пусть даже сакральной. Кроме того, речь не идет о жестком разделении мужчины и женщины, мужественности и женственности. Пробуждение сакральной

чакры раскрывает вашу истинную природу, вашу уникальную эманацию энергии и осознания в этом мире. Сакральные энергии не имеют ничего общего с единообразием.



Алеа была художницей и переживала серьезный творческий кризис. Долгое время она зарабатывала тем, что делала украшения и продавала картины в приморском городке, где жила. Теперь для этой работы у нее не было ни вдохновения, ни мотивации. Устав снова и снова делать одни и те же вещи, Алеа попыталась экспериментировать с новыми формами и темами, но неожиданно столкнулась с неуверенностью в себе и отсутствием идей. Она впала в уныние и эмоциональный ступор.

Алеа начала ежедневно работать с сакральным лотосом. По мере того как она активировала его энергии, с ней стали происходить и другие перемены. В последние годы ее сексуальная жизнь практически сошла на нет, и они с партнером никогда это не обсуждали. Вдобавок, хотя оба согласились с тем, что не хотят детей, теперь Алеа жалела, что в свое время упустила эту возможность. В общем, у нее было достаточно проблем, связанных с сексуальностью и женским телом, которые камнем лежали на сердце.

Алеа продолжила ежедневную работу с сакральным лотосом и занялась решением некоторых проблем. Они с партнером обсудили сексуальные отношения и решили предпринять шаги, которые могли бы их сблизить. Алеа поняла, что по-прежнему не хочет собственных детей, но ей бы хотелось больше общаться с маленькими племянницами, чтобы удовлетворить желание о ком-то заботиться. Еще Алеа решила изменить привычный распорядок и каждый раз начинать работу в студии со «свободной игры», а перед тем посвящать пару минут активации сакрального лотоса. Она рисовала пальцем, что-то чертила, танцевала — словом, делала все, что придет в голову, не задумываясь, что из этого получится. Интересно, что в первые несколько раз, попробовав эту практику, Алеа обнаружила, что рисует видения, которые пробуждал в ее воображении сакральный лотос. Со временем это воплотилось в новую манеру живописи, вдобавок она начала работать с керамикой. Алеа вновь ощутила вдохновение и тягу к творчеству.



Необязательно быть художником, чтобы переживать подобный кризис. Мы все так или иначе творим, у всех бывают времена, когда мы не чувствуем вдохновения и впадаем в ступор. Если вы пытаетесь решить проблему на работе, сделать дома ремонт или организовать мероприятие, но у вас нет идей, попробуйте раскрыться и освободиться с помощью сакрального лотоса. История выше указывает на глубокую связь между силой вдохновения и ощущением себя как женщины. Неслучайно Алеа одновременно столкнулась с проблемами, связанными с сексуальностью, рождением детей и творчеством. Работа с сакральным лотосом помогла ей раскрыться во всех трех сферах.



Когда вы чувствовали это раньше

Вы чувствовали энергии сакрального лотоса всякий раз, когда вас вдохновляла какая-то идея, человек, произведение искусства или что-то, с чем вы чувствовали близкую связь, то, что воодушевляло и создавало ощущение скрытого потенциала. В конце концов, это и есть вдохновение — предчувствие новых возможностей, от которых захватывает дух. Когда вдохновение пробуждает сакральную чакру, это действительно похоже на прилив энергии. Вдохновение можно воспринимать сердцем как волну положительных эмоций или разумом как внезапный всплеск идей, но если прислушаться к себе, то можно почувствовать, как энергия поднимается откуда-то из области таза. Для активации сакрального лотоса очень пригодятся воспоминания о моментах такого подъема.

Муза творчества — это еще один источник вдохновения; возможно, вам уже приходилось ощущать энергию этой чакры. Если вы художник любого типа, подумайте, что вы чувствуете, когда вас посещает новая идея и вы приходите в восторг при мысли о том, что из этого может получиться. Или, возможно, произведение обретает облик по мере воплощения, и, не имея конкретной идеи, вы попадаете в магический поток и создаете нечто непредсказуемое. В любом случае творческий всплеск — это сакральная энергия. И, конечно, необязательно быть художником, чтобы его испытать. Это может произойти в ходе мозгового штурма, когда вы обсуждаете новый проект с командой, когда делаете дома ремонт или планируете день рождения ребенка. Каждый раз, попадая в поток идей, связанных с созданием чего-либо, вы ощущаете это качество сакральной энергии.

Другая возможность ощутить энергии этой чакры — в момент, когда вы испытываете самые сильные чувственные переживания. Когда откусываете кусочек вкуснейшего шоколада, благоговейно любуетесь безбрежным океаном, когда вас уносит волшебная музыка или успокаивает прогулка в тишине леса, вы ощущаете сакральную дрожь. Это моменты единения с чувствами, когда чувственное удовольствие вызывает ощущение насыщения и целостности. Это относится и к сексуальному удовольствию, и к чувству единения с партнером. Сексуальный союз в его лучшем проявлении объединяет в себе поток, удовольствие, спонтанность и страсть — все аспекты сакральной чакры.

Если вам знакома любая из этих энергий, запишите воспоминания о тех моментах, когда вы ее ощущали, и используйте их в процессе активации сакрального лотоса.



Этапы активации

Сначала просмотрите подготовительные шаги из главы «Корневая чаша». Сядьте в тихом уединенном месте. Подготовьте аудиофайл, если слушаете онлайн-записи, и просмотрите все воспоминания из раздела

«Когда вы чувствовали это раньше». Посмотрите на изображение сакрального лотоса на цветной вкладке и, прежде чем начать, сделайте несколько вдохов, чтобы сконцентрироваться.

Шаг 1: положите руки на нижнюю часть таза на уровне бедер внизу живота и сделайте несколько вдохов, чтобы сосредоточиться.

Шаг 2: начните визуализировать под руками в области таза большой сияющий лотос янтарного цвета, обращенный вверх и похожий на большую чашу, опирающуюся на нижнюю часть вашего тела.

Шаг 3: какое-то время представляйте этот лотос. Поэкспериментируйте с размером и формой лепестков и с янтарными, золотистыми и оранжевыми оттенками.

Шаг 4: энергия лотоса текучая, подвижная, сияющая, открытая, женская, творческая, чувственная и мощная. При желании можно раскачиваться, чтобы ощутить текучесть. Можете держать руки на нижней части живота, положить их на колени или сложить вместе.

Шаг 5: создав законченный образ лотоса в области таза, представьте корни, которые проходят через копчик и уходят вниз, в землю, закрепляя лотос.

Шаг 6: теперь визуализируйте лучи янтарного, золотого и оранжевого света, которые поднимаются вверх, заполняя все тело и остальные чакры. Представьте, как свет течет, устремляясь вверх и наружу из вашей макушки.

Шаг 7: если работаете с воспоминаниями о том, когда вы уже чувствовали сакральную энергию, вызовите их в памяти. Переходите от одного воспоминания к другому, пока не возникнет связанное с ними чувство. Представьте, что это ощущение исходит из вашего сакрального лотоса и распространяется по всему телу как янтарный свет.

Шаг 8: произнесите каждую аффирмацию, связанную с этим пробуждением, от одного до трех раз, стараясь прочувствовать то, что вы произносите:

Я творческая.

Я плыву в этом потоке.

Я чувственная.

Я страстная.

Я полна вдохновения.

Я удивительная.

Шаг 9: удерживайте этот образ в течение двух-трех минут (если дольше — прекрасно!). Если разум блуждает, воссоздайте образ в том же порядке — лотос, корни, восходящий свет. Если хотите, продолжайте раскачиваться. Если чувствуете, что при этом возникает какое-то чувство или энергия, расслабьтесь и позвольте им направлять видение и ощущения.

Шаг 10: отметьте, как вы себя чувствуете, и сделайте моментальный снимок, чтобы потом быстро вызывать его в памяти. Позвольте образу раствориться и посидите с закрытыми глазами еще некоторое время,

чтобы восстановить целостность. Откройте глаза и представьте, что теперь вы видите мир по-новому.

Теперь расслабьтесь и оцените, как вы себя чувствуете. Настройтесь на тело и отметьте любые ощущения. Обратите внимание на настроение и подумайте, изменилось ли оно с момента начала упражнения. Осознайте тонкие оттенки физического и эмоционального состояния, на которых вы обычно не сосредотачивались. Не расстраивайтесь, если ничего не замечаете, просто оценивайте ощущения каждый раз после завершения активации. В современном беспокойном мире большинство становится невосприимчивым к вибрационным сдвигам, и может потребоваться какое-то время, чтобы их ощутить. Но это обязательно случится! Будьте бдительны и помните, что проводите эксперимент.

Уникальность сакрального лотоса (наряду с еще одним пробуждением из этой книги под названием «Женский путь») состоит в том, что раскачивание действительно помогает ощутить связь с энергиями, которые вы пробуждаете. Скорее всего, вы не сможете раскачиваться, активируя это пробуждение в будничной обстановке, но попробуйте этот прием, когда будете в первый раз активировать сакральный лотос дома наедине с собой.



Когда у вас есть блок

Одно из основных проявлений заблокированной сакральной энергии — ощущение тупика. В повседневной жизни это может проявляться как чувство, что ситуация или отношения зашли в тупик. Возможно, вы буквально впадаете в ступор на совещаниях и злитесь на себя из-за того, что вам нечего сказать. Может быть, вы постоянно срываетесь на супруга и, несмотря на все обещания измениться, каждый день, приходя домой, воспроизводите один и тот же паттерн раздражения. Или чувствуете, что зашли в тупик в более широком смысле, что вас засосала рутина, тяготят повседневные обязанности, вы закоснели и растеряли вдохновение, а каждый день похож на предыдущий.

Еще одно проявление «ощущения тупика», которое преобладает, когда сакральная энергия неактивна, — это чувство, что заблокирована способность к творчеству. Если вы творческий человек, кажется, что вас покинула муза. Чем бы вы ни занимались, вы чувствуете, что вдохновения нет. Пытаясь решить проблему или мыслить нестандартно, вы словно наталкиваетесь на глухую стену. Все, что вы делаете, дается с огромным трудом и через силу — нет потока, нет импульса, нет сил для воплощения идей.

Еще одно проявление блока этой чакры — ригидность и неспособность принять перемены. Предположим, вы собрались поужинать с подругой. Назначили дату и время, но подруга позвонила в последнюю минуту и сказала, что встречу придется перенести, потому что ее срочно вызвали на работу. С рациональной точки зрения вы понимаете, что от нее это не зависит, но что-то внутри сжимается, вы

замечаете, что обижены, возможно, обеспокоены и расстроены из-за того, что теперь придется менять планы на вечер. Вы не можете принять перемену и чувствуете некое внутреннее напряжение и жесткость. Паттерн жесткости также может выражаться в необходимости планировать все от и до, доходящей до сверхконтроля.

Эмоциональная скованность также может быть признаком заблокированной или слабой сакральной чакры. Скованность отличается от грусти тем, что в этом состоянии мы не позволяем себе любые эмоции, положительные или отрицательные. Мы ограничиваем эмоциональную жизнь или разрешаем только определенные эмоции, подавляя другие. Перенос паттерны контроля и жесткости на эмоциональную жизнь, мы чувствуем себя опустошенными и бездушными. Это может вылиться в неспособность получать удовольствие, даже такое простое, как, например, от вкусной еды или трогательной песни. В этом случае может присутствовать полный отказ от чувственного опыта с чрезмерным акцентом на разум и ментальную деятельность, а не на основанные на чувствах физические ощущения.

В сексуальном плане это может выражаться в неспособности к удовольствию или к ощущению интимной связи с сексуальным партнером. Секс становится механическим и безэмоциональным. Даже если вы испытываете физическое удовольствие, то отключаете эмоции или даже чувствуете вину за то, что вам было приятно. Сексуальный стыд (как и любые формы стыда) также связан с блокировкой сакральных энергий. Стыд — это чувство собственной никчемности, чувство, что вы недостаточно хороши, которое часто не позволяет выйти за рамки паттернов жесткости и скованности, связанных с заблокированной сакральной чакрой.



Как использовать сакральный лотос

Когда научитесь полностью пробуждать сакральный лотос, попробуйте активировать его с помощью снимка памяти, который сделали на последнем этапе. Быстро воссоздайте визуальный и чувственный образ и посмотрите, сможете ли пробудить эту энергию в нужный момент. Сначала для этого потребуется уединение на пару минут в тихом месте, но потом вы сможете вызывать образ мгновенно, чтобы получить доступ к энергиям сакрального лотоса, когда они понадобятся.

Вот несколько примеров повседневных ситуаций, в которых можно активировать сакральный лотос.

◆ Перед рабочим совещанием или во время перерыва, когда необходимо быстро выдать идею или взглянуть на проблему по-новому.

◆ Если нужны идеи для творчества, когда вы рисуете, сочиняете, планируете мероприятие или меняете обстановку в комнате.

◆ Когда готовите вдохновляющую или мотивирующую речь для сотрудников, для детской спортивной команды, которую тренируете, или

просто хотите поговорить с вашим ребенком перед большим событием в его жизни.

◆Когда сложно адаптироваться к переменам в дневном распорядке.

◆Когда чувствуете безысходность или досаду, попав в не зависящие от вас обстоятельства, например стоите в пробке или сидите на затянувшемся совещании.

◆Когда не чувствуете красоты или безразличны к тому, что вас окружает.

◆Перед интимной встречей, сексуальной или эмоциональной по своей природе (или и той и другой).

Как и в случае с другими пробуждениями, иногда может возникнуть желание их объединить, выполнив сначала одно, а затем другое. Корневая чаша и сакральный лотос особенно хорошо работают вместе в ситуациях, когда вы замечаете, что стремитесь все контролировать. Поскольку такое поведение обычно обусловлено тревогой, сначала активируйте корневую чашу, чтобы создать чувство безопасности, затем сакральный лотос, чтобы пробудить энергию текучести, повысить способность к адаптации и создать поток. Если же проблема контроля не нова, как в случае с любым блоком, поработайте с сакральной чакрой в качестве долгосрочной практики.

Также можете выполнять это пробуждение, когда переживаете серьезные трудности и не можете получить доступ к сакральной энергии. Помните: для долгосрочных результатов его нужно практиковать регулярно независимо от ситуации, как любые другие упражнения или медитацию, чтобы сознание и энергетическое тело со временем смогли воспринять его энергии.

Вот несколько примеров, когда вы можете поработать с сакральным лотосом подобным образом.

◆Если чувствуете, что жизнь зашла в тупик, и не знаете, как это изменить. Это может относиться к работе, отношениям, здоровью, финансам или ко всему вышеперечисленному.

◆Если чувствуете скованность или зажатость в общении с другими людьми. Если это выражается как чувство тревоги, можете также поработать с корневой чашей, но с точки зрения способности полностью присутствовать здесь и сейчас и непринужденного общения лучше работать с сакральным лотосом.

◆Если чувствуете, что по какой-то причине вынуждены себя сдерживать, что выражается как своего рода эмоциональная сухость или безучастность. Конечно, если вы подавляете эмоции, связанные с травмирующими событиями, или находитесь в депрессии, может потребоваться консультация психолога. Но если чувствуете, что проблема кроется в отношении к собственным эмоциям и в привычке их подавлять, длительная практика сакрального лотоса поможет расширить эмоциональный диапазон. Это может стать хорошим дополнением к психотерапии по поводу эмоциональных проблем.

◆Если предстоит работа над большим творческим проектом, попробуйте какое-то время ежедневно выполнять это пробуждение — или непосредственно перед началом проекта, или на этапах подготовки.

◆Когда пытаетесь забеременеть, то есть готовитесь к акту физического созидания (наряду с женским путем).

◆Если переживаете творческий кризис, воспользуйтесь сакральным лотосом, чтобы к вам вернулась муза.

◆Если ощущаете нехватку чувственного опыта, если попали в ловушку разума и строите отношения с миром, руководствуясь исключительно рациональными побуждениями. Конечно, если чувствуете, что это одна из форм диссоциации в результате травмы, следует обратиться за поддержкой к психологу, если вы этого еще не сделали.

◆Чтобы зажечь или вернуть искру в сексуальную жизнь. Однако если проблемы связаны с сексуальной травмой, важно вначале рассмотреть и другие аспекты сакральной чакры и психического состояния и ни в коем случае не принуждать себя к сексуальной активности, пока не будете к ней готовы. Эта тема более подробно рассматривается в этой главе в разделе о сексуальной травме.

◆Чтобы избавиться от чувства собственной неполноценности или стыда, особенно связанного с сексуальностью или женским телом.

◆Перед встречей с подругами, с которыми вы хотели бы откровенно поделиться женскими проблемами.

◆Чтобы установить связь с божественной женственностью и своей женской силой.

С сакральной чакрой связаны еще два ключевых пробуждения из той книги — «Целебные лучи» и «Женский путь». В главах, посвященных этим пробуждениям, мы подробнее поговорим о роли сакральной чакры в исцелении и поддержке во время переходных периодов в жизни женщины, а также о ее связи с репродуктивными циклами и фазами.



Женская энергетика: основа нашей женственности

Метафора, которой часто описывают скрытую силу чакр, — змея, свернувшаяся в клубок у основания позвоночника в месте расположения корневой чакры. Когда мы начинаем работать с чакрами, змея разворачивает кольца. Больше всего это напоминает танец кобры перед заклинателем. Извиваясь кольцами, энергия движется вверх по чакрам и энергетическим каналам, пока не достигает коронной чакры, где в этот момент вспыхивает центр духовного осознания. Иногда восходящую энергию изображают в виде двух вертикальных змей, как на греческом кадуцее[1], символе медицины.

Хотя это подходящая метафора для описания восходящего потока энергии, проходящего через чакры, она больше годится для мужского энергетического тела, закрепленного в корневой чакре. Сакральный лотос дает более точное представление о женском энергетическом теле. Нераскрывшийся бутон сакрального лотоса — это эквивалент змеи,

свернувшейся в кольцо. Когда в процессе визуализации сакрального лотоса ваш сакральный цветок полностью распускается, его сильные корни прорастают вниз через корневую чакру, а лучистый свет и энергия устремляются вверх через все остальные чакры.

В духовных учениях, посвященных женщинам, часто говорится об энергии матки и творческой силе, доступной благодаря способности к деторождению. В энергетической медицине вторая чакра у женщин связана с маткой и яичниками. В наши дни многие женщины не желают думать о том, что их сила коренится в матке, репродуктивных органах или второй чакре. Им кажется, что это служит еще одним подтверждением унижительного для женщин мнения, что им отведена исключительно репродуктивная роль и ценность женщины заключается в ее способности производить на свет детей.

На самом деле тот факт, что наша сила закреплена во второй чакре, не ограничивает ценность одной только способностью к деторождению. Скорее, он указывает, как совершается наш путь к обретению силы и что лежит в ее основе. Для этого женщине необязательно иметь детей, их наличие не гарантирует открытую и сильную вторую чакру. Для нас обрести силу означает полностью развить изначальные качества второй чакры — связь с миром и созидание. Когда мы сосредотачиваемся на пробуждении энергии этой чакры с помощью сакрального лотоса, приходит понимание самих себя и того, как создать ту жизнь, которую мы желаем. Все энергии второй чакры играют особую роль в нашем развитии, будь то вдохновение, творчество, эмоции, удовольствие, чувственность и, конечно же, сексуальность.

На техническом уровне тот факт, что наше энергетическое тело закреплено во второй чакре, имеет и другие последствия. Если корневая чакра связана с устойчивостью и безопасностью, то сакральная чакра — с потоком и движением, что выражается в стремлении к установлению связей и созиданию. С точки зрения энергетики это определяет две преобладающие характеристики женского энергетического тела в сравнении с мужским.

♦ Энергетическое тело женщины более центростремительно. Хотя энергетическое тело каждого человека как притягивает, так и излучает энергию, наши тела, как правило, более «гигроскопичны» и более восприимчивы к энергии, приходящей из окружающей среды. Это может быть энергия в форме эмоций и мыслей других людей, в форме физических вибраций или эфирных и духовных волн. В зависимости от того, как мы умеем справляться с потоком энергетических «данных», мы можем быть интуитивными, внушаемыми или просто подавленными (многие колеблются между этими состояниями). По этой причине мы отдельно остановимся на энергетических границах, в частности в главе «Пробуждение второй кожи».

♦ У энергетического тела женщины есть циклы и фазы. Сакральная чакра связана с движением, потоком и изменением. У женщин это

проявляется в форме физических и энергетических циклов. Подобно тому как наше физическое тело ежемесячно проходит гормональный цикл до наступления климакса, энергетическое тело изменяется со временем. Также энергетическое тело меняется при беременности, в послеродовой период и период менопаузы. В следующих главах мы обсудим эти изменения.

Мужчины также поглощают энергию из окружающего мира, и, конечно же, физические и энергетические тела мужчин тоже имеют фазы и циклы. Это вопрос акцентов, а не различия. Для женщин наиболее серьезная работа над собой часто направлена на избавление от чувства неполноценности, стыда или слабости, связанного с женским телом, чтобы то, что их отличает, стало источником силы и дарований. Поскольку права и возможности женщин сильно прогрессировали в последние несколько десятилетий, они справедливо сосредоточились на получении доступа к власти в социальной, культурной и политической сферах. Но важно отметить, что как таковой успех в значительной степени связан с тем, что женщины действуют в руководящих структурах, которые были выстроены мужчинами за весь период патриархальной истории. Мантра гласит: «Женщины могут делать все, что могут делать мужчины», и это, безусловно, правда. Но по той же причине многие женщины чувствуют, что им нужно как-то «восполнить» или компенсировать женскую сущность, чтобы «доказать», что она им не помеха, вместо того чтобы сосредоточиться на развитии присущих им уникальных сил и энергий. Уничижительное отношение к женскому телу и многим энергиям, связанным с сакральной чакрой, включая эмоции, которые часто считаются признаком слабости, только усилило эту тенденцию.

На глубинном уровне работа с сакральным лотосом отчасти направлена на восстановление связи с женской энергией как с источником силы. Она не имеет ничего общего с самовыражением только через сакральные энергии или самоопределением с точки зрения исключительно репродуктивной роли. Однако она напрямую относится к отказу от любого чувства «неполноценности», до сих пор свойственного вам как женщине. Речь идет об осознании себя как личности и о жизни, наполненной счастьем, силой и возможностями, основанными на этом знании. Мы все, мужчины и женщины, имеем на это право, и по мере изменений, происходящих в обществе, сможем пользоваться этим правом с большей свободой.



Исцеление от сексуальной травмы: избавьтесь от стыда и позвольте себе удовольствие

Сексуальное насилие и домогательства — это желание обрести власть. Это желание доминировать, манипулировать и заставлять человека чувствовать себя беспомощным. В сознании обидчика или насильника власть и секс дисфункционально переплетаются, и женщины,

пережившие сексуальную травму, страдают еще и от того, что общество часто навязывает им ту же дисфункцию. На жертв насилия отовсюду сыплются обвинения в том, что виной всему их сексуальность и сексуальная энергия и/или что они слабы. Связь между сексуальной энергией и ощущением беспомощности заставляет чувствовать стыд, а поводом для стыда становится... женское тело. Ненависть к своему телу, беспомощность и чувство, что быть женщиной — это тяжкое бремя, со временем только усиливаются.

Хотя у каждой женщины это выражается по-разному, обычно у всех есть несколько заблокированных областей в сакральной чакре. А поскольку сакральная чакра — центр женского энергетического тела, она влияет на все энергетическое тело в целом. Если чувствуете, что это происходит и с вами, залог исцеления — освобождение от стыда и убежденности в том, что сексуальная энергия — это слабость или помеха. Иногда это выражается во внутреннем подавлении сакральных энергий. Помимо сексуальности подумайте об основных сакральных энергиях, перечисленных в этой главе: о вдохновении, творчестве, чувственности, текучести и эмоциях. Какие энергии у вас сильны, а какие слабы? Вы отказались от каких-то энергий, потому что они для вас небезопасны? Если так, то будет очень полезно какое-то время поработать как с корневой чашей, так и с сакральным лотосом. С помощью корневой чаши вы сможете развить необходимое чувство безопасности, а затем усилить слабые сакральные энергии с помощью сакрального лотоса.

Простая практика, когда ваши руки лежат на нижней части живота и вы визуализируете прекрасный лотос в области таза, сама по себе уже исцеляет. Так вы слой за слоем начинаете избавляться от навязанного восприятия, опутывающего эту область тела, и от идеи о том, что сакральные энергии — это нечто плохое или постыдное. Постарайтесь развить новое отношение к этой части тела, новое чувство любви и признательности.

Конечно, сакральный центр связан с сексуальностью — областью, которая сильно поражена у большинства женщин, переживших сексуальную травму. Некоторые из них вообще не могут вступать в сексуальные отношения, другие могут, но не относятся к ним как к источнику удовольствия или душевной близости. Работа с сексуальными проблемами такого рода часто требует консультации психолога, особенно если сексуальная активность вызывает травмирующие воспоминания или диссоциацию. В этом случае мощным подспорьем может стать работа с сакральным лотосом. Поэкспериментируйте с активацией сакрального лотоса, прежде чем погрузиться в какое-нибудь приятное чувственное переживание не сексуального характера: прежде чем послушать музыку, посетить художественную галерею, принять ванну при свечах или даже отведать любимое блюдо. Когда привыкните получать чувственное удовольствие помимо сексуального и в

энергетическом теле возрастет энергия сакрального лотоса, со временем это чувство распространится на отношение к сексу как к таковому.

Некоторые женщины, пережившие сексуальную травму, воспроизводят чувство униженности или стыда, демонстрируя рискованное сексуальное поведение или вступая в сексуальные контакты, которые отражают или копируют способы насилия, которому они подверглись. Если это ваш случай, попробуйте воздержаться от сексуальной активности на некоторое время, которое сочтете приемлемым, и в этот период ежедневно сосредотачивайтесь на сакральном лотосе. Постарайтесь установить здоровую связь между своей сакральной энергией, телом и психикой.

Однако для усиления сакральной чакры и женского энергетического тела вовсе не обязательна сексуальная активность. Напротив, в некоторых женских духовных традициях целительницы и провидцы принимали обет целибата отчасти потому, что таким образом получали возможность направить всю сакральную энергию только на практику. Сильная сакральная энергия не имеет ничего общего с рождением детей, поскольку есть множество других способов проявить творческую энергию в этом мире. Важнее всего то, что вы сами решаете, что правильно для вашей сексуальности и сакральной энергии в целом, и можете менять это решение со временем.

С точки зрения энергетики женщины, пережившие сексуальную травму, часто чувствуют себя вдвойне жертвами — сначала по причине самого факта насилия, а затем из-за разрыва связи с сакральными энергиями. Чтобы исцелиться, важно признать необходимость исцеления на обоих уровнях. Найдите ту поддержку, которая необходима, чтобы оправиться от физической и психологической травмы. Затем сконцентрируйтесь на восстановлении связи с энергиями сакральной чакры. Культивируйте здоровые, любящие отношения со своим телом и сакральными энергиями и начните воспринимать тот факт, что вы женщина, как источник силы и могущества. Работа с другими пробуждениями из этой книги поддержит эволюцию в этом направлении.



Эмили записалась на сеансы энергетической практики, потому что в колледже ее изнасиловали на свидании и она постаралась об этом забыть. Она читала о моем энергетическом методе работы с сексуальной травмой и хотела его изучить, поскольку чувствовала, что, возможно, предыдущий опыт влияет на ее способность строить здоровые отношения. Первое, что я заметила: Эмили просила прощения, даже когда в этом не было необходимости. Сначала она извинилась за опоздание (она не опоздала), потом за то, что перед началом сеанса не отправила мне дополнительную информацию о себе (это было необязательно), в третий раз — за легкий ларингит (не знаю почему).

Когда мы поговорили о том, что с ней случилось, стало ясно, что Эмили винила во всем только себя. Она охотно пошла с насильником в

его комнату в общежитии, они начали целоваться. Когда он решил продолжить, она сказала «нет». Когда он не подчинился, она попыталась его оттолкнуть. Так продолжалось некоторое время, пока она не попыталась встать и выйти из комнаты. В этот момент он набросился на нее, и она сдалась, чтобы покончить с этим. Когда позже она рассказала подруге о том, что с ней произошло, та сочувственно сказала: «Вот придурок!», но, похоже, не сочла случившееся чем-то необычным и рассказала о схожем инциденте, который произошел с ней самой. Это изменило мнение Эмили о свидании — она больше не считала, что это было изнасилованием, и винила только себя. Она отогнала прочь воспоминание о том, что с ней случилось, и больше ни с кем на эту тему не говорила.

Я убедила Эмили обратиться к консультанту по вопросам сексуального насилия и посоветовала полезные материалы для чтения и онлайн-ресурсы, которые помогли бы ей понять проблему изнасилования на свидании и свою реакцию. Затем мы начали аккуратно работать с сакральным лотосом и темой стыда и самообвинения. Я попросила Эмили активировать сакральный лотос каждый день в течение недели, а также пытаться быстро активировать его всякий раз, когда она заметит, что только что сказала «извините» за то, что не было ее ошибкой или вообще не имело к ней никакого отношения.

На следующей неделе Эмили сообщила, что не смогла полностью выполнить второе упражнение, потому что обнаружила, что извиняется так часто и привычно, что это оказалось просто невозможно. Она поняла, что постоянно чувствует себя виноватой. Фактически, она осознала, что этот паттерн присутствовал и до нападения и был связан с заниженной самооценкой и перфекционизмом, которые проявились у нее еще в детстве, но стали более выраженными после акта насилия.

Эмили продолжала регулярно работать с сакральным лотосом, особенно когда чувствовала себя виноватой или ей хотелось извиняться. Со временем она преодолела стыд, который был следствием пережитого насилия, и рассказала матери и близкой подруге о том, что с ней произошло. Возможность поделиться историей придала ей сил и ускорила исцеление. Избавившись от привычки постоянно чувствовать себя виноватой и признав за собой право существовать в этом мире на собственных условиях, Эмили начала относиться к жизни с точки зрения более сильной внутренней позиции.



История Эмили слишком обычна и находит отражение во многих ситуациях. Даже если вы не подвергались явному сексуальному насилию, скорее всего, в какой-то момент жизни вы сталкивались с сексуальными домогательствами или неприятными ситуациями, которые оставили чувство стыда или вины. Даже не имеющим подобного опыта женщинам часто внушают, что они несут ответственность за все, что происходит с ними и вокруг них, и это может проявляться в привычке

извиняться, как у Эмили. Работа с сакральным лотосом поможет избавиться от этих чувств и заявить о законном праве женщины, ожидающей к себе уважительного отношения.



Глава 3

Пупочный огонь: ваша личная сила

Чакры: пупок, или третья чakra.

Энергии: чувство собственного «Я», личная сила, сила воли, решимость, уверенность, дисциплина, выносливость, организованность, восприятие информации, выполнение задуманного, отстраненность, объективность.

Когда используется: пассивность, незащищенность, неуверенность, прокрастинация, отсутствие мотивации, препятствия, недостаток внимания, гиперактивность; всякий раз, когда предстоит руководить людьми, выступать перед аудиторией или предпринимать решительные действия.



Глава 3. Пупочный огонь: ваша личная сила
Когда мы говорим, что у человека внутри горит огонь, мы имеем в виду, что у него есть мотивация, он способен преодолеть любое препятствие

для достижения цели. Это одно из проявлений энергий пупочной чакры, активирующее пупочный огонь. Когда в вас горит пупочный огонь, вы чувствуете, что способны воплотить задуманное и справиться с любыми трудностями. Вы сосредоточены и мотивированы, решительны и организованы. У вас есть план, воля и концентрация.

Энергии пупочной чакры — это центральная точка, из которой мы взаимодействуем с миром. Это связующее звено между миром и нашим чувством собственного «Я» — мы по отношению к миру. Следовательно, эта чакра во многом связана со способностью к действию. Что нам по силам сделать «снаружи», за пределами самих себя? Корневая и сакральная чакры связаны с отношением к своему телу и эмоциям, а также с чувством безопасности и близости, а пупочная чакра — это следующий шаг, шаг наружу. Это наше намерение, действие и влияние на других.

На уровне психики энергии пупочной чакры отражают уверенность в себе и чувство собственного достоинства — верим ли мы, что способны действовать эффективно? На уровне навыков эти энергии проявляются как способность продуктивно использовать ментальную энергию — достаточно ли у нас сосредоточенности, решимости, организованности и выносливости, чтобы воплотить задуманное? Работа с пупочным огнем поможет на обоих уровнях. Она поможет выявить и «сжечь» те представления о себе, которые вас ограничивают, а также повысит концентрацию и ясность ума и укрепит волю и выносливость. Для женщин работа с пупочным огнем нужна для того, чтобы избавиться от любых предубеждений в отношении своего права и способностей добиваться успеха в этом мире или в определенных сферах.

Поскольку пупочная чакра — это энергетический центр, определяющий наше отношение ко всему вокруг, через нее постоянно проходят входящий и исходящий потоки. В идеале должен существовать баланс между восприимчивостью и решительностью — способностью впитывать энергию окружающего мира и способностью действовать в этом мире. Но если баланса нет, мы становимся пассивными или агрессивными, беспорядочно колеблемся между двумя крайностями (пассивно-агрессивное поведение). Эффективная и сильная пупочная чакра связана с равновесием, балансом между способностью наблюдать и понимать окружающую реальность и способностью действовать, чтобы оставить свой след в мире.

Метафора огня очень хорошо описывает этот баланс. Когда вы пытаетесь зажечь огонь, высекая искру или от тлеющего уголька, нужно обеспечить приток ровно такого количества воздуха, чтобы огонь смог зажечься и разгореться. Неважно, сами вы раздуваете огонь или используете меха, нужное количество воздуха имеет решающее значение — его должно быть достаточно, чтобы уголек разгорелся, но не слишком много, чтобы пламя не погасло, прежде чем схватятся дрова или затухнет искра. В работе с пупочным огнем важен баланс. Вам ни к чему

бушующее, неконтролируемое пламя — оно генерирует энергии доминирования, агрессии и разрушения. Но вам не нужен и слабый, еле тлеющий огонек, потому что в этом случае вы не сможете занять то место в мире, к которому стремитесь и которого заслуживаете. Нужно сбалансированное, здоровое, ровное тепло и сила.

Пупочная чакра также очень важна для обозначения границ, линий, которые мы проводим между собой и другими людьми. Границы означают умение говорить «нет» (не пытаться угождать людям) и умение настоять на уважительном обращении, которого мы заслуживаем, а энергетические границы — это способность создавать энергетический фильтр, пропускающий энергии других людей и окружающего мира, которым мы позволяем проникать в наше энергетическое тело. В этой главе мы будем говорить в основном о первых двух типах границ, но к энергетическим границам еще обратимся в главе «Вторая кожа».

Пупочный огонь — одно из сильнейших пробуждений с точки зрения очищения физического тела и психики от вредных для нас энергий, своего рода энергетический детокс. С его помощью мы можем сжечь негативные эмоции и напряжение, пришедшие от других людей или среды, в которую мы попали. Этот процесс приносит ощущение ясности и баланса, разрушая любую внутреннюю силу, которая выводит из равновесия. Он возвращает нас в точку личной силы.



Шане было за тридцать, и у нее никак не получалось найти новую работу. Она была веб-разработчиком, ее постоянно хвалили, считая хорошим и трудолюбивым членом команды, но это никак не отражалось на карьере. Ей оставалось только наблюдать, как коллеги (в том числе женщины) получают повышения. Она чувствовала, что в этой фирме у нее нет перспектив, потому что ее недооценивают и смотрят на нее просто как на «надежную Шанею». Она решила искать новую работу, обратилась к кадровому агенту и сходила на пару собеседований, но в обоих случаях так нервничала, что не справилась с тестами и не получила ни одного предложения о сотрудничестве. Шанею очень привлекала теория о законе притяжения и позитивном мышлении. Она составила множество досок визуализации и практиковала пробуждения, которые должны были ей помочь достичь цели. Кроме того, она прочитала много книг о женщинах в бизнесе и изучила некоторые приемы ведения переговоров и способы понравиться собеседнику, которые не дали результата. Шанея чувствовала, что благодаря книгам и практикам стала яснее формулировать намерения и легче общаться с людьми. Однако она уже начала винить себя в том, что так и не достигла того, что хотела. Шанея думала, что, может быть, мало старалась, была недостаточно хороша, не очень-то решительна или чувствовала себя слишком комфортно, потому и не хотела или просто ленилась что-то менять. Она спрашивала себя, в чем проблема — в ней самой или в том,

что она неправильно выполняет ежедневные аффирмации. Ее мучили сомнения, неуверенность и чувство собственной никчемности.

На нашем первом сеансе я помогла Шане активировать пупочный огонь, и мы последовательно сосредотачивались на каждом ее сомнении, представляя их как темные блоки вокруг пупка и в области солнечного сплетения. Мы визуализировали, как пупочный огонь разгорается и сжигает ее сомнения дотла, как огонь свечи сжигает листы бумаги. Затем я попросила Шанею сосредоточиться на трех последних достижениях на ее нынешней работе. Мы представляли их как шары света в животе, которые еще больше разжигали ее пупочный огонь и излучали свет за пределы ее существа. Наконец, я попросила Шанею по очереди представить, как она уверенно разговаривает с начальником, кадровым агентом и на воображаемом собеседовании, каждый раз зажигая пупочный огонь, излучающий свет и силу на протяжении всего разговора.

Я посоветовала, чтобы после сеанса Шанея пока отложила доски визуализации и аффирмации и вместо этого повторила вторую половину упражнения, которое мы выполняли вместе с ней каждый день: активировала пупочный огонь, сосредоточилась на недавних успехах и представила, как она излучает свет своих достижений и пупочного огня, уверенно общаясь с боссом, кадровым агентом и будущими работодателями. Я также посоветовала ей по возможности делать минутный перерыв всякий раз, когда она чувствует неуверенность или по привычке пытается угодить людям, чтобы представить, словно это чувство или привычка сгорает, как и те блоки в ее животе, в пламени пупочного огня.

Шанея стала увереннее вести себя на работе. Она старалась замечать и преумножать свои успехи и при случае сообщать о них коллегам. Также она попросила кадрового агента запросить более конкретный отзыв о предыдущих собеседованиях, и эта информация помогла ей изменить резюме так, чтобы подчеркнуть сильные стороны. Она подготовила рассказ о своих достижениях, и в конце концов ее пригласили на новое собеседование. Перед ним Шанея активировала пупочный огонь и снова напомнила себе о прошлых успехах. На собеседовании она чувствовала себя гораздо менее нервно и получила предложение о работе. К ее крайнему удивлению, нынешний начальник был искренне расстроен, когда Шанея сказала, что уходит, и сделал ей встречное предложение. Шанея решила начать с чистого листа и перешла в новую компанию. Она продолжила работать над своей силой и уверенностью и с тех пор добилась больших успехов в профессиональной деятельности.



Опыт Шанеи — один из ярких примеров того, как можно пробудить энергии пупочной чакры и связанные с ними уверенность и личную силу, сосредоточившись на успехах, которых мы уже достигли. Здесь опять будет очень уместна метафора огня: огонь разгорается, когда вы

подкидываете в него топливо, а признание прошлых достижений и успехов — это топливо для вашего пупочного огня. Стремясь к личным достижениям или строя амбициозные планы, мы часто сосредоточиваемся на недостатках — на целях, которых мы еще не достигли, или на том, что делаем «неправильно». Поддаваясь негативным настроениям, мы своими руками гасим огонь.

Стремления и цели важны, амбициозные планы могут стать одним из основных факторов развития личной силы. Но если вы замечаете, что вас преследуют мысли о неудаче, или вы одержимы сомнениями и самокритикой, сожгите их и сосредоточьтесь на прошлых успехах, на том, что подкормит пупочный огонь. Конечно, успех — это в первую очередь целеустремленность и упорный труд. Шанея так и сделала, когда потребовала отзывы от своего кадрового агента, изменила резюме и усовершенствовала навыки общения перед собеседованием. В итоге именно благодаря упорству в сочетании с внутренним прогрессом она смогла сделать решительный шаг и добиться устойчивых изменений.



Когда вы чувствовали это раньше

История Шанеи подчеркивает один из главных моментов, когда вы могли чувствовать энергию пупочного огня, — добившись чего-то и испытывая искреннюю гордость. Если кажется, что у вас нет никаких достижений, рекомендую сесть и вспомнить свою жизнь, сосредоточившись на этих моментах. Это необязательно должны быть общепризнанные успехи. Важно, что в тот момент вы почувствовали, что в чем-то преуспели. Что стало потом с достижениями — тоже не имеет значения (например, если вы гордитесь садом, который вырастили возле дома, в котором жили раньше, но знаете, что его вырубил нынешние жильцы). Важно, что в тот момент, когда сад был готов, вы им гордились.

Пупочная чакра сильна, когда вы уверены в своих силах. Возможно, вы успешны в работе, учебе, воспитании детей или в какой-то другой общепризнанной сфере жизни. Это еще не все — смотрите шире. У вас есть хобби, которое у вас хорошо получается? Вид спорта или система упражнений? Может быть, вы переполняетесь уверенностью, когда печете десерт, выслушиваете проблемы подруги или поднимаетесь в горы? Сосредоточьтесь на тех моментах, когда вы свободны от сомнений и неуверенности.

Еще одно проявление пупочного огня, которое вы, возможно, ощущали раньше, — это решимость. Подумайте о том периоде жизни, когда вы были настроены очень твердо, или о ситуациях, которые потребовали энергичных действий. Есть один быстрый способ ощутить это проявление пупочного огня, который вы можете попробовать прямо сейчас. Спросите себя: сколько отжиманий, приседаний или подъемов ног (или аналогичных упражнений) я реально могу сделать? Выберите число, а затем попробуйте — прямо сейчас. Когда вы достигнете цели

или когда захочется прекратить, поставьте перед собой задачу повторить еще два или три раза (не нужно делать через боль — суть упражнения не в этом!). В те короткие моменты, когда вы преодолеваете желание остановиться и продолжаете упражнение, вы получаете доступ к решительной стороне пупочной чакры. Закончив, вспомните, что чувствовали в эти моменты, каково это — ощущать решимость в теле.

Как и в случае со всеми чакрами, то, что решимость — характерное качество пупочной чакры, вовсе не означает, что вы обязательно обнаружите ее в животе. Вы можете почувствовать ее где-то в другом месте или даже во всем теле. Однако на уровне энергетического тела эта энергия сосредоточена в области живота, и вы можете использовать это воспоминание в момент активации пупочного огня.

Энергия пупочной чакры — это не только чувство, это еще и точность в том, что касается организации и эффективности. Если вы можете разбить проект на более мелкие этапы и наметить конкретные шаги для его выполнения — это еще один пример, на который вы можете опираться в ходе активации пупочного огня. Если умеете организовывать других людей или пространство, даже в собственном шкафу или на кухонных полках, представьте то ясное состояние ума, в котором пребываете в эти моменты. Если умеете работать с данными и систематизировать информацию, возьмите за основу то состояние концентрации, в которое входите, когда этим занимаетесь. Все это — целенаправленная активная эманация пупочного огня.

Другой пример этого энергетического аспекта пупочной чакры — способность посмотреть на ситуацию со стороны и оценить ее объективно (или настолько объективно, насколько возможно). Способность рассмотреть обе стороны проблемы или конфликта, невзирая на эмоции и привязанности, или увидеть общую картину связана со сбалансированной, более абстрактной эманацией энергии пупочной чакры. Если вы умеете рассудить спор, выслушать проблемы подруги и помочь ей увидеть их по-новому или взять на себя руководство группой людей и решить задачу ради достижения стратегической цели — все это примеры, на которые вы можете опереться.



Этапы активации

Как всегда, когда вы впервые учитесь активировать пупочный огонь, найдите тихое уединенное место. Подготовьте аудиофайл и держите под рукой записи о том, когда вы чувствовали это раньше. Также можете составить список предубеждений, которые заставляют сомневаться в себе.

Изучите иллюстрацию, на которой изображен пупочный огонь. Можете зажечь свечу и поставить ее перед собой. Некоторые считают, что поначалу им легче активировать это пробуждение, когда они представляют пламя свечи напротив пупка.

Шаг 1: сядьте ровно и положите руки на область чуть ниже пупка. Сделайте несколько глубоких вдохов, сосредотачиваясь на том, как с каждым вдохом живот под руками надувается и сдувается, как воздушный шар.

Шаг 2: при желании можно оставить руки на животе или положить на колени. Начните визуализировать прямо под пупком яркое желтое пламя, похожее на пламя большой свечи, горящей теплым и ярким светом. Если используете зажженную свечу, откройте глаза и смотрите на огонь, представляя, как он отражается в области ниже пупка.

Шаг 3: какое-то время вдыхайте это пламя, чувствуя, как живот продолжает подниматься и опускаться в ритме дыхания, и представьте, что дыхание подпитывает огонь, а он медленно разгорается все ярче и ярче, растекаясь теплом по всему телу.

Шаг 4: если преследуют сомнения или неуверенность в себе, кратко вспомните о каждом из них и представьте их как сгустки темной материи в области живота. Затем визуализируйте, что ваш пупочный огонь сжигает эти частицы материи, они рассыпаются в пепел, а затем полностью исчезают. Повторите это с каждым сомнением или неуверенностью, с которой работаете.

Шаг 5: теперь вспомните моменты успеха или другие случаи, когда уже ощущали подобное чувство, один за другим. Вспомните ощущения в эти мгновения и представьте, что они подпитывают ваш пупочный огонь, заставляя его гореть еще ярче и жарче. Почувствуйте, как его тепло растекается по всему телу.

Шаг 6: постарайтесь ощутить, что огонь — это центр вашей уверенности в себе и вы излучаете волны уверенности. Ощутите острую, как лазерный луч, сосредоточенность и решимость. Поскольку это плотная энергия, некоторые замечают, что, сжав руки в кулаки, они подпитывают чувство силы, сосредоточенности и уверенности в себе.

Шаг 7: представьте, как эта уверенность, эта сила, это тепло исходят от вас во всех направлениях. Вас окружает сфера огненно-желтого света, расходящаяся лучами, с центром в вашем пупочном огне.

Шаг 8: почувствуйте этот жар и силу и произнесите каждое из утверждений:

Я сильна.

Я уверена.

Я организована.

Я полна решимости.

Я сосредоточена.

Я сконцентрирована.

Шаг 9: сохраняйте этот образ и чувство столько, сколько захотите. Сделайте моментальный снимок этого состояния, чтобы быстро получить к нему доступ, когда оно понадобится. Когда будете готовы, отпустите образ и откройте глаза.

Это пробуждение часто сопровождается физическими ощущениями, особенно теплом или покалыванием в животе. Это появляется не у всех; если вы ничего не чувствуете, не страшно. Но если ощущение возникло, сосредоточьтесь на жаре или покалывании в процессе активации. Сделайте это чувство частью моментального снимка и постарайтесь вызывать его всякий раз, когда нужно задействовать это пробуждение.



Когда у вас есть блок

Чтобы определить, есть ли у вас блоки в пупочной чакре, подумайте, как горит ваш пупочный огонь: слишком слабо или слишком сильно? Если он слаб, ваш свет в мире слишком тусклый. Кажется, что некоторые люди или все поголовно вас просто не видят или не хотят замечать. Вы пассивны, несмотря на то что чувствуете или хотите. Вы считаете само собой разумеющимся угождать людям — или это вошло в привычку. Кажется, что вы впитываете чужие эмоции или другие переносят на вас свой негатив.

С другой стороны, если пламя вашего пупочного огня слишком велико и бесконтрольно, вы можете быть слишком самоуверенными и властными. Вы подавляете людей или проявляете гиперконтролирующее и манипулятивное поведение. Часто конфликтуете с окружающими, вас легко разозлить. Ваша энергия кажется другим слишком сильной или даже неистовой. Вы гиперактивны, не собраны или не способны долго следовать в одном направлении, к одной цели. Возможно, вы не принимаете критику или не слушаете, что говорят другие.

Большинство из нас колеблется между двумя крайностями, между пассивностью и агрессией. Или мы проявляем себя по-разному в личных отношениях и на работе либо в разных типах отношений, например, можем быть пассивными в любовных отношениях, но требовательными родителями. Часто еще в детстве формируются модели, связанные с проявлением личной силы, которые во взрослом возрасте приводят к проблемам с пупочной чакрой. Чтобы научиться владеть своей силой, необходимо выяснить, где и как проявляется дисбаланс в том, что касается проявлений личной силы в отношениях с другими людьми.

Энергетически этот дисбаланс также связан с потоком энергии между тремя нижними чакрами. В оптимальном случае корневая чакра создает чувство безопасности и служит основой для энергии, которая течет вверх к сакральной чакре, и тогда сакральная энергия сильна и движется свободно, пробуждая вдохновение и стремление к единению с миром. В этом случае пупочную чакру подпитывают обе энергии, что выражается в сбалансированной, направленной силе. Но когда обе нижние чакры слабы, в пупочной чакре часто возникает зажим. Мы пытаемся самостоятельно генерировать всю свою силу, вместо того чтобы получать подпитку от корневой и сакральной энергий. Пупочная чакра трудится в одиночку, не получая поддержки и не имея постоянного источника энергии. Это истощает, утомляет и часто выражается в

привычке переключаться между низким и высоким пламенем — пассивным и агрессивным поведением.

Сбалансированный пупочный огонь дает ощущение силы, проходящей сквозь нас, а не исходящей от нас. Когда пупочный огонь силен, мы не чувствуем себя островом, который вынужден самостоятельно генерировать энергию. Нам не кажется, что мы должны всех контролировать или позволять всем контролировать себя, чтобы нам было хорошо. Мы можем отдавать и брать, естественно переходить от одного состояния к другому, не теряя собственного «Я». Можем держать удар в те моменты, когда кто-то говорит обидные слова или пытается погасить наш огонь. Нас это не задевает. Мы светимся изнутри, и этого никому не отнять.



Как использовать пупочный огонь

Энергиям пупочной чакры свойственно колебаться от слишком слабых до слишком сильных, от пассивных или приятных для людей до агрессивных или отталкивающих, так что будет полезно разобрать оба типа повседневных ситуаций, в которых может понадобиться пупочный огонь. Иногда огонь нужно разжечь, а иногда — сдержать и направить в нужную сторону.

Вот примеры ситуаций, когда лучше сосредоточиться на том, чтобы разжечь или усилить пупочный огонь.

◆ До или во время тренировки, чтобы проявить максимальную решимость.

◆ Чтобы очистить энергетическое поле от негативной энергии или эмоций, которые, по вашему мнению, вы переняли от окружающих людей или окружающей среды. Подробнее мы поговорим об этом в главе «Вторая кожа».

◆ Когда нужно постоять за себя. Можете активировать это пробуждение перед встречей с кем-то, кто, как вы знаете, может вас запугать или заставить чувствовать себя неуверенно.

◆ Перед собеседованием, презентацией, важной встречей, спортивным мероприятием или любым другим, когда необходимо продемонстрировать способности и компетентность.

◆ До и во время физических или интеллектуальных испытаний, например, перед соревнованием по триатлону или важным экзаменом, когда особенно необходимо проявить решительность и выносливость.

◆ Когда чувствуете, что рассеяны или дезорганизованы, или собираетесь приступить к делу, которое требует сосредоточенности и организаторских способностей.

Далее я привожу несколько примеров, когда может понадобиться сдержать или успокоить пупочный огонь. Это делается аналогичным образом, поскольку это тоже активация, но намерение будет больше сосредоточено на концентрации силы, а не на ее увеличении.

◆Когда чувствуете гнев или сразу после ссоры. Затем вы можете перейти к сердечной звезде (о ней говорится в следующей главе), но часто во время или после вспышки гнева необходимо сначала уравновесить пупочные энергии, прежде чем работать с сердцем.

◆Когда чувствуете, что стремитесь чрезмерно контролировать и доминировать, или после того, как осознали, что вели себя подобным образом. Опять же можете активировать и другие пробуждения в зависимости от того, что, по вашему мнению, послужило первопричиной такого поведения, например, корневую чашу, если дело в страхе.

◆Когда вы гиперактивны или возбуждены умственно, физически или и то и другое.

◆Когда вас охватывает желание сделать то, что, как вы знаете, будет для вас вредно. Это может быть что угодно: от переедания или выпивки до звонка бывшему, без которого живется гораздо лучше. Это не заменяет долгосрочную психотерапевтическую или лечебную практику, которая, возможно, нужна, но, если вы уже работаете над этим, пупочный огонь поможет сосредоточить энергию и проявить силу воли, чтобы преодолеть минутную слабость.

Практиковать пупочный огонь можно ежедневно, работая над преодолением паттернов бессилия, незащищенности или неуверенности. Если вы никогда по-настоящему не ощущали силу или работаете над неадекватными ее проявлениями или изменением жизненной ситуации, можете увеличить интенсивность пупочного огня, чтобы его огненная энергия сожгла старые шаблоны и ограничивающие представления о себе. Такая работа с пупочным огнем вызывает в памяти легенду о фениксе (вспомните Фоукса, если вы поклонница Гарри Поттера), который каждый раз сгорает дотла, а после возрождается из пепла и обретает новую силу и мудрость. Используя таким образом пупочный огонь на одном из этапов личного роста, вы создаете собственную мини-версию возрождения феникса.

Вот несколько примеров жизненных ситуаций и привычных шаблонов, когда может потребоваться ежедневно использовать пупочный огонь.

◆Если чувствуете, что никогда по-настоящему не заявляли о своей силе и не контролировали жизнь. Может казаться, что вы плывете по течению и никогда не принимаете собственных решений или пытаетесь оправдать ожидания других в отношении вас.

◆Если чувствуете, что способность проявлять личную силу и жить своей жизнью подавляется внешними силами, будь то отдельные люди или институциональная либо культурная дискриминация по признаку пола, расы, религии или сексуальных предпочтений. Конечно, пробуждение пупочного огня не может магическим образом положить конец влиянию этих сил, но оно поможет выработать стратегию, чтобы бороться с ними или повлиять на них.

◆Когда проходите курс лечения от рака, изнурительной болезни или травмы. Можете сочетать пупочный огонь с целебными лучами (глава 10). Пупочный огонь даст решимость и выносливость, в которых вы нуждаетесь, а целебные лучи повысят способность к самоисцелению и действуют успокаивающе.

◆При встрече с препятствием или противодействием на пути к большой цели.

◆Когда работаете над тем, чтобы избавиться от влияния мифов о силе (которые описаны в следующем разделе), и готовы переосмыслить восприятие собственной силы.

◆Если подозреваете, что у вас проблемы с линейным, организованным мышлением.

◆Когда работаете над преодолением давнего страха или фобии с помощью психолога или другой терапии.



Джин было за сорок, и она с нуля построила успешный бизнес. В детстве она неоднократно становилась свидетелем того, как ее мать подвергалась физическому насилию со стороны отца, пока он не ушел из семьи, когда Джин было двенадцать. После этого они почти не виделись, и он не посылал денег ни на ее содержание, ни на содержание ее младшего брата, в результате чего семья оказалась в бедственном финансовом положении. Джин выросла с решимостью никогда не быть такой же уязвимой и бедной, как ее мать. Она работала временным секретарем на вечерних курсах и в конце концов основала собственную фирму по временному найму, которая разрослась и теперь имела свои представительства в трех больших городах и насчитывала более пятидесяти сотрудников.

Когда мы начинали совместную работу, Джин только что пережила болезненный развод и изо всех сил пыталась наладить отношения с тринадцатилетним сыном, который решил жить с отцом. Она одновременно и злилась, и чувствовала себя проигравшей. Джин призналась, что всю жизнь боролась со вспышками гнева и постоянно ссорилась с сотрудниками, соседями, мужем и сыном. Хотя дело никогда не доходило до физического насилия, любое незначительное событие могло вызвать приступ ярости. Когда это случалось, Джин всегда переходила на личности и точно знала, что нужно сказать, чтобы причинить боль человеку. Кончилось тем, что суд обязал ее пройти курс по управлению гневом в связи с иском за словесное оскорбление, который подал против нее один из соседей (спор начался с ее жалоб на шум, но перерос в крайне напряженную ссору, из-за которой другой сосед вызвал полицию). Джин несколько лет занималась силовой йогой и по совету учителя решила поработать с чакрами в качестве дополнения к курсу управления гневом.

На нашем первом сеансе мне было трудно соотнести всю эту информацию с убитой горем, поникшей женщиной, которая сидела

передо мной. Джин считала, что гнев разрушает ее жизнь, и боялась, что унаследовала эту черту от отца и этого уже не изменить. На занятиях по управлению гневом Джин училась распознавать физические признаки приближения вспышки и выполняла дыхательные упражнения, чтобы попытаться успокоиться, когда она случится. Я обучила ее пробуждению пупочного огня и предложила объединить его с дыхательными практиками, представляя, что дыхание стабилизирует и укрепляет ее самоконтроль и концентрацию, как устойчивое, спокойное пламя. Мы практиковали это упражнение, работая с воспоминаниями о ее последней ссоре. Я просила почувствовать, как энергия гнева, рассеянная по всему телу, сливается в устойчивое теплое пламя в пупочной чакре. Я порекомендовала Джин ежедневно практиковать пупочный огонь в течение десяти минут, представляя, что все нынешние тревоги и сомнения сгорают в пламени.

Вскоре Джин начала замечать закономерности в колебании энергий пупочной чакры в присутствии других людей, а также истоки этих закономерностей. Она поняла, что ей просто необходимо держать контроль и занимать главенствующее положение в каждом взаимодействии с людьми. В такие моменты она физически ощущала зажим в области пупочной чакры. Если какой-то человек или ситуация угрожали ее положению, энергия пупочной чакры тут же выходила из-под контроля, Джин была готова защищаться и бороться с «угрозой» с помощью гнева. Она чувствовала, как это утомляло и истощало ее, потому что за выплеском злости всегда приходило ощущение подавленности и безнадежности — другой конец спектра пупочной чакры, по которому она двигалась. Джин осознала, что оба конца спектра были заложены еще в юности, когда она дала себе клятву никогда не быть уязвимой или слабой.

Когда Джин начала прорабатывать проблемы на более глубоком уровне, мы приступили к активации корневой чаши и сакрального лотоса. Нужно было создать восходящий поток энергии, который мог бы подпитывать ее пупочный огонь, ведь раньше Джин пыталась самостоятельно генерировать всю свою силу. Мы продолжили практиковать с пупочным огнем, чтобы сжечь ее старые представления о себе, а также уравновесить и стабилизировать стремление показать силу другим людям. Джин научилась более органично взаимодействовать с людьми и спокойнее воспринимать критику или негатив, направленный в ее сторону. Когда Джин изменилась, наладились ее отношения с сыном, прекратились разрушительные вспышки гнева, которые преследовали ее всю жизнь.



Гнев — это лишь одно из проявлений дисбаланса пупочной чакры, и, конечно, с проблемами гнева могут быть связаны другие чакральные блоки. Часто за гневом скрывается глубинный страх, стыд или боль, и в этом случае необходимо работать с корневой, сакральной и сердечной

чакрами. Но, начав со стабилизации пупочного огня и направив эту энергию на обретение равновесия и самоконтроля в моменты гнева, вы увидите, как работает ваша сила, и поймете, как избавиться от чувства уязвимости. Это укрепит веру в то, что вы можете измениться и изменить (сжечь) прежние представления о себе.

История Джин говорит еще и о том, насколько утомительной может быть чрезмерная зависимость от пупочной чакры в попытке не стать уязвимой. Джин правильно использовала личную силу, построив успешный бизнес, но, постоянно продуцируя эту силу самостоятельно, не получая поддержки от корневой и сакральной энергий, которые дают ощущение безопасности и вдохновение, она чувствовала себя истощенной и одинокой. Эти чувства, в свою очередь, усиливали ее склонность впадать в гнев по малейшему поводу. О потоке энергии между чакрами мы подробнее поговорим в главе «Женский путь».



Женская энергетика: мифы о силе

Расположение точек трех нижних чакр на энергетических картах больше всего различается в разных культурах и традициях. Я выбрала то, как они располагаются у меня, потому что считаю, что такое расположение наиболее подходит для женщин с точки зрения общей энергетической системы. В чакральных картах, на которых указано менее семи чакр, корневая и сакральная чакры часто объединяются в одну нижнюю чакру, как и/или сакральная и пупочная чакры. Для женщин крайне важно отличать сакральную чакру, которая находится в нижней части тазового дна с центром в шейке матки, в буквальном смысле у ворот в жизнь, и работать с ней, чтобы установить связь с изначальной творческой энергией. Также важно отличать ее от корневой чакры, нашей основной связи с физическим телом, которая дает ощущение безопасности в материальном мире. Это две очень разные энергии, и они обе необходимы.

Другое общее различие состоит в том, что на некоторых картах, на которых указаны все семь чакр, точка третьей чакры находится над пупком (в солнечном сплетении под грудиной), а не чуть ниже пупка, там, где мы работаем с ней для пробуждения пупочного огня. На чакральных картах, где больше семи чакр, пупок и солнечное сплетение обычно считаются отдельными чакрами. На той карте, на которую ориентируюсь я, третья чакра тоже связана со всей областью живота над ней, куда входит и область солнечного сплетения. Отличается только основная точка: место чуть ниже пупка, где сосредоточен пупочный огонь, — это ключевая область для многих женщин. В восточных боевых искусствах и китайской медицине эта точка соответствует главному звену хара или даньтянь, центру личной силы. Именно отсюда личная сила излучается в мир.

Открытие и развитие этой силы — личной силы, направленной в мир, которой мы можем управлять, — очень важно для женщин, особенно

сейчас. Сакральная чakra в системе, которую мы используем, представляет нашу внутреннюю силу, связь с женской природой и присущими ей энергиями созидания, которые обесценивались и даже демонизировались на протяжении всей истории. Пупочная чakra представляет внешнюю силу — нашу силу в мире, который был для нас закрыт. Как современные женщины, мы работаем над тем, чтобы осознать и вернуть себе внутреннюю и внешнюю силу. Различая эти две чакры и соответствующие энергии, мы получаем возможность задействовать обе силы. Я также работаю с солнечным сплетением как с энергетическим центром, особенно у мужчин, но заметила, что он лучше подходит для работы с проблемами идентичности, а не силы.

У большинства женщин по-прежнему сложные отношения с силой, обращенной в мир. Предубеждения, которые нам внушили, побуждают отказываться от нее. По этой причине, работая над пробуждением пупочного огня, женщинам необходимо помнить о том, что я называю мифами о силе. Это ошибочные и ограничивающие убеждения, которых мы придерживаемся сознательно или бессознательно и которые мешают полностью овладеть силой. Ниже приведены некоторые наиболее распространенные мифы о женской силе. Когда будете их читать, подумайте о том, как каждый миф исподволь влияет на вашу жизнь. Используйте пупочный огонь, чтобы сжечь мифы и вооружиться истинами.

Миф 1: сильные и решительные женщины никому не нравятся. Если я заявлю миру о своей силе или буду действовать агрессивно, я никому не понравлюсь / меня никто не полюбит.

Этот миф рожден страхом, потому что решительные и сильные женщины могут поколебать общий статус-кво. Женщины имеют право показывать силу, проявлять любые формы индивидуальности наравне с мужчинами и выражать себя разными способами. Настоящие отношения основаны на взаимном уважении и равенстве. Вы заслуживаете именно таких отношений, а не тех, что основаны на подавлении мыслей или желаний либо на стремлении доставлять удовольствие другим.

Истина: показывая миру силу, я привлекаю в свою жизнь людей, которые ценят меня такой, какая я есть, и мои отношения с ними будут основаны на взаимном уважении и поддержке.

Миф 2: все мужчины от природы устойчивые, крепкие и сильные, а все женщины от природы творческие, восприимчивые и заботливые.

Во всех нас есть эти энергии. Архетипические мужские энергии устойчивые, крепкие и сильные и отражают самые сильные качества корневой чакры. Архетипические женские энергии творческие, восприимчивые и заботливые и отражают самые сильные качества сакральной чакры. Но все мы сочетаем в себе эти энергии. То, что у мужчин энергетическое тело закреплено в корневой чакре, а у женщин — в сакральной, не означает, что мужчинам свойственны только корневые энергии, а женщинам — только сакральные. Это означает, что источник

силы и траектории личного роста неразрывно связаны с этими чакрами. Но мы цельные существа, нам необходимо всестороннее развитие. Разделение энергий и качеств по этим критериям исторически служило предлогом для того, чтобы лишать женщин доступа к власти и внешней силе.

Истина: я устойчивая, крепкая, сильная, творческая, восприимчивая, заботливая и многое другое. Я цельное существо, я уникальна, я сама по себе. Я заявляю о праве быть такой, какая я есть, и даже чем-то большим.

Миф 3: сила зла и порочна. Если я заявлю о силе, я тоже стану такой.

Сила просто есть. Ее можно направить на благо или во зло. Сила была у Гитлера и у Розы Паркс[1]. Некоторые люди используют силу, чтобы творить добро, а другие нет. Некоторые открыто заявляют о силе, а другие о ней молчат. Я считаю, что многие женщины, особенно те, кто подвергался насилию или дискриминации со стороны влиятельных лиц или организаций, отказываются от своей силы в знак протеста, но слишком часто именно они больше всего от этого страдают, а другие отказываются от собственного голоса и таланта.

Истина: я буду использовать силу, как захочу, открыто или тайно, на благо других или ради себя. Сила — это выбор.

Миф 4: в силе нет ничего духовного.

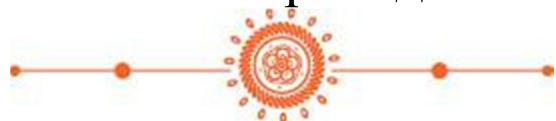
Истоки этого мифа коренятся в идеальном представлении о монашестве, согласно которому человек, удалившийся от мира или живущий в миру, но в стороне от мирской суеты, духовно выше других. Иногда в основе этого мифа лежит принцип «Подставь другую щеку», который интерпретируется как «Никогда не вступай в конфликт» или как утверждение о незыблемости любых авторитетов. Но духовное пробуждение и любое духовное действие в этом мире требует силы — силы, рожденной из сострадания и света. Нет ничего антидуховного в том, чтобы следовать своим убеждениям.

Истина: все мы — проводники силы, сотворцы этого мира, и духовность основана на обладании этой силой.

Миф 5: количество личной силы ограничено; если я буду использовать ее слишком часто, я ее исчерпаю.

Дело в том, что сила проходит сквозь нас, а не исходит от нас. Мы — проводники силы, и работа с пупочным огнем и другими пробуждениями из этой книги — это способ получить доступ к неограниченному источнику силы. Это не значит, что вы не будете уставать физически, эмоционально или энергетически. Но это не навсегда. Восстановление — просто вопрос времени, процесс подзарядки на всех уровнях. Как только вам откроется сила, вы уже никогда не сможете ее исчерпать, а способность получать и сохранять силу будет расти в течение всей жизни.

Истина: я проводник безграничной силы.



Исцеление от сексуальной травмы: верните свой внутренний огонь

Женщины, пережившие сексуальную травму, преувеличивают многие мифы о силе. Но есть еще один миф, самый разрушительный: о том, что кто-то может забрать вашу силу.

Миф 6: мой обидчик или насильник забрал мою личную силу.

Нет. Никто не может забрать вашу личную силу. Они могут причинить боль. Они могут ранить. Они могут ограничить доступ к руководству в организации. Но они не могут похитить внутренний огонь. Доступ к этой силе — ваше право по рождению. Боль утихнет, раны заживут, а вы можете бороться с ограничениями, наложенными на вас кем-то другим, — можете вернуть внутренний огонь.

Вы чувствуете, что ваш обидчик или насильник что-то отнял у вас, и это «что-то» все еще у них. Но так не бывает. Все, что, как вам кажется, они отняли, — чувство собственного достоинства, способность доверять людям, голос — по-прежнему с вами. По мере приближения исцеления вам снова станет доступно то, что всегда было у вас внутри. У обидчика или насильника нет ничего «вашего». Не нужно ничего от них требовать. С ними покончено.

Истина: мои обидчики или насильники злоупотребили властью, чтобы причинить мне боль и ранить меня. Но я могу исцелиться. Они ничего у меня не забрали, и у них нет ничего, что я должна вернуть. С ними покончено.

Осознание этой истины — важная часть процесса исцеления от сексуальной травмы. Когда вы говорите, что с насильником или обидчиком покончено, это не значит, что вы не должны добиваться справедливости, противостоять им или рассказывать другим людям свою историю. Это всего лишь указывает, что вы больше не думаете о том, что для исцеления нужно что-то забрать у обидчика или насильника. Подобная идея может принимать разные формы. Возможно, нужно, чтобы они признали, что с вами сделали, или чтобы это признали другие. Или нужен какой-то знак раскаяния, или вы хотите знать, что они страдают из-за того, что совершили. Но если вы ждете признания и раскаяния, вы можете ждать вечно, а между тем обидчик или насильник все еще контролирует вас, несмотря на все стремление к исцелению.

Так что не думайте о них. Вот что значит «покончить» с чем-либо. Вам не надо отбирать у них свою силу или что-то еще. Все это у вас внутри, и нужно работать над восстановлением связи с силой. Это не мешает добиваться справедливости или делать все, чтобы бороться с обидчиками и насильниками, выступать за социальные перемены. В этом поможет пупочный огонь и все пробуждения из этой книги.

Другие распространенные блоки, связанные с пупочной чакрой, которые мы уже рассмотрели, также могут проявляться сильнее у переживших сексуальную травму. Вы можете счесть, что отказались от силы и стали пассивными или робкими. Это ощущение потери внушил насильник. Если так, работайте с пламенем пупочного огня, сожгите страхи и воспоминания об унижении и разожгите огонь решимости,

уверенности и самообладания. Возможно, вы поклялись, что больше не позволите себе быть уязвимой, и стали настолько самодостаточной и бдительной, что оказались в изоляции и не способны строить серьезные отношения. Тогда нужно работать с пупочным огнем, чтобы уравновесить и сдержать собственный огонь. В обоих случаях в зависимости от эмоциональных паттернов вы также можете работать с корневой чашей и сакральным лотосом.



Глава 4

Сердечная звезда: ваш центр

Чакры: сердечная, или четвертая, чакра.

Энергии: любовь, сострадание, баланс, покой, невозмутимость, щедрость, единство, юмор, радость.

Когда используется: униженность, одиночество, стремление критиковать, холодность, ревность, эмоциональные потрясения, подавленность, стресс, напряжение, скупость, жадность, тяжесть, отсутствие чувства юмора, безрадостность.



Глава 4. Сердечная звезда: ваш центр

Если вы не знакомы с учением о чакрах, вас может отпугнуть зеленый свет сердечной звезды. На Западе мы изображаем сердечки святого Валентина розовыми или красными, а зеленый у нас считается цветом зависти. Но цвет сердечной звезды — это зелень молодых весенних

ростков и здоровой пышной листвы. Вспомните, что окружающие нас растения вырабатывают кислород, который необходим для выживания. Зеленый цвет символизирует чистый воздух, а вместе с ним — дыхание, основную жизненную функцию нашего тела. Сердечная чakra связана как с дыханием, так и с основной для психики и духа энергией — любовью. Принимать и дарить любовь для нас так же важно, как дышать, и сердечная чakra — это основной центр, который за это отвечает.

Кроме того, сердечная чakra — это центр нашего существа. В системе семи чакр сердечная чakra находится прямо посередине, между тремя верхними и тремя нижними чakraми. Она поддерживает баланс между энергиями нижних и верхних чакр, нашим внутренним и внешним «Я», нашими потребностями и потребностями других людей, а также между тем, что мы отдаем и что получаем. Также она отвечает за равновесие между вами и другими людьми. Сердечная чakra — это центр, определяющий отношения.

Любовь к людям имеет двоякий смысл. С одной стороны, мы говорим о любви как эмоции, которая приходит и уходит, как радость или грусть. С другой стороны, слово «любимые» указывает на несколько главных людей в жизни, и это даже в те моменты, когда эмоционально мы не чувствуем к ним любви. Любовь как эмоция может приходиться и уходить в зависимости от того, что происходит между нами и близкими, но если нас спросят: «Любите ли вы их?», то мы по-прежнему ответим: «Да».

Говоря о любви, мы также имеем в виду любовь в более широком понимании — как состояние бытия. В духовном смысле жить с любовью или действовать из любви не означает чувство к конкретному человеку. Мы говорим о любви как о состоянии, о силе, с которой мы ощущаем связь, которая проходит сквозь нас, направляя жизнь. Практически в каждой религиозной традиции любовь считается божественной энергией и отражением божественной силы.

Так что же объединяет разные формы любви? Связь и общность. Все формы любви проистекают из глубокого чувства единения и общности. Мы ощущаем частицу себя в другом человеке или в других людях. Искра, горящая в нас, соединяется с искрой в них. Это можно сказать о романтической любви, родительской любви, любви к друзьям или в более широком смысле о любви к человечеству, животным или духу. Открыться для этой связи, этой искры — вот что такое сердечная звезда.

Все формы любви — это проявления сердечной чакры, и большая часть работы с этой чakraй направлена на то, чтобы отличить эти виды любви от привязанности. Привязанности основаны на потребностях и на том, что нам нужно от окружающих. Мы можем хотеть признания, уважения, безопасности, лести, но, что бы это ни было, когда отношения основаны на привязанности, чувства зависят от того, получаем ли мы желаемое или то, в чем нуждаемся. Большинство отношений — это сочетание любви и привязанности, поэтому, работая с сердечной звездой,

мы стремимся разобраться в чувствах и пробудить в себе способность получать и дарить любовь, основанную на связи, а не на привязанности.

Сочувствие и сострадание — способность чувствовать чужую боль и желание ее облегчить — также относятся к сердечной чакре. Опять же речь идет о связи и о том, чтобы понимать, что нам нужно от другого человека, чтобы видеть и чувствовать, что ему нужно от нас. Это еще один способ открыть сердце. Многие люди, в особенности женщины, слишком открыты и склонны ставить чужие желания выше собственных. Это происходит потому, что мы недостаточно владеем своей силой, чтобы понимать свои нужды, или потому, что нам внушили, что наши потребности не имеют значения, или потому, что где-то в глубине души мы убеждены, что наша ценность зависит от умения удовлетворять потребности других людей. Если это все о вас, то в работе с сердечной звездой нужно сначала научиться получать, а потом уже отдавать.

Сердечная чакра — это не только любовь и сострадание. Речь идет еще и о равновесии и связанных с ним невозмутимости, внутреннем спокойствии, юморе и даже легкомыслии. Когда мы в равной мере получаем и отдаем, уравниваем собственные желания с желаниями других, достигаем мира в душе, внутреннего баланса и благополучия, мы шире смотрим на жизнь и можем смеяться. Нам не нужно хвататься за любую возможность и держаться за нее изо всех сил, чтобы убедиться, что наши потребности удовлетворены. Мы можем расслабиться и смотреть на жизнь с юмором, наслаждаясь собой. Это одна из прекрасных перемен, которая происходит благодаря сердечной звезде.



Рошель работала консультантом в приюте для жертв домашнего насилия, и в течение двадцати лет ее тепло, жизнерадостность и, казалось бы, безграничная энергия были опорой для женщин и детей, о которых она заботилась. Но теперь она боролась с собой, была измучена и разочарована. Она словно бы охладела к работе. Из-за личных проблем ей было трудно сопереживать тем, кто нуждался в заботе. Она чувствовала себя виноватой и думала, что, может быть, это знак и ей следует оставить работу и заняться чем-то другим.

Взрослый сын Рошель боролся с зависимостью, которая требовала от нее больших эмоциональных и финансовых усилий. Было ясно, что это причиняло ей страдания и боль. Еще она часто сидела с детьми взрослой дочери и, хотя любила внуков, уставала от них, но не хотела обижать дочь. Как оказалось, Рошель так или иначе помогала еще многим людям просто потому, что не могла отказать. Она ставила чужие потребности выше собственных, и так продолжалось долгое время. Рошель достигла предела — ей больше нечего было отдавать.

Я помогла Рошель выполнить пробуждение сердечной звезды, уделяя особое внимание ее воспринимающей стороне. При этом я попросила визуализировать разных знакомых ей людей, представляя, что они дарят ей свет и любовь, которые она впитывает сердцем. Для Рошель большим

утешением была ее христианская вера, поэтому она также визуализировала, что получает свет от Христа. И в конце Рошель представляла, как сама излучает свет, который питается от бесконечного источника внутри нее. Рошель заметила, что ей очень трудно получать свет, и чувствовала, что причина была в глубоко укоренившихся паттернах собственной ничтожности, которые были отголосками трудного детства. Всю жизнь она пыталась загладить эти чувства, без конца отдавая и пытаясь быть настолько «хорошей», чтобы наконец почувствовать, что теперь она «достаточно хороша».

Рошель самостоятельно работала с сердечной звездой несколько недель, сосредотачиваясь на получении и ощущении безграничного источника любви и света, которые текли к ней и через нее. Потом мы добавили практику второй кожи (пробуждение, о котором еще будет сказано в этой книге), чтобы укрепить личные границы и способность указать на них другим. Рошель ежедневно работала над обоими пробуждениями, чтобы расставить границы и ощутить связь с бесконечным внутренним источником сердечного света.

Рошель снова почувствовала необходимость работы, сострадание к себе и естественное для нее сострадание к другим. Она поняла, что по-прежнему любит свою работу, но ей необходимо уделять больше времени себе и создать личное пространство, чтобы исцелиться от душевной боли. Она снова могла общаться с семьей, друзьями и делать те привычные добрые дела, которые были смыслом ее жизни. Когда это произошло, к Рошель вернулись энергия и вдохновение.



То, что произошло с Рошель, было своего рода «усталостью от сострадания». Этим термином в психологии и медицине описывают случаи, когда те, на ком лежит обязанность лечить людей или заботиться о ком-то, переживают выгорание, постоянно сталкиваясь с нуждой и страданиями, которые обрушиваются на них. Многие женщины в той или иной степени испытывают этот вид усталости, даже если им не нужно кого-то лечить или о ком-то заботиться, потому что нам по-прежнему отводится непропорциональная роль в уходе за детьми, пожилыми людьми и помощи близким. Как и Рошель, многие страдают от перфекционизма или синдрома «хорошей девочки». Мы пытаемся восполнить внутреннюю пустоту, отдаваясь другим, словно беззаветное служение может стать подтверждением того, что мы действительно хороши и достойны. Рошель была глубоко сострадательным человеком, но из-за этих стереотипов она растрачивала себя.

Чтобы иметь возможность отдавать, мы должны научиться получать. Мы должны быть уверены, что у нас всегда будет необходимая поддержка. Мы должны заботиться о себе, и тогда у нас будет достаточно сердечной энергии для того, чтобы ощущать крепкую связь с другими людьми и дарить им заботу как истинное проявление любви. Как говорят бортпроводники в самолетах, сначала наденьте кислородную

маску на себя, прежде чем помогать тому, кто рядом. Научиться получать и научиться заботиться о себе — часто самое важное из того, что мы можем сделать, работая с сердечной звездой.



Когда вы чувствовали это раньше

Сердечная чакра — это энергетический центр, который многие люди с самого начала очень явственно ощущают физически. Чтобы понять, чувствуете вы его или нет, подумайте о тех, кого вы любите, в самой простой форме. Я часто рекомендую подумать о домашнем питомце, ребенке, бабушке или дедушке. Конечно, можете подумать о супруге, возлюбленном, родителях или о ком-то другом, но наши отношения с этими людьми часто бывают сложными, а это может затруднить мгновенное ощущение энергии сердечной чакры. Нужно выбрать то существо, которое вызывает отклик нежности немедленно.

Представьте, что это существо перед вами, и обратите внимание на чувство привязанности, которое поднимается внутри. Часто это выражается в буквальном желании прижать его к себе — к сердечному центру — и крепко обнять. Вы чувствуете тепло или покалывание в середине груди? Если да, то это и есть сердечная чакра. Не беда, если вы ничего не чувствуете, представьте, как вы обнимаете это существо, — где наиболее явно отзовется это объятие? Часто это место находится в области сердечной чакры. Это именно то чувство, которое определенно можно использовать, активируя сердечную звезду.

Каждый раз, когда вы испытывали любовь, сострадание или сопереживание к другому существу, вы соприкасались с энергией сердечной чакры, даже если не ощущали ее физически. Вспомните о тех моментах, когда вы становились свидетелем страданий другого существа — животного или человека — и ощущали его боль одновременно с сильным желанием ее облегчить. Или вспомните о близких и о тех временах, когда вы чувствовали их помощь и поддержку. Все это — примеры энергии сердечной чакры, которые вы можете использовать.

Конечно, существует и самая большая ЛЮБОВЬ — романтическая. Когда мы влюбляемся, это чувство опьяняет и даже ошеломляет. Мы хотим быть рядом с любимым человеком каждое мгновение каждого дня. На этом этапе отношений к любви примешиваются огромное желание и привязанность (и гормоны!), но стремление к единению по-прежнему остается реальным и глубоким. Это тоже пример энергии сердечной чакры. Если можете абстрагироваться от желания и привязанности и ощутить глубокое стремление к единению, воспоминания об этой поре любви могут стать ярким примером энергии сердечной чакры, который вы тоже можете использовать при работе с сердечной звездой.

Еще одно проявление энергии сердечной звезды, которое, возможно, вам знакомо, — это юмор. Я говорю не о подлых шутках, за которыми стоит чувство собственного превосходства, или насмешках, а о радостном юморе — истинной беззаботности и даже легкомыслии. Когда

вы чувствуете себя легко и беззаботно и способны проявить и оценить этот вид юмора, возникает чувство расслабления, безмятежности и освобождения, связанное с сердечной чакрой. Глядя на жизненные неурядицы, вы внезапно замечаете их забавную сторону, и становится смешно, что вы так крепко за них держитесь. Когда вы смеетесь над ситуацией или над самими собой, становится легче на сердце.

Чувство покоя, благополучия, удовлетворения и умиротворения — все это эманации сердечной чакры. Что в вашей жизни, пусть на секунду, вызывает эти чувства? Красивый закат? Щебетание птиц? Ощущение покоя, когда дети собираются дома по вечерам? Каждый раз, когда на вас нисходило чувство удовлетворения, покоя, благополучия и умиротворения, вы проникались энергиями сердечной чакры.

Щедрость — это тоже эманация сердечной чакры. вспомните, когда вас действительно посещала потребность отдавать не из-за чувства долга или по соображениям морали, а просто потому, что хотелось чем-то поделиться. Подарок может быть не только материальным, как деньги или вещь, но и эмоциональным, когда вы проводите больше времени с ребенком, которому очень нужно внимание, или помогаете пожилому родственнику в трудную минуту. Когда мы проявляем истинную щедрость, мы не чувствуем, что что-то должны или что нам не хватает времени, денег или чего-то еще. Истинная щедрость — это чувство открытости и широты, а не чувство потери. Так открывается сердце.



Этапы активации

Как всегда, сядьте там, где будет удобно, подготовьте аудиофайл, если будете им пользоваться, и все воспоминания, относящиеся к предыдущему разделу. Несколько минут посмотрите на изображение сердечной звезды, чтобы с ним ознакомиться.

Шаг 1: положите обе руки на сердечную чакру в центре груди, где находится грудина. Как вариант, можете держать руки сложенными в молитвенном жесте, касаясь большими пальцами центра грудины. Сделайте вдох в точку, где ладонь или большие пальцы касаются груди.

Шаг 2: во время визуализации можете оставить руки на месте или опустить вниз. В любом случае начните визуализировать зеленую крошечную звездочку там, где руки касались груди. Эта звезда создана из яркого зеленого света, как цвет молодых весенних листьев. Яркая зеленая звездочка трехмерна, она излучает сияние во всех направлениях внутри тела.

Шаг 3: если работаете с воспоминаниями о тех моментах, когда чувствовали сердечную энергию, вызовите их в памяти. Выберите одно или два воспоминания или переходите от одного воспоминания к другому, пока чувство любви, сострадания, покоя, равновесия или беззаботности не станет осязаемым. Представьте, что эти чувства питают вашу сердечную звезду.

Шаг 4: затем представьте, как лучи зеленого света проникают в сердечную звезду со всех сторон — над вами, под вами, перед вами, позади вас. Визуализируйте людей, которые заботятся о вас, излучая часть этого света, или любую духовную силу, в которую верите. Затем образы этих существ растворяются, и вы просто смотрите, как свет течет к вам со всех сторон.

Шаг 5: представьте, что по мере того, как свет наполняет вашу сердечную звезду, она становится ярче и крупнее. Затем ваша звезда начинает сама излучать свет, и лучи расходятся по всему телу. Почувствуйте и ощутите, как зеленые, цвета весенней листвы, лучи света, идущие от сердца, проникают во все остальные части тела — в пальцы рук, ног, голову, везде.

Шаг 6: смотрите, как зеленый свет восстанавливает равновесие и генерирует успокаивающую энергию везде, где он протекает по вашему телу. Если вы страдаете от эмоциональной боли, горюете из-за потери, предательства или простой обиды, представьте, как этот свет течет к той части тела, где сосредоточено это чувство.

Шаг 7: потом вы увидите, как зеленые лучи света выходят за пределы тела и устремляются в мир. Смотрите, как эти лучи касаются животных, людей, земли или просто излучаются в мир и Вселенную. Центр вашего сердца — это сверкающая сердечная звезда, и нет предела потоку, который течет сквозь вас.

Шаг 8: вернитесь к визуальному образу сердечной звезды, но теперь не думайте о том, что вы что-то получаете или отдаете. Теперь вы сосредоточены, уравновешены и умиротворены. Когда будете готовы, произнесите каждую аффирмацию, связанную с этим пробуждением, от одного до трех раз, стараясь прочувствовать то, что говорите.

Я принимаю.

Я любима.

Я сострадательна.

Я спокойна.

Я уравновешена.

Я щедра.

Шаг 9: отметьте, как вы себя чувствуете, и сделайте моментальный снимок. Отпустите образ и посидите еще немного, ощущая сердечную звезду. Когда будете готовы, откройте глаза.

В сердечной звезде особенно важна ее трехмерность. Попробуйте представить и почувствовать, что лучи света расходятся над вами, под вами, перед вами, позади вас и вокруг вас, как сфера. Ваша сердечная звезда — это отношения с миром, и, визуализируя ее таким образом, вы проникаетесь глубоким ощущением сопричастности с окружающим пространством и со всеми существами, которые разделяют его с вами.



Когда у вас есть блок

По иронии, одно из основных проявлений блока сердечной чакры — это фиксация на поиске любви. Мы, женщины, часто проецируем на идею о второй половинке все те качества, которые, как нам кажется, сделают нас завершенными существами. За поисками любви на самом деле скрыто стремление почувствовать свою целостность. Однако целостность не может исходить от кого-то другого — если вашему стремлению подчинено все остальное в жизни, это может сигнализировать о чувстве пустоты или эмоциональных ранах, которые были нанесены стыдом или унижениями.

Конечно, я верю в романтическую любовь и приветствую ее! Однако реальность такова, что многие отношения строятся на привязанности и созависимости, когда оба партнера постоянно стремятся удовлетворить желания друг друга и не оправдывают взаимных ожиданий. Это может прозвучать банально, но, чтобы по-настоящему полюбить другого человека, вы должны сначала полюбить себя, как и ваш партнер. Для женщин открытие сердечной чакры — это прежде всего возможность научиться любить себя, заботиться о себе и согласиться принимать поддержку, позволить себе принимать любовь. Работа сердечной звезды состоит в умении получать и дарить любовь. Женщинам чаще всего сначала нужно научиться ее получать.

Если такая способность заблокирована, это может проявляться по-разному. Вы можете быть очень осторожными, не склонными делиться переживаниями с другими людьми, холодными или иногда застенчивыми. Возможно, вы нелюдимы, или одиноки, или настолько самостоятельны, что не позволяете никому помочь или не подаете вида, что вам тяжело или вы страдаете. Тот же блок может проявляться совершенно иначе — возможно, вы постоянно ищете подтверждения тому, что вас любят и готовы поддержать, вплоть до драматических сцен, которые вызывают у окружающих желание вас утешить... Но вам всегда мало. Сколько бы люди ни пытались вам дать, вы ни в чем не найдете утешения, потому что не можете поверить, что вы им небезразличны, не можете искренне принять их заботу.

Часто отражением этого сердечного блока становится ревность. Если ревность возникает в любовных отношениях, притом что нет никакой рациональной причины не доверять партнеру, часто это означает, что мы просто не можем поверить, что человек нас действительно любит (другое дело, когда он предает или дает повод к недоверию). Что бы он ни говорил и ни делал, мы не можем признать, что это возможно, — не можем поверить в собственную привлекательность. Отсутствие веры в свою привлекательность в конечном итоге выражается в том, что вы выбираете определенный тип людей, возможно, соглашаясь на равнодушие, жестокое обращение или даже насилие.

Когда мы чувствуем зависть к людям, например к достижениям или душевным качествам подруги, мы попадаем под влияние иного вида сердечного блока — сравнения. Когда мы не ощущаем свою целостность

и чувствуем, что чего-то недостает, мы постоянно сравниваем себя с другими — и не в свою пользу. Мы завидуем, потому что кажется, будто у этих людей есть то, чего нет у нас.

Этот вид зависти часто связан с привычкой сравнивать и осуждать. Под «сравнением» я не имею в виду здоровую конкуренцию, когда вы оцениваете свои достижения и чужие, чтобы время от времени себя подстегнуть. Иногда это даже полезно. Однако если вы постоянно себя с кем-то сравниваете или внутренне осуждаете себя или других (как правило, одного без другого не бывает), то в сердце возникает ощущение пустоты. Сравнение такого сорта заставляет переживать эмоциональные «американские горки»: сравнивая себя с другими или осуждая их, вы чувствуете себя «лучше», чувство пустоты или собственной несостоятельности вроде бы затихает, но на следующий день (или в следующий раз) вы проигрываете соревнование и чувствуете себя ужасно.

Это похоже на привычку создавать кризис или драму, чтобы вас утешили или чтобы убедиться, что вас любят. Вы можете ненадолго почувствовать себя лучше, но в конечном итоге всегда будет мало. Стратегии, которыми мы пользуемся, чтобы почувствовать себя достойными или любимыми, на самом деле всего лишь бинты, под которыми мы прячем сердечные раны. Для настоящего исцеления и целостности нужно открыть источник любви в себе, полюбив себя. Сердечная чакра — это центр отношений, поэтому мы прежде всего стремимся выйти за пределы самих себя, когда необходимо абсолютно противоположное — заглянуть в себя, научиться получать и только затем раскрыться миру с помощью сердечной энергии.

Отсюда следует, что, когда мы недостаточно полны или нам чего-то не хватает, нам трудно быть по-настоящему щедрым, и поэтому скупость — еще одно проявление заблокированной сердечной чакры. Это может быть прижимистость в отношении денег или материальных благ, скупость на похвалу, на проявление привязанности или любви. Конечно, во всех играх, в которые мы играем, чтобы почувствовать себя любимыми, тоже можно бесконечно отдавать, пытаюсь стать «достаточно хорошими», получать в ответ благодарность или даже попадать в зависимость от других. Во всем, что касается сердца, истина всегда заключается в намерении, которое стоит за тем, что мы делаем. Чтобы увидеть истину, нужна предельная честность и пронизательность. Работа с сердцем делает нас очень уязвимыми, потому что открываются самые темные стороны души. Часто, чтобы не стать уязвимыми, мы вынуждены прибегнуть к самозащите.

Если вы отдаете слишком много, не заботясь о себе, возможно, вы чувствуете усталость или обиду — или и то и другое. Сердечная чакра отвечает за равновесие, в том числе между заботой о себе и о других. Дисбаланс может отражаться в колебаниях общего уровня энергии (которые также могут затрагивать корневую чакру) или в эмоциональных

колебаниях (в этом случае они часто связаны с сакральной чакрой). Самая распространенная форма дисбаланса сердечной чакры — это колебания между хорошим и плохим отношением к себе, самым лучшим и самым худшим, между высокомерием и ненавистью к себе. Если вы склоняетесь к высокомерию, вы презираете других людей. В принципе, вы даже можете стать подлым человеком. Подлость — самая жестокая форма самозащиты. Если склоняетесь к ненависти к себе, вы рискуете серьезно себе навредить.

Блоки сердечной чакры часто проявляются как отсутствие чувства юмора или склонность к едким насмешкам, а не к беззаботности. Если не можете посмеяться над глупостью, сами не делаете глупостей и не позволяете себе весело и забавно шутить, в том числе мягко и безобидно посмеиваться над собой, это может быть признаком проблем с сердцем. Если вы всегда серьезны, привыкли мыслить исключительно рационально, вам чужда открытость или спонтанность, работа с сердечной звездой — это то, что нужно.

Попадая в любой из этих замкнутых кругов, мы испытываем стресс, а стресс как таковой тоже блокирует сердечную чакру. Неслучайно он влияет и на анатомическое сердце, проявляясь в виде высокого кровяного давления, гипертонии и других проблем с сердцем, вызванных стрессом. Мы уже говорили о стрессе в контексте описания других чакр, поскольку он часто представляет проблему, связанную сразу с несколькими чакрами. Стресс может быть вызван тем, что вы никогда не чувствуете себя в безопасности (и тогда он связан с корневой чакрой), боитесь утратить контроль (жесткость в сакральной чакре или недостаток силы в пупочной чакре) и так далее. Однако особое чувство подавленности и усталости, как правило, связано с сердцем.

Когда мы чувствуем себя уставшими и подавленными, нам недостает внутреннего баланса, чтобы справиться с тем, что происходит, или мы просто не верим, что нам это по силам. Необходимый баланс сосредоточен в сердечной чакре. Сердечная звезда — это не только входящие и исходящие лучи, но и точка равновесия. Когда мы ее находим, то становимся невозмутимы. Мы попадаем в точку покоя в эпицентре шторма. Какие бы бури ни бушевали вокруг, мы можем сохранять ясность и выбирать правильные реакции.



Как использовать сердечную звезду

Как видите, сердечной чакре действительно принадлежит центральное место во многих аспектах бытия. И поскольку это центр взаимоотношений, ядро, из которого мы взаимодействуем с другими людьми, то, чем чаще мы соприкасаемся с ним, тем лучше для нас. Лично я зажигаю сердечную звезду несколько раз в день, гораздо чаще, чем любое другое пробуждение. Далее я привожу примеры, когда вы можете активировать сердечную звезду, поочередно проходя все этапы активации или моментально вызывая в памяти ее снимок.

◆Когда одолевают тревожные мысли о том, что предстоит сделать. В этом случае также можно использовать корневую чашу, чтобы стабилизировать энергетическое тело и подавить чувство тревоги или панику.

◆Активируйте сердечную звезду всякий раз, когда чувствуете напряжение или стресс. Если основная эмоция — страх, поможет и корневая чаша, но сердечная звезда сделает вас невозмутимыми и внутренне спокойными, с ней будет легче справиться с происходящим.

◆Когда вы рассержены, особенно после общения с любимым человеком. Сердечная звезда поможет успокоиться, спокойно обдумать то, что произошло, и выбрать правильную реакцию. Возможно, сначала понадобится пупочный огонь, чтобы сосредоточиться.

◆Если при встрече с человеком вы чувствуете свою несостоятельность или зависть и в любой ситуации, когда сравниваете себя с другими не в свою пользу. Сюда же относятся посты в социальных сетях, например, когда подруга сообщает, что получила повышение, или коллега выкладывает фотографии с комментариями о том, как восхитительно она провела отпуск. Сосредоточьтесь на сердечной звезде, чтобы вспомнить о чувстве собственного достоинства и перестать сравнивать себя с другими.

◆Когда ловите себя на осуждающих или слишком критичных мыслях о себе или о других.

◆Когда чувствуете себя одинокими или забытыми. Возможно, вы только что услышали о вечеринке, на которую вас не пригласили, или подслушали дружескую беседу коллег, которые не принимают вас в свою компанию. Сердечная звезда поможет избавиться от этого болезненного чувства.

◆Непосредственно перед тем, как провести время с любимым человеком (людьми). Сердечная звезда может быть особенно полезна как переходное пробуждение, чтобы энергетически перенастроиться, вернувшись домой после работы.

◆Непосредственно перед трудным разговором с близким человеком, если от вас требуется проявить сострадание.

◆Когда чувствуете, что истощены и нуждаетесь в поддержке и исцелении. Конечно, в зависимости от проблемы может потребоваться помощь окружающих, но соприкосновение с сердечной звездой может стать первым шагом. В некоторых случаях это все, что нужно.

◆Каждый раз, когда чувствуете, что утратили чувство юмора, стали безрадостными, холодными или не способны на доброту и сострадание. В суете жизни легко утратить связь с сердцем.

◆Когда задеты чувства. Мы очень чувствительные существа. Ежедневно наше сердце страдает от незаметных ударов и уколов. Активируйте сердечную звезду, чтобы опуститься на более глубокий уровень, уровень сердца, где вы всегда полны и любимы. На этом уровне

излечиваются все поверхностные раны и ссадины, которые оставляет окружающий мир.

С сердечной звездой можно работать ежедневно в течение долгого времени, когда вы прорабатываете привычку к чрезмерной критичности (по отношению к себе или к другим), чувство собственной ничтожности, опустошенности, зависти или подавленности. Также с ней можно работать, когда терзает эмоциональная боль. Конечно, как я уже неоднократно упоминала, работа с чакрами не заменяет необходимое лечение или психотерапию, но может стать прекрасным дополнительным инструментом в процессе личного развития и исцеления. В некоторых случаях это все, что нужно.

Вот еще несколько примеров, когда может быть полезна долговременная интенсивная работа с сердечной звездой.

◆Когда работаете над созданием чувства собственного достоинства, идущего изнутри, а не основанного на чужом восприятии или мнении о вас.

◆Когда работаете над исцелением от глубокой эмоциональной боли или травмы. Наполняя тело ее целительной, любящей энергией, вы сможете пройти через самые сложные этапы работы над собой.

◆Если замечаете, что постоянно осуждаете и критикуете себя или других. Это особенно часто случается в браке или в длительных отношениях. Если работаете над проблемными отношениями, ежедневная активация сердечной звезды может быть очень полезна.

◆Когда наступает напряженный период в личных отношениях, на работе из-за дедлайна или загруженности, в других сферах жизни, сердечная звезда поможет обрести внутреннее равновесие и невозмутимость.

◆Когда тяжело переживаете разрыв или скорбите о смерти любимого человека.

◆Когда предстоит заняться тем, что связано со служением другим людям, или это ваша постоянная деятельность.



В свои тридцать четыре года Сьюзен никогда не состояла в отношениях дольше нескольких месяцев и уже начала паниковать. Ей казалось, что «время уходит». В основном она знакомилась с мужчинами на интернет-сайте, что, по ее мнению, было деморализующим, но Сьюзен считала, что в большом городе это лучший вариант. Она подолгу разговаривала с мужчинами по телефону и назначала личную встречу, только если ей казалось, что между ними есть взаимопонимание. Обычно ее ждало разочарование, потому что большинство мужчин не оправдывали ожиданий. В тех редких случаях, когда свидания все же продолжались какое-то время, Сьюзен обычно первая разрывала отношения, потому что чувствовала, что у них нет будущего.

Сьюзен хотела поработать над тем, что называла «полем притяжения». Ей казалось, что проблема заключается в том, что она привлекает не тех

мужчин. Я посоветовала начать работу с сердечной звездой, а затем показала, как это сделать. Сьюзен было очень трудно представить, что она получает энергию. В конце концов она расслабилась и смогла что-то почувствовать, и это вызвало у нее лавину эмоций. Сначала она выплеснула поток горечи и гнева на всех мужчин, с которыми встречалась, перечислив все, что с ними было не так, и все свои обиды на них. Когда эмоции улеглись, я спросила, случалось ли ей по-настоящему кем-то увлечься. Она призналась, что был такой мужчина и она очень обижена на него за то, что он не проявил к ней интереса. Я попросила Сьюзен в течение недели ежедневно сосредотачиваться на сердечной звезде, особенно на том, как принимать энергию, и при этом представлять, что зеленый свет изливается на ту внутреннюю боль, которую она испытывала, когда мужчины ее бросали, особенно тот самый.

Спустя неделю Сьюзен сообщила, что с ней произошла перемена. Теперь она понимала, что проблема была в ней самой, потому что она не умела получать положительную энергию и поэтому не могла строить отношения с мужчинами, с которыми встречалась. Сьюзен перечислила все случаи, когда она ужасно вела себя на свиданиях и в отношениях. Она хотела работать над тем, чтобы стать лучше. Я предложила ей снова выполнить сердечную звезду, но на этот раз направить часть идущего к ней света на эту область самокритики. Как и на первом сеансе, это вызвало сильную эмоциональную реакцию. Сьюзен перечислила все, что ей в себе не нравилось. Я попросила ее направить на это чувство свет сердечной звезды, и ее желание критиковать себя стало понемногу исчезать. Сьюзен рассмеялась, сказав: «Получается, что на нашей первой сессии я осуждала всех мужчин, с которыми встречалась, а теперь осуждаю себя?» Осознав это, она увидела закономерность — внутренний цензор, который всегда критиковал ее саму и других, был ее самозащитой и оружием самоуничтожения.

Сьюзен на время прекратила свидания. Она работала с сердечной звездой, чтобы развить истинное чувство целостности. Какое-то время она проходила психотерапию, чтобы проработать проблемы из детства. Сьюзен стала больше заботиться о себе, занялась спортом и перешла на более здоровое питание. Она стала уделять больше времени дружеским отношениям и решила прекратить бесконечные и бессмысленные поиски «правильного» мужчины. Сьюзен ежедневно работала с сердечной звездой, когда замечала, что осуждает себя или других или чувствует стресс из-за того, что у нее нет партнера.

Как иногда бывает в таких случаях, «идеальный мужчина» нашелся совсем рядом. У Сьюзен был сосед, которого она знала много лет. Он проявлял к ней интерес, но Сьюзен ему всегда отказывала, говоря, что он не в ее вкусе. Начав общаться с ним чаще и узнав его получше, она заметила, что он добрый, умный и забавный. Сьюзен поняла, что списала его со счетов только потому, что он не соответствовал критериям ее

«контрольного списка» для того типа мужчин, рядом с которыми она себя представляла. Их дружба переросла в свидания, теперь они женаты и ждут ребенка.



Часто говорят, что любовь сама вас находит, как только вы перестаете ее искать, и история Сьюзен — классическое тому подтверждение. В ее случае любовь была прямо у нее перед глазами, но она сама не была открыта для этого чувства. Поэтому она ощущала пустоту, которая заставляла искать любовь где-то еще, и ей всегда казалось, что партнерам или ей самой чего-то не хватает. Сьюзен установила планку ожиданий исходя из списка качеств, которыми, по ее мнению, должен обладать потенциальный партнер, но со временем поняла, что это были те самые черты, которых, как она опасалась, ей не доставало. Вдобавок она убедила себя, что ей срочно нужно кого-нибудь найти. Беспокоясь о биологических часах, она не могла отделаться от мысли, что ее время на исходе. Как только Сьюзен отбросила этот багаж, сосредоточилась на любви к себе и начала о себе заботиться, все изменилось, и она открылась для любви. В ее случае даже далеко ходить не пришлось, нужно было просто полюбить себя.

Конечно, то, что случилось со Сьюзен, происходит не всегда — в любви нет никаких гарантий. Важно одно — когда вы полюбите себя, все будет хорошо, что бы ни было. Найти себе пару любой ценой, а женщины чаще ощущают эту необходимость, — это не решение проблемы. Любой, кто пережил тяжелый разрыв или развод, скажет, что боль неадекватных отношений одна из самых тяжелых. Когда вы находитесь в поиске или уже кто-то есть, вы должны исходить из любви к себе или стремиться к ней. Скажем прямо — идеальных людей не бывает, и здесь поджидает еще одна ловушка. Речь не о том, чтобы «довести до совершенства» любовь к себе, прежде чем искать себе пару. Отношения — это процесс обучения любви как таковой, и идеальный партнер — тот, кто захочет пройти этот путь вместе с вами.



Женская энергетика: пути энергии

До сих пор мы в основном рассматривали каждую чакру в отдельности, хотя уже говорили о том, что некоторые чакральные пробуждения можно сочетать. Чакры — это единая система, и поток энергии между ними так же важен, как и отдельные энергии. Чакры могут по-разному сообщаться друг с другом, и с этим мы будем работать позже. Связи между определенными группами чакр я называю путями. Есть четыре основных пути.

◆ Восходящий путь, по которому энергия движется от корня к макушке. Он связан с личностным ростом и духовной реализацией.

◆ Нисходящий путь, по которому энергия движется от макушки к корню, связанный с проявлением — воплощением идей в реальность.

◆ Мужской, или янский, путь соединяет энергии корневой (первой), пупочной (третьей), горловой (пятой) и коронной (седьмой) чакр. Это путь излучения энергии в мир.

◆ Женский, или иньский, путь соединяет энергии сакральной (второй), сердечной (четвертой) и третьего глаза (шестой) чакр. Это путь восприятия энергии мира.

Этот последний путь и есть причина, почему я вообще коснулась этой темы. Помимо того, что сердечная чакра — это центральная точка всей системы семи чакр, это еще и центральная точка следования женской энергии в энергетическом теле. Хотя более подробно мы поработаем над этим в главе «Женский путь», понимание его связи с сакральной чакрой представляется мне наиболее важным. Воздействуя на любую чакру пути, мы усиливаем весь путь. Одна слабая чакра ослабляет его целиком.

Хотя оба пути есть в каждом человеке, женский — это центральный путь в женском энергетическом теле, как и сакральная чакра — это нулевая отметка энергетического тела. Это означает, что сакральная чакра, сердечная чакра и чакра третьего глаза для нас особенно важны. Кроме того, это наиболее восприимчивые и чувствительные элементы всей чакральной системы. В то время как все чакры работают в режиме излучения и восприятия, эти три по умолчанию настроены на восприятие. Поэтому у большинства женщин энергетическая система отличается высоким уровнем чувствительности.

Позже мы подробнее поговорим об энергетической чувствительности, но сейчас я хочу указать на ту роль, которую сердечная чакра играет в жизни большинства женщин. Мы часто вынужденно судим о себе исходя из того, кто рядом с нами, и уделяем большое внимание развитию и поддержанию любых отношений — мы воспринимаем жизнь через призму связи с другими людьми. Это заставляет ежеминутно быть чутко настроенными на то, как на нас реагируют окружающие. Социальные сети только усугубили эту тенденцию. Реакции людей, которые мы читаем на их лицах в ожидании одобрения, или количество лайков — все это энергетически воспринимается через центр отношений сердечной чакры. Сердечный центр легко срывается с места, и его начинает швырять туда-сюда, как корягу на волнах в море чужих суждений. Одна из важнейших функций сердца — сосредоточиться на внутренней самооценке, а не на бушующем шторме вокруг.

С точки зрения энергетики центр сердечной звезды — это якорь. Когда мы полностью сосредоточены на этом внутреннем стержне, взлеты и падения, связанные с отношениями и реакциями людей, происходят на поверхности и не затрагивают то, что мы чувствуем по отношению к себе. Это похоже на тишину и покой в глубине океана, когда на поверхности неистовствуют волны. Мы больше не коряга, которую швыряет то туда, то сюда. Что бы ни случилось, мы крепко стоим на якоре.

Для женщин это самое важное в работе с сердечной чакрой. Надежный якорь скрепляет весь женский путь и всю чакральную систему. Так мы избавляемся от привычки оценивать себя, оглядываясь на реакции других людей. Это важно, когда необходимо разрушить взаимную зависимость и отношения, связанные с насилием. И очень важно, если мы хотим найти любящего партнера, потому что тогда мы ищем не потому, что пытаемся заполнить пустоту или компенсировать свои недостатки, а исходя из внутреннего знания о том, кто мы.



Исцеление от сексуальной травмы: зеркало отношений

Для женщин, переживших сексуальную травму, разрушительное воздействие на сердечную чакру часто объясняется усилением паттернов, которые мы только что обсудили. Переживаемый стыд может вызвать глубоко укоренившееся чувство собственной неполноценности, которое приводит к тому, что, не имея привязки, сердечная чакра открепляется и попадает в полную зависимость от других людей. Кроме того, по очевидным причинам огромной проблемой становится недоверие — оно может сильно повлиять на типы отношений, которые способны строить жертвы насилия.

Часто отношения — это зеркало, в котором отражаются ограниченные представления о себе, особенно это касается романтического партнерства. Вас может из раза в раз привлекать один и тот же тип людей, каждый из которых отражает определенный эмоциональный паттерн. Вот некоторые примеры.

Тот, кто плохо с вами обращается или постоянно оскорбляет

◆ Отражает чувство неполноценности, воспроизводя воспоминания о насилии, пережитом в детстве.

Образ отца

◆ Отражает потребность в одобрении со стороны строгого или заботливого отца, которого у вас не было, либо со стороны властного отца, который у вас был.

Кто-то безопасный, то есть платонические отношения

◆ Отражает стремление избежать сложных переживаний по поводу своей сексуальности или сексуального желания.

Кто-то недоступный, женатый или недостижимый по иным причинам

◆ То же, что и выше. Часто это способ избежать решения сложных проблем, которые могут возникнуть в действительно близких отношениях.

Кто-то, кто нуждается в вас

◆ Отражает потребность не чувствовать себя «слабой» и/или оправдание собственной ценности тем, что вы кому-то нужны.

Поверхностные отношения или полное их отсутствие

◆ Еще один способ «защититься» от близости.

Возможно, вам свойственно сочетание этих паттернов или какой-то другой паттерн. Подумайте, какие черты вашей личности отражаются в

тех типах отношений, которые были или есть сейчас. Эти закономерности необязательно сводят на нет отношения (кроме случаев насилия). Они просто показывают, что происходит с вашим сердцем, и помогают понять, над чем поработать, чтобы исцелиться или освободиться, и что нужно усилить или укрепить.

Подумайте и о других типах отношений — семейных и дружеских. Женская дружба часто становится зеркалом сердца, особенно у женщин, переживших насилие и травму. Наша связь друг с другом часто нарушается, когда страдает женская сила. Исцеление — не менее важная часть этой работы.

Для всех женщин важно рассматривать отношения с точки зрения представлений о себе, которые они отражают. Но женщинам, пережившим сексуальную травму, работа над исцелением от душевной боли и чувства собственной неполноценности с помощью сердечной звезды поможет укрепить женский чакральный путь и все энергетическое тело. На эмоциональном уровне это создаст основу для того, чтобы пересмотреть отношения с другими людьми и с миром.



Глава 5

Горловая матрица: ваш голос

Чакры: ваше горло, или пятая чakra.

Энергии: общение, самовыражение, умение слушать, искренность, ясность, честность, целостность.

Когда используется: застенчивость, угодливость, трудности с речью, компульсивное говорение, нечестность, смущение, притворство, изоляция и все, что касается самовыражения и общения.



Глава 5. Горловая матрица: ваш голос

Горловую чакру чаще других понимают неверно. Она связана с общением и, соответственно, речью, поскольку в горле находятся голосовые связки. Однако для более глубокого понимания природы горловой чакры мы должны рассмотреть истинную сущность общения. Общаясь, мы просто произносим слова или пытаемся разъяснить точку

зрения? Думаю, все согласятся, что последнее. В конце концов, то, что мы озвучиваем мысль, вовсе не означает, что нас автоматически понимают. Для эффективного общения нужна не только способность произносить слова, но и умение устанавливать связь с собеседником. А для этого нужно не только говорить, но и слушать, наблюдать. Мы должны понимать, как другие реагируют на нашу речь, и соответственно подбирать нужные выражения.

Горловая чakra связана с обеими сторонами общения — говорением и слушанием. Она в равной степени отвечает как за восприятие, так и за внешнее выражение. Это энергетический мост между нами и другими людьми. Кроме того, это мост между нашим внутренним и внешним «Я». Как люди узнают, что мы чувствуем или думаем? Как мы узнаем, что думают или чувствуют другие? С помощью общения. Это может быть речь или другие средства выражения — язык тела, мимика, письмо, язык жестов, сигналы. Все это — функции горловой чакры на энергетическом уровне и средства связи нашего внутреннего «Я» с внешним миром.

То, что мы сообщаем другим в каждый конкретный момент, — внешнее «Я», — может соответствовать или не соответствовать нашим истинным чувствам. Мы можем говорить правду или скрывать ее. Можем подстраивать речь в зависимости от реакции, которую хотим получить, если склонны угождать людям или работать на публику. Можем использовать речь как мост или стену, чтобы общаться с людьми или обманывать их. В этом смысле функция горловой чакры гораздо более сложная — это функция компаса искренности и целостности.

Горловая чakra также служит мостом для всего энергетического тела. Если сердечная чakra — это центральная точка системы семи чакр, то горловая — это ворота между земными и духовными чакрами. Третий глаз и коронная чakra, по природе эзотерические и духовные, гораздо меньше связаны с энергиями материального и человеческого мира, чем все чакры, от корневой до сердечной. В этом смысле горловая чakra — это ворота между утилитарными энергиями и высшими интуитивными и духовными способностями. Если нижние и верхние чакры не связаны посредством горла, мы чувствуем, что жизнь идет вразрез с нашим настоящим «Я».

В эпоху социальных сетей мы уделяем много внимания речи и самовыражению, но часто недооцениваем искренность и подлинную связь. Лайки и сердечки вызывают выброс эндорфинов, поэтому мы начинаем использовать речь и самовыражение исключительно для того, чтобы их получить, а не как средство истинного общения. Это приводит к разрыву между внутренним и внешним «Я» и к нарушению работы горловой чакры. В современной жизни слишком много постороннего шума, и это одна из основных разрушительных сил, которые воздействуют на горловую чакру. Конечно, социальные сети и современные средства коммуникации в целом предоставляют

беспрецедентную возможность для связи с другими людьми. Умение правильно распорядиться этой возможностью — часть работы с горловой чакрой.

У горловой чакры есть и более нематериальная сторона. Это не только речь, но и звук и вибрация как звук. В духовных традициях звук связан с изначальной энергией. Звук санскритской мантры «ом» или «аум» считается прямым проявлением изначальной энергии Вселенной. Музыка — это звук, который, минуя речь, напрямую обращается к эмоциям. Музыка, мантры, колокольчики, гонги и другие виды звука создают вибрацию, которая вызывает энергетический сдвиг. Эти звуковые колебания мы воспринимаем с помощью горловой чакры.

Горловая чакра дает нечто большее, чем просто речь. Она соединяет внутреннее и внешнее «Я» и, следовательно, связана с чувством подлинности и целостности. Она обеспечивает взаимодействие между земными и духовными чакрами и воспринимает все звуковые вибрации, включая музыку и мантры. Это центр постоянно функционирующей схемы обратной связи, благодаря которой мы одновременно воспринимаем и издаем звук, наполненный смыслом. Именно эту схему и все ее формы призвано очистить и усилить пробуждение горловой матрицы.



Карен только что исполнилось пятьдесят, и она недавно развелась. Поначалу в разговоре со мной ей было трудно сформулировать, над чем она хотела бы поработать. На вопросы она отвечала очень коротко, вопросительным тоном, как будто хотела убедиться, что дала правильный ответ. Карен просто описывала события, не имея ни малейшего представления о своих чувствах или эмоциональном состоянии. По совету подруги она посещала группу поддержки для тех, кто только что пережил развод, но ей там не нравилось, и до сих пор она ничего не рассказывала о себе группе.

Я решила провести Карен через горловую матрицу, чтобы посмотреть, сможем ли мы склонить ее к общению. После нескольких минут активации горловой матрицы я спросила: «Если бы прямо сейчас ты могла сказать все что угодно бывшему мужу, какими бы были эти слова?» Она сердито ответила: «Ну, этого никогда не случится, потому что мы беседуем только через наших адвокатов». Затем она сразу же извинилась за «грубость». Я объяснила, что это упражнение на воображение, и попросила представить, что он сейчас стоит перед ней. Что бы она ему сказала?

Когда Карен начала, мне показалось, что прорвало плотину: сначала появилась маленькая трещина, через которую начала просачиваться тоненькая струйка воды, а за ней хлынул неудержимый поток. Карен рассказывала, какой шок испытала от предательства мужа, когда он внезапно заявил, что уходит. С ее точки зрения все было хорошо. Она хотела знать, почему он так поступил и как он мог причинить столько

боли ей и детям. Она обвиняла его в эгоизме и холодности и описала унижение от того, что теперь, после стольких лет брака, не может говорить с ним без посредников. Выплеснув все это наружу, Карен сразу же извинилась передо мной за то, что «взорвалась» и «нагрузила» меня проблемами.

Я поговорила с Карен о том, что горловая чакра — это мост, и о том, как важно для нее научиться выражать истинные эмоции в любой обстановке — со мной, с друзьями, с психотерапевтом или с группой поддержки. Она призналась, как трудно ей это дается, ведь она выросла в суровой семье, где проявление эмоций считалось баловством и строго пресекалось. Всю жизнь она сдерживала эмоции и даже редко спорила с мужем. Она всегда контролировала речь, чувствовала, что другие хотят или не хотят слышать, и научилась приспосабливаться. Я попросила Карен до следующего сеанса ежедневно выполнять горловую матрицу вместе с сердечной звездой, чтобы исцелиться и успокоиться.

На следующих сеансах и на групповой терапии Карен стала больше говорить о чувствах и поняла, как редко она выражала настоящие чувства и мысли. Она осознала, что речь была для нее способом дать людям то, что они от нее хотят, и что после развода особенно злилась потому, что, несмотря на все самоотверженные жертвы, ее бросили. Карен поняла, что не только росла в суровой атмосфере, но и боялась отца из-за его вспыльчивого темперамента и быстрой смены настроений. Хотя отец никогда не наказывал ее физически, она научилась подбирать слова так, чтобы его задобрить или лишней раз не раздражать. Речь была для нее способом самозащиты, а не средством самовыражения.

Карен продолжила работать с горловой матрицей и с другими чакральными пробуждениями, особенно с пупочным огнем, чтобы не бояться высказать правду. Она честно поговорила с детьми и друзьями о том, что происходит и что она чувствует. Ее дети были уже подростками, и, несмотря на все опасения, откровенность не только их не травмировала, но и сблизила всю семью. Дети тоже поделились с Карен переживаниями. Со временем Карен преодолела этот трудный жизненный этап и начала строить планы на будущее.



Карен — классический пример человека, для которого речь (и общение в целом) служила стеной, а не мостом. Если мы будем говорить только то, что от нас хотят услышать, и скрывать правду, никто никогда не узнает, кто мы, и в итоге мы окажемся в одиночестве. Конечно, деятельное и сострадательное общение не всегда заключается в том, чтобы точно описывать происходящее внутри, но важно понимать, что чувствуют другие и мы сами, чтобы принять грамотное решение.



Когда вы чувствовали это раньше

Если вам в жизни посчастливилось встретить людей, с которыми вы можете искренне поделиться чувствами, эти моменты могут послужить

ярким примером того ощущения, которое дает энергия горловой чакры. Вы также могли чувствовать эти энергии, когда внимательно слушали или участвовали в открытом и честном разговоре. Когда вы ведете с кем-то глубокую и вдумчивую беседу, по-настоящему слышите то, что говорят, и чувствуете, что и вас тоже слышат, перед вами разворачивается вся энергетическая схема горловой матрицы.

Когда вы говорили правду тем, кто сильнее вас, пусть это было и нелегко, такие моменты тоже могут послужить прекрасным примером энергии горловой чакры в ее наивысшем проявлении. Я не имею в виду вспышки гнева. Обычно в пылу ссоры мы больше сосредоточены на том, как уязвить человека, а не сказать правду. Каждый раз, когда вы чувствовали, что говорите то, что должны, даже если человек не хочет этого слышать, может стать тем воспоминанием, на которое вы сможете опереться.

Если вы писательница или художница и используете талант как форму самовыражения, значит, это качество горловой чакры вам уже знакомо. Вспомните, как свободно течет поток творческого вдохновения. Хотя в процессе творчества задействованы и другие чакры: сакральная — как вдохновение, пупочная — как воплощение, третий глаз — как воображение, — горловая чакра связана с буквальным самовыражением или общением.

Если вы поете, то непосредственно ощущали энергию горловой чакры. Необязательно быть профессиональной певицей или актрисой, главное — чувствовать поток! Попробуйте спеть что-нибудь и сосредоточьтесь на ощущении вибрации в горле и на потоке звука, который проходит через горло и выходит изо рта. Тот же эффект производят мантры или песнопения.

Слушание музыки и особенно эмоциональное погружение в музыку — это тоже проявление энергии горловой чакры. Эмоциональный отклик, который вызывает музыка, и энергетический сдвиг, когда вы слышите и чувствуете звук, происходят в горловой чакре. Поэкспериментируйте со звуковыми вибрациями и ощутите воздействие, которое они оказывают на вас, чтобы изучить этот аспект.

Воспоминания о любом из таких моментов помогут активировать горловую чакру. Горловая матрица хороша тем, что вы можете использовать звук непосредственно в процессе активации — произносить звуки, петь мантры и даже песни, чтобы пробудить это чувство.



Этапы активации

Как всегда, сядьте удобно в тихом месте, подготовьте воспоминания и аудиофайл (если прослушиваете их), посмотрите на иллюстрацию «Горловая матрица», чтобы ознакомиться с ней, а затем приступайте.

Шаг 1: сядьте прямо, выпрямите позвоночник и сделайте несколько глубоких вдохов животом.

Шаг 2: осторожно коснитесь двумя пальцами голосовых связок и тихонько помычите, пропойте мантру или мелодию, чтобы понять, где вы ощущаете вибрации.

Шаг 3: представьте сияющий голубой свет прямо в том месте, где сильнее всего ощущаете вибрацию. Можете поэкспериментировать с оттенками цвета. Мне нравится небесно-голубой, потому что он вызывает ощущение бескрайнего простора, но вы можете визуализировать более яркий голубой цвет, если хотите. Продолжая мычать или пропев несколько песнопений или нот, визуализируйте сияющую сферу голубого света, которая разгорается под кончиками ваших пальцев, питаясь от звуковых вибраций. Затем прекратите издавать звук и просто представляйте голубую сферу, сидя в тишине. На этом этапе можете убрать пальцы от горла.

Шаг 4: теперь визуализируйте две дополнительные точки света возле ушей и представьте лучистую линию, соединяющую сферу у горла и две новые светящиеся точки возле ушей. Сосредоточьтесь на мгновение на визуальном образе трех огоньков: один — у горла и два — возле ушей, — связанных друг с другом.

Шаг 5: добавьте еще две точки у основания шеи, там, где шея переходит в плечи. Визуализируйте линии, идущие от горла к точкам, соединяющим шею и плечи. Удерживайте образ пяти голубых точек, соединенных линиями.

Шаг 6: добавьте две заключительные светящиеся точки: одну на лбу и одну внизу, в сердечной чакре. Теперь вы построили полный образ: шесть линий яркого голубого света соединяют горло с точками на лбу, на груди, у каждого уха и по обеим сторонам шеи. У вас получилась матрица, излучающая свет. Смотрите, как помимо потоков света, идущих от горла и соединяющих ее точки, вся матрица излучает кольца света.

Шаг 7: задержите этот образ на несколько минут. Если хотите, можете снова издать звук и представить, как вибрация отзывается во всей матрице.

Шаг 8: произнесите аффирмации, прочувствовав каждое утверждение.

Я честна.

Я открыто говорю с людьми.

Я настоящая.

Я заявляю о себе.

Я восприимчива.

Я говорю правду.

Шаг 9: когда почувствуете, что готовы, сделайте снимок памяти. Позвольте образу раствориться и откройте глаза.

Конечно, если вы активизируете горловую матрицу там, где невозможно издавать звуки, можно обойтись и без них. Но на начальных этапах обучения я советую поэкспериментировать со звуком и вибрацией. Кроме того, работа с горловой матрицей укрепит понимание аффирмаций, потому что их сила зависит от того, насколько мы можем

прочувствовать то, что говорим. Аффирмации — это не просто повторение пустых слов. Связь между словами, которые мы произносим, и соответствующим чувством — уже сама по себе одна из функций горловой чакры. Так что подключайте горловую матрицу всякий раз, когда хотите придать вес любым аффирмациям.



Когда у вас есть блок

Как и в случае с пупочной чакрой, большинство блоков или слабость горловой чакры выражаются одним из двух противоположных способов — либо в виде нежелания говорить, либо в виде желания говорить постоянно. Нежелание говорить может проявляться как застенчивость или пассивность, то есть как отказ от общения или любого взаимодействия. Или это может быть очень тихий голос, односложные ответы, очень скудная речь. Все это мешает устанавливать по-настоящему близкие связи с людьми. Если вы неразговорчивы, вполне возможно, что на самом деле боитесь или чувствуете, что хотели бы говорить больше и чаще общаться с людьми, но просто не можете, как будто где-то внутри есть стена, которая этому мешает.

С другой стороны, болтливые люди говорят много, не сказав ничего или по крайней мере ничего существенного. Они могут тараторить быстро и без умолку, не давая собеседнику вставить слово и постоянно перебивая. Или ходят вокруг да около, повторяются и пускаются в рассуждения, за которыми трудно уследить. Они перегружают ненужной информацией. Словесный шквал, который они обрушивают на собеседника, становится непробиваемой стеной, и, вместо того чтобы сблизиться с людьми, он действует на них отталкивающе. И, разумеется, поскольку такие люди непрерывно говорят, они никого не слушают, и теряется сам смысл общения.

Еще одно проявление блока или слабости горловой чакры — это привычка говорить сбивчиво, уклончиво или лгать. В случае любой из этих проблем, даже если вы искренне стараетесь говорить ясно и честно, вы обнаруживаете, что просто на это не способны. Мелкая ложь может быть формой самозащиты или самовосхваления, за которыми кроется страх или желание получить одобрение со стороны других людей. Психологическая подоплека такого поведения обычно связана с большим количеством чакр, а не только с горловой чакрой, но проявление этих речевых особенностей всегда связано с дисфункциями горловой чакры.

Более тонкая форма дисфункции горловой чакры — ощущение, что между вашим внутренним и внешним «Я» есть некое противоречие. Вы можете быть очень красноречивыми и внешне не испытывать проблем в общении, но чувствуете, что человек, которого вы показываете миру, не имеет ничего общего с тем, кто скрывается внутри. Фактически, это одно из наиболее распространенных последствий сексуальных травм или жестокого обращения в детстве для горловой чакры. Если в детстве вы были вынуждены хранить в тайне то, что происходило в доме, или о чем-

то умалчивать, возможно, между внутренним и внешним «Я» образовалась стена. В какой-то момент эта стена становится энергетическим блоком, перекрывающим ворота горловой чакры там, где она соединяет внутренний и внешний миры.

Еще одна дисфункция горловой чакры — это неспособность (или отказ) понимать то, что говорят другие. Мы слышим слова, но не понимаем их смысла. Чувствуем замешательство или просто отказываемся воспринимать определенные истины. Последнее связано с диссоциацией и обычно может объясняться и другими нарушениями в работе чакр, но отражается в основном в горловой чакре.

Неспособность слушать или ценить музыку или любой другой звук также может указывать на дисфункцию горловой чакры. Конечно, вы не обязаны любить музыку или всю музыку без исключения. Но если вы вообще не меломан, это может быть признаком общего блока, который мешает воспринимать музыкальные вибрации. Вы блокируете определенные уровни энергетической чувствительности, которые в действительности могут быть полезны и приятны. Горловая чакра, как вибрационный датчик, связана с чувствительностью ко всем вибрациям.



Как использовать горловую матрицу

Я думаю, вы уже понимаете, в каких ситуациях может пригодиться горловая матрица: перед любой встречей, требующей ясной речи и налаженной коммуникации. Характер общения зависит от конкретных задач и намерений. Возможно, предстоит говорить в стрессовой ситуации или голос должен звучать сильно и громко. Возможно, требуются ясность или искренность. А также если вы становитесь болтливыми, когда нервничаете, и нужно усилить связь между внутренним и внешним «Я» и способность говорить вдумчиво и убедительно, от всего сердца.

В некоторых ситуациях можете задействовать и другие чакральные пробуждения. Для этого сначала активируйте другое пробуждение, а затем горловую матрицу, поскольку речь выражает другой аспект существа. Например, если вы нервничаете перед важным выступлением, сначала активируйте корневую чаклу, чтобы заземлить и стабилизировать энергетическое тело и подавить тревогу. Затем активируйте горловую матрицу, чтобы речь звучала ясно и убедительно. Помните, что через какое-то время, когда вы поближе познакомитесь с пробуждениями, вы сможете использовать снимки памяти, которые сделали на последнем этапе, чтобы быстро активировать пробуждения. Будет достаточно мгновенной вспышки, чтобы вызывать отклик.

Вот еще несколько примеров, когда вы можете активировать горловую матрицу, в некоторых случаях в сочетании с другими пробуждениями.

◆ Когда нужно настоять на своем или высказать сложную для вас просьбу. В этом случае можете сначала активировать пупочный огонь, а затем горловую матрицу.

◆Когда нужно сообщить неприятные новости, которые человек, возможно, не хочет услышать. Также можете активировать сердечную звезду, если неприятная новость может причинить кому-то боль.

◆Когда стремитесь мотивировать или вдохновить других. В этом случае можете объединить горловую матрицу с сакральным лотосом, чтобы пробудить вдохновение.

Горловая матрица усиливает не только речь, но и способность слышать и понимать то, что говорят другие. Вот несколько примеров, когда вы можете использовать ее в этом качестве.

◆Перед профессиональной аттестацией или в любой ситуации, подразумевающей обратную связь.

◆Перед необходимым, но потенциально трудным разговором с близким человеком. Например, нужно сказать пожилому отцу, что ему больше не безопасно водить машину, или отругать ребенка-подростка за плохие оценки.

◆Перед лекцией или выступлением, где дается сложный для понимания материал, который очень нужно усвоить.

Также можете активировать горловую матрицу, когда хотите быть самими собой, выразить чувства или повысить чувствительность к вибрациям.

◆Перед званым ужином, где вы никого близко не знаете, но нужно нечто большее, чем просто поверхностное общение.

◆Когда сочиняете или создаете художественное произведение, которое должно стать выражением чувств или внутреннего состояния.

◆Когда, слушая концерт или музыкальное произведение, вы хотите глубоко погрузиться в музыку.

И конечно, можете регулярно активировать горловую матрицу, если чувствуете, есть блоки, связанные с горловой чакрой. Вот несколько примеров, как работать с ней в этом случае.

◆Вы чувствуете, что скрываете или защищаете истинное «Я» от других людей, потому говорите слишком мало или слишком много.

◆У вас присутствуют паттерны, заставляющие угождать людям или лгать, которые коренятся в чувстве незащищенности или страхе. Страх или тревогу можете поработать также с помощью другого пробуждения или терапевтических методов.

◆Вы проходите психотерапию индивидуально или в паре, чтобы решить застарелые проблемы, и чувствуете необходимость честно высказывать мысли терапевту и/или партнеру.

◆Вы участвуете в творческом проекте, в котором предстоит прикоснуться к тому, что скрыто глубоко в душе, — например, пишете мемуары или автобиографическое художественное произведение.

Причиной проблем с речью может быть не только неискренность, но и отсутствие ясности. Пробуждайте горловую матрицу, чтобы научиться выражать чувства и мысли посредством устного или письменного слова (например, когда нужно выполнить устное или письменное задание).

Можете использовать горловую матрицу (как это делаю я), когда стоит задача написать творческий проект, необязательно книгу. Это может быть эссе, презентация, важное электронное или обычное письмо. Если вы профессионально пишете музыку, поете или играете на инструменте, работа с горловой матрицей поможет в сочинении или перед выступлениями.



Майе было двадцать шесть лет, и она была очень болтлива. Ее было невозможно перебить, хотя ей явно нужен был кто-то, кто смог бы ее по-настоящему выслушать. Разговор не получался, и это мешало нам выполнять хоть какую-то более или менее полезную энергетическую практику. Майя сказала, что основная цель работы для нее состоит в том, чтобы добиться финансовой стабильности. Хотя у нее был сертификат массажистки, она работала в сфере услуг, еле сводила концы с концами и постоянно меняла работодателей.

Во время разговоров Майя обычно начинала рассказывать о какой-то ситуации на работе или встрече с подругой, которая выбила ее из колеи, а затем вспоминала ситуации из детства, которые, по ее мнению, были тому причиной. Несмотря на то, что часто ее догадки были правильными, все ограничивалось одними аналитическими рассуждениями. Ей было трудно выразить, что она чувствует или в какой области тела ощущает ту или иную эмоцию или энергию. Часто мне намеренно приходилось ее перебивать, чтобы задать эти вопросы.

Я попросила Майю начать работу с корневой чаши, чтобы она смогла заземлиться и соединиться со своим телом. Но она могла выполнять упражнение, только пока мы делали его вместе. Как только Майя начинала говорить, ее энергия поднималась вверх, в горловую чакру и в чакру третьего глаза, создавая ту гиперактивность, которая затем выражалась в ее манере разговора и склонности к самоанализу. Я описала ей свои ощущения и попросила ежедневно между сеансами выполнять корневую чашу и по возможности практиковать заземление в нижних чакрах, не уходя вверх.

В течение нескольких недель мы работали с корневой чакрой, чтобы Майя смогла освободиться от блоков прошлого опыта, которые мешали ей почувствовать связь с корнем и заземляться, оставаясь внизу. Хотя Майя начала осознавать склонность отрываться от корня, временами она опять становилась болтливой, используя привычку как стену и замедляя дальнейшую работу. Затем мы перешли к горловой матрице.

Именно в процессе работы с горловой матрицей Майя начала открываться по-настоящему. Она упомянула, что в возрасте от пяти до восьми лет подвергалась сексуальным домогательствам со стороны друга семьи. Хотя у Майи были очень ясные воспоминания о том, что произошло, она рассказала об этом только одному человеку, своей матери, когда ей было лет семь. Мать очень рассердилась и обвинила Майю во лжи, поэтому она больше никогда и ни с кем не говорила о

насилии. Фактически, Майя настаивала, что пережитое насилие не стало для нее проблемой и она уже справилась самостоятельно. Тем не менее я посоветовала Майе продолжить работу с горловой матрицей и изложить на бумаге, что с ней произошло, если она считает, что это ее не травмирует. Также я рекомендовала ей обратиться за консультацией к психологу. Мои соображения по поводу психолога ее не заинтересовали, но она согласилась практиковать пробуждения и попробовать вести дневник.

В течение следующих недель Майя все больше и больше рассказывала о пережитом насилии и, что важнее, смогла выразить эмоции, которые испытывала. Она рассказала, как злилась на мать за то, что та не поверила ей и не защитила, как злилась на обидчика за его подлость и предательство, как ей до сих пор стыдно за случившееся. Майя точно определила то место в теле, где ощущала эти эмоции, и мы смогли проработать их другими способами. Прежде всего, это полностью изменило ее манеру общения. Теперь она могла поддерживать разговор, внимательно слушать и отвечать, не создавая словесную стену из болтовни.

В дальнейшем в дополнение к нашей работе Майя обратилась к психологу и занялась исцелением. Со временем она смогла изменить жизнь. Хотя ее мать умерла несколько лет назад, она поговорила с сестрой о домогательствах, которым подверглась в детстве, и сестра ей поверила, поскольку у нее были собственные воспоминания, которые подтверждали то, что помнила Майя. Доверительная беседа с сестрой сыграла огромную роль в трансформации Майи. Когда она смогла рассказать о произошедшем и исцелиться, ее потребность в отрыве от нижних чакр уменьшилась, и Майя наконец-то смогла заземлиться. Кроме того, мы поработали над ее способностью обеспечивать себя самостоятельно, что было ее первоначальной целью в нашей совместной работе.



История Майи демонстрирует ту решающую роль, которую откровенный разговор и общение играют в процессе исцеления и личного роста. Многие проблемы, с которыми столкнулась Майя, были связаны с неспособностью к заземлению и самовыражению с помощью нижних чакр. Но когда ворота ее горловой чакры открылись и она стала самой собой, начался ее путь к трансформации. Майя долго хранила в тайне воспоминания о пережитом насилии и привыкла загораживаться речью, будто стеной, от других людей. Как только тайна открылась, прикрытие стало ненужным, Майя смогла собрать воедино эмоции и энергии, оставаясь заземленной и уравновешенной благодаря корневой чакре, по-настоящему общаться и поддерживать связь с другими людьми.



Женская энергетика: будьте верны себе

Для современных женщин, которые работают над тем, чтобы изменить давно укоренившиеся формы культурного и социального угнетения, самая ценная энергетическая практика — это пробуждение пупочной и горловой чакр, чтобы мы смогли наконец овладеть силой и голосом. Заявлять о себе, говорить правду тем, кто сильнее, в личных отношениях, на работе или в обществе — вот в чем заключается эта работа.

Один из самых частых навязанных паттернов, который многим женщинам приходится преодолевать, чтобы обрести голос, — это привычка использовать речь как средство угодить или задобрить других людей. Как мы уже говорили в главе «Пупочный огонь», девочек по-прежнему учат быть вежливыми, а от женщин часто ожидают, что они будут сохранять равновесие и проявлять заботу в паре или в коллективе. Этот стереотип может проявляться на очень тонком уровне, и его трудно заметить, поэтому я призываю быть бдительными, даже если кажется, что вы из тех женщин, кто не стесняется быть откровенными.

Рекомендую несколько дней вести «дневник общения». Носите с собой маленький блокнот и, поговорив с кем-нибудь, спрашивайте себя: «Чувствовала ли я ответственность за эту ситуацию? Подбирала ли я слова, желая получить определенный ответ? Пыталась ли я избежать неудобного ответа? Я хотела успокоить человека, с которым разговаривала, или тех, кто там был, или, может быть, я пыталась их задобрить?» Если будете предельно честны с собой, то, скорее всего, обнаружите, что делаете это намного чаще, чем думаете.

Конечно, в какой-то степени это не проблема. Иногда мы говорим, чтобы получить желаемый ответ, чтобы повлиять на людей, успокоить их или понравиться. Это не проблема... если мы делаем это сознательно и для нас это не единственный вариант выживания в этом мире. То, что вы будете искать, — это способы, которыми вы привыкли это делать, причины, по которым эта манера речи вошла в подсознание до такой степени, что стала формой самозащиты или самоутверждения, а не средством самовыражения и общения.

Чтобы переписать этот паттерн, нужно понимание лежащей в его основе психологии, а его изменение может затронуть и другие чакры. Вот некоторые из наиболее распространенных эмоциональных причин этого паттерна, а также комбинации чакральных пробуждений, на которые вы можете опираться, работая над его изменением.

Страх: если вы выросли в семье, где не чувствовали себя в безопасности, или вас могли строго наказать за то, что вы сказали что-то неприемлемое, могли выработаться коммуникативные модели, обеспечивающие безопасность, как стратегия выживания. Возможно, желая сгладить конфликт, вы меняете тему разговора или начинаете шутить. Может быть, вы склонны успокаивать людей с неустойчивым типом личности. Вы инстинктивно предвидите угрозу и пытаетесь управлять людьми или, по крайней мере, их реакциями, чтобы

обезопасить себя. Сочетание горловой матрицы с корневой чашей — лучшая энергетическая поддержка для изменения этого паттерна.

Заниженная самооценка: мы все хотим нравиться, но, когда мы уверены в себе, нам не нужно, чтобы нас любили все, мы не ищем одобрения в каждой ситуации. Когда внутри есть глубоко скрытое чувство собственной неполноценности или стыд, мы жадно ищем одобрения, желая понравиться. Мы изменяем себя и свою речь в зависимости от того, кто сейчас перед нами, чтобы соответствовать ожиданиям, вызывать похвалу, смех или чувство принадлежности. Легко потерять себя, бесконечно приспособляясь к тому, чего от нас хотят люди. Эта тенденция особенно ярко проявляется в социальных сетях, когда нам во что бы то ни стало нужно получать лайки в качестве одобрения. Сочетание сакрального лотоса с горловой матрицей способствует изменению этого паттерна.

Ответственность: женщины часто берут на себя функцию социального и энергетического якоря, будь то в семье, в социальной группе или в профессиональном коллективе. Нам кажется, что мы всегда должны играть роль радушной хозяйки и несем ответственность за то, что чувствуют другие. Если кто-то несчастен или недоволен, мы принимаем это на свой счет и считаем, что должны решить эту проблему, даже если не мы ее создали. Освобождение от подобного чувства ответственности означает восстановление границ, а раз так, то работа с пупочным огнем (и, возможно, со второй кожей, о которой мы поговорим позже) вместе с горловой матрицей поможет избавиться от этой привычки.



Исцеление от сексуальной травмы: прервать молчание

Опыт сексуальных приставаний или насилия может усиливать все вышеперечисленные паттерны. Если в детстве вы подвергались домогательствам в семье, то, возможно, приспособили манеру речи так, чтобы защититься или компенсировать чувство стыда или собственной ничтожности. Если вы подверглись насилию в более позднем возрасте, это могло разрушить чувство безопасности или значимости и привести к появлению аналогичных стереотипов.

Но есть еще одна рана, которую женщины, пережившие сексуальное насилие, несут в горловой чакре, — боль молчания и тайны. Если вы пережили такой тип насилия в детстве, вероятно, сохранили это в тайне; возможно, обидчик манипулировал вами или угрожал, чтобы убедиться, что вы никому не расскажете. Может быть, как в случае с Майей, вы все-таки рассказали кому-то о случившемся, но вам не поверили, и с тех пор вы храните тайну. Или вы чувствовали, что другие знают о том, что происходит, но есть негласный заговор молчания. Как бы то ни было, вас заставили прикусить язык, вы были вынуждены хранить болезненный секрет — секрет, который создает непреодолимую стену между многими жертвами насилия и другими людьми.

Взрослые женщины, пережившие насилие, часто оказываются в очень похожей ситуации. Жертва может так никому и не довериться, а если и рассказывает об инциденте, то ей не верят. Кроме того, в ситуациях, когда женщина все-таки заявляет о произошедшем и выдвигает обвинения, судебный процесс может отнять много сил и закончиться ничем. Даже когда жертва жестокого обращения или сексуального насилия делится с близкими, реакция не всегда бывает положительной. Некоторым людям просто неловко слышать об этом, или они могут обсудить это только один раз, а потом посоветовать «просто жить дальше» или «как-нибудь перетерпеть». Подобное пренебрежение создает еще одну завесу молчания, и внутренняя борьба — с кем можно поделиться, а кому лучше не говорить — порой длится всю жизнь. Многие из переживших насилие признаются, как мучительно им дается решение, стоит ли рассказывать новой подруге или партнеру свою историю, из-за страха перед тем, как человек ее воспримет. Если ничего не рассказывать, это может стать препятствием на пути к близости, а если рассказать... результат часто бывает точно таким же.

В случае сексуального насилия постоянная внутренняя борьба по поводу того, чем, когда и с кем можно поделиться, стоит особняком в обществе. Люди, победившие рак, жертвы несчастных случаев или жертвы других преступлений редко переживают такой же внутренний конфликт. На энергетическом уровне эта борьба оставляет след в виде блока или стены, из-за чего горловая чakra перестает выполнять функцию ворот. Этот блок может проявляться в виде любого из рассмотренных нами паттернов — как нежелание говорить, болтливость, стремление угождать людям и т. д. Работа над разрушением такой стены — один из самых мощных методов исцеления, который может предпринять женщина, пережившая сексуальную травму.

Длительная работа с горловой матрицей поможет в этом. Если вы раньше проходили или сейчас проходите психотерапию, она может послужить той атмосферой, где вы сможете открыто рассказать о том, что случилось. Напишите о своем опыте в дневнике или поделитесь им анонимно на сайте, созданном для таких целей. Это поможет прорвать завесу молчания и секретности. Не нужно кричать о том, что вы пережили, с каждой трибуны, но открытое общение в определенный момент имеет решающее значение в процессе обретения здоровья.

Найдите в себе силы определить и выразить эмоции, связанные с травмой, особенно гнев. Часто именно так и создается мост между внутренним и внешним «Я». Гнев — важная стадия исцеления, и ее нельзя игнорировать. Поскольку я работаю с чакрами, ко мне приходит много духовно мыслящих женщин, переживших сексуальную травму. По моему мнению, многие слишком сосредоточены на прощении. Они считают, что, став взрослыми, они «должны» простить обидчика или насильника. Они говорят: «Я знаю, что он поступал так из-за собственной ущемленности». Может быть, и так, но я заметила, что, если

обойти стадию гнева, часто остаются тонкие блоки самообвинения и стыда, которые никак внешне не проявляются и не исчезают. Позволить себе искренне разозлиться на обидчика, насильника и всех, кто не поверил или не защитил, — важный шаг на пути к исцелению.

Можете выпустить гнев, выполнив упражнение на визуализацию, лучше при поддержке консультанта, целителя или друга, и представить, что разговариваете с этим человеком, или написать ему письмо. Не имеет значения, сможете ли вы (или захотите) когда-нибудь действительно выразить гнев этому человеку. Важно то, что вы откроете плотину и выпустите его наружу. Поступая таким образом, вы возлагаете вину за произошедшее на того, кто действительно виновен, — на насильника, а не на себя. Может быть, со временем вы сможете его простить... а может, и нет. Лично я не думаю, что нужно заставлять себя прощать, стремиться к прощению или что прощение необходимо, чтобы жить здоровой и полной жизнью. Гораздо важнее отношения с самой собой.



Глава 6

Третий глаз: ваше второе зрение

Чакры: шестая чakra, или третий глаз.

Энергии: интуиция, воображение, пронизательность, мудрость, ясное видение, предвидение, будущие возможности, неподвижность, вечность, безграничность.

Когда используется: замешательство, смутные или туманные мысли, нерешительность, отсутствие ясности, решение проблем, привычные мысли, отсутствие идей или для развития пронизательности, интуиции или воображения.



Глава 6. Третий глаз: ваше второе зрение
Шестую чакру называют третьим глазом, потому что она связана с более тонким уровнем зрения, уровнем восприятия, выходящим за пределы физических чувств. Обычно мы называем это интуицией, но более точным термином было бы «энергетическое внимание».

Чтобы понять, что я имею в виду, отложите на минуту эту книгу и прислушайтесь к каждому звуку вокруг. Вы заметите, что вас окружает множество звуков, о которых вы даже не подозревали: птицы поют, шумит обогреватель, проезжают машины, что-то тихонько жужжит. Все эти звуки существовали и до того, как вы их заметили, и ваши уши улавливали звуковые вибрации, как сенсорный приемник. Просто разум их отсеивал — вы их не воспринимали, — потому что внимание было сосредоточено на книге.

Взаимодействие между чувствами, восприятием и вниманием отражается во взаимоотношениях между энергетическим телом, третьим глазом и интуицией. Энергетическое тело получает энергию от всего, что нас окружает, как и физические чувства получают сенсорную информацию, но мы уделяем этому очень мало внимания. Обычно внимание фокусируется на чем-то другом, если только мы специально не развиваем интуитивные способности, поскольку большинство из нас не осознает, как эти энергии на нас влияют. Но если мы научимся замечать их и откроем третий глаз, то сможем воспринимать вещи на основании энергетических данных. Именно так третий глаз направляет энергетическое внимание.

Третий глаз также связан с абстрактным мышлением, особенно с воображением и проницательностью. Три слова: интуиция, воображение и проницательность — это основные силы третьего глаза. «Идеи» — это еще одно хорошее слово для определения третьего глаза, потому что энергия этой чакры подпитывает способность генерировать мысли. Когда третий глаз заблокирован или слаб, у нас практически нет воображения, нам трудно выдумать что-то новое, мы перестаем руководствоваться интуицией (полностью полагаясь на рациональное мышление), нам недостает проницательности, чтобы осознать самих себя.

В современном мире у большинства из нас мало шансов для развития третьего глаза. Процесс взросления часто подразумевает отказ от естественного, свободного воображения, интуиции и видения, которые свойственны детям. Нас учат «быть серьезнее», «строить планы» и «реально смотреть на вещи». В результате третий глаз не получает нужной поддержки, хотя он-то и мог бы помочь стать серьезнее, строить планы и реально смотреть на вещи самым эффективным и совершенным образом! Если вы были особенно интуитивным ребенком, склонным к видениям, или энергетически чувствительным, вероятно, вас убедили отказаться от этих способностей.

Однако если в детстве вы пережили травму, возможно, вы пошли в другом направлении, развив паттерны диссоциации, в результате чего слишком полагаетесь на третий глаз, не имея связи с нижними чакрами и их функциями. Этот тип диссоциации означает, что мы забываем о нижних чакрах и живем только в верхних, особенно в чакре третьего глаза. Мы отрываемся от общепринятой реальности, теряем связь с людьми, с собственными эмоциями и даже физическими

ощущениями, чтобы очутиться в мире, целиком созданном воображением. Или мы очаровываемся «астральными», похожими на сны измерениями, которые доступны третьему глазу. Мы можем прийти к убеждению, что таким образом получаем духовные послания и знаки, и в конечном итоге они становятся настолько самоценными, что тело перестает быть точкой опоры и заземления.

Работа с пробуждением третьего глаза требует заземленности и реалистичности. Я специально разработала активацию этого пробуждения таким образом, чтобы помочь сохранять здоровую связь между нижними и верхними чакрами. Это пробуждение не раскрывает всех функций третьего глаза. Например, мы не коснемся астральных путешествий, поскольку они не могут считаться универсальным методом для развития интуитивных способностей. Как и во всех пробуждениях из этой книги, основное внимание уделяется тому, как использовать третий глаз в повседневной жизни и как с ним работать, чтобы эмоционально исцелиться и стать сильнее.



Натали всегда была лучше всех — сначала она была лучшей студенткой и спортсменкой, а после проявила себя отличным инженером-программистом. В первые годы ее карьера развивалась удачно, но теперь Натали казалось, что она исчерпала возможности. Она получила престижную работу в известной технологической компании сразу после колледжа, и вот, после успеха первых лет, обнаружила, что зашла в тупик. В компании считали, что у нее нет видения. Натали умела воплощать чужие идеи, но собственных у нее было мало. Это касалось и ее личных целей — она знала, что хочет от жизни чего-то большего, но не представляла, чего именно.

Натали была чрезвычайно умной и начитанной. Мы начали работать с сакральным лотосом, чтобы уравновесить ее природный интеллект и пробудить энергию вдохновения и страсти. Однако ей было трудно визуализировать. Натали слишком старалась создать точный образ, пытаясь нарисовать его в уме, как картину. Еще ей было трудно объединить чувства с аффирмациями. В общем, весь процесс активации ее только расстраивал.

Я спросила Натали, случалось ли ей фантазировать: может быть, иначе представлять какой-нибудь разговор из прошлого? Мечтала ли она о каком-нибудь событии или встрече? Это она могла понять. Натали рассказала, что мечтает о предстоящем отпуске — ждет его с нетерпением и уже видит себя на пляже с бокалом в руке. Мы прошли все этапы пробуждения третьего глаза, а после я попросила ее подробно описать фантазии об отпуске и по возможности дополнить их новыми деталями. Все прошло отлично, и Натали воодушевилась, когда поняла, что и раньше именно так использовала воображение. Я попросила ее ежедневно активировать третий глаз между сеансами, а затем несколько

минут подробно представлять себе тот самый отпуск, которого она ждала с таким нетерпением.

Натали, которая привыкла во всем добиваться успеха, очень усердно выполняла задание и в начале следующего сеанса подробно рассказала о фантазиях. Но внезапно она осознала, что, погружаясь в воображение, чувствует себя виноватой, словно впустую тратит время. Натали вспомнила, что в ее детстве воображение и интуиция не поощрялись. Как это часто бывает с маленькими детьми, у Натали был воображаемый друг, но, когда она рассказала о нем матери, та велела ей «не выдумывать всякие глупости». Еще она вспомнила, что однажды ей приснилось событие, которое позже случилось. Когда она опять рассказала об этом матери, то получила еще более гневную отповедь. Родители Натали возлагали большие надежды на своих детей, поэтому со временем она подавила в себе желание использовать третий глаз и научилась думать только об учебе.

Мы работали с чувством вины, которое испытывала Натали, обращаясь к этой части своего существа, а также с навязанным ей убеждением, что интуиция и воображение — это безответственно и «опасно». Работа включала активацию как корневой чаши, так и сакрального лотоса, и со временем все получилось. Кроме того, мы продолжили работать с третьим глазом. Натали снова начала ощущать эту часть самой себя и в конце концов оставила работу и присоединилась к стартапу, где стала ценным членом команды и подала множество новых идей. В дальнейшем эти перемены побудили Натали исследовать духовные учения, и ей открылись новые измерения ее самой.



Опыт взросления Натали очень распространен. Ее родители действовали из лучших побуждений, желая, чтобы дети преуспели в этом мире. Но это заставило Натали отключить третий глаз и чувствовать вину всякий раз, когда она все-таки им пользовалась. В результате она перестала замечать новые возможности и в любом другом контексте. Открыть третий глаз вовсе не означает стать профессиональным экстрасенсом или художником. Для большинства это связано скорее с ощущением перспективы и скрытого потенциала. Все изменения начинаются с того или иного видения. Нужно увидеть цель, и третий глаз дает эту возможность.



Когда вы чувствовали это раньше

История Натали — это один из наиболее распространенных примеров, когда вы, вероятно, уже ощущали энергию третьего глаза: в мечтах. Хотя мечты и фантазии могут привести к диссоциативным и дисфункциональным состояниям, если слишком ими увлечься, в умеренном проявлении — это важная часть процесса визуализации. Под визуализацией я подразумеваю то, как мы исследуем свой потенциал. Мечтая о том, как вы, наконец, бросите нелюбимую работу, отправитесь

в долгожданное путешествие, встретите партнера или начнете собственный бизнес, вы осознаете, каким бы хотели видеть свое будущее.

Мечты — это форма образного мышления, а воображение — еще одна ключевая функция третьего глаза. Как мы уже говорили, энергия сакральной чакры создает разрушающую границы и вдохновляющую энергию, которая питает воображение, а третий глаз придает ему форму и содержание — то, что мы в результате представляем. Так что, если вы создаете что-то новое или творите благодаря одному лишь воображению, подумайте о том, что вы чувствуете в этот момент. После сможете опереться на воспоминания об этом чувстве, чтобы активировать пробуждение третьего глаза.

Другой пример, когда вы уже ощущали энергию третьего глаза, — интуиция. Все мы знаем, что это такое. Как правило, это ощущение, что человек с вами не до конца искренен, лжет или не показывает истинных чувств. Например, представьте, что вы случайно встретили коллегу и некоторое время болтаете о том, как у вас обоих дела. Он говорит, что у него все в порядке, и дружелюбно улыбается, но вы чувствуете, что с ним что-то не так. Позже вы узнаете, что он разводится с женой или переживает какие-то другие трудности. И тогда становится ясно, что догадки были правильными.

Как вы это заметили? Язык тела? Изменившийся тон? Скованность? Бессознательно мы улавливаем множество вещей. С энергетической точки зрения вы, вероятно, ощутили энергию его скрытых эмоций — исходящую от него печаль или гнев. Возможно, ваше энергетическое внимание не было специально настроено на это чувство, но третий глаз его заметил.

Чтобы точно определить, когда энергия третьего глаза действует таким образом, обратитесь к воспоминаниям о подобных ситуациях или тех случаях, когда вы понимали, что ощутили вспышку интуиции. Другой распространенный пример: стоит подумать о человеке, и он тут же вам звонит или отправляет сообщение, или вы точно «знаете», что найдете место для парковки за следующим углом. Содержание воспоминаний не имеет значения. Ваша задача — найти ситуацию, когда интуиция не подвела. Вспомните, когда промелькнула интуитивная догадка, а затем попытайтесь определить мысленные и физические ощущения в тот момент, когда это произошло. Со временем вы поймете, что мысли такого рода сопровождаются особым чувством и разум и тело ощущают их иначе, чем другие мысли.

Острая интуиция идет рука об руку с другим качеством третьего глаза — проницательностью. Не имея проницательности, легко поверить, что мы обладаем интуитивным мышлением, хотя на самом деле вся наша «интуиция» основана на страхе или предубеждениях. Например, если вы часто сталкивались с предательством или обманом, то будете подозревать, что все кругом врут, и вполне можете решить, что это и есть

интуиция. Но если вы обладаете достаточной проницательностью, чтобы заметить этот паттерн, то сможете разобраться, где страх, а где интуиция. Эта функция третьего глаза похожа на встроенный детектор лжи. Когда третий глаз открыт и незамутнен, он служит внутренним компасом, который всегда указывает на наш «север» и помогает не сбиться с пути.

И наконец, есть еще одна форма энергии третьего глаза, которую вы могли ощущать в момент духовной практики. Третий глаз тесно связан с медитацией и медитативным состоянием глубокой неподвижности, вечности и безграничности. Возможно, вас посещало это чувство во время медитации или молитвы либо спонтанно, когда вы общались с природой, практиковали йогу, или даже в самый обычный день, когда приходилось глубоко задуматься о жизни. Если так, вспомните эти переживания, когда будете активировать пробуждение третьего глаза.



Этапы активации

Подготовьтесь как обычно: включите аудиофайл, если их прослушиваете, подготовьте место и список воспоминаний и посмотрите на изображение пробуждения.

Шаг 1: сядьте прямо и положите одну руку на пупочную чакру. Глубоко вдохните, ощущая, как поднимается и опускается живот под рукой. Сделайте не менее пяти вдохов. Таким же образом мы будем заканчивать упражнение. Это важно для того, чтобы, работая с чакрой третьего глаза, вы были заземлены и постоянно чувствовали тело.

Шаг 2: сильно надавите указательным пальцем на точку третьего глаза посередине лба чуть выше линии бровей. Нажмите и отпустите палец, еще и еще, каждый раз представляя, как расслабляется энергетический зажим в этой области. Физический контакт с точкой третьего глаза — это еще один действенный метод, который позволяет сохранять заземление и связь с телом.

Шаг 3: опустите руку. Прямо в той точке, где был палец, визуализируйте третий глаз, наполненный белым светом. Представьте, что он всевидящий. Посидите минуту, чтобы прочувствовать эту визуализацию.

Шаг 4: а теперь представьте, что из этого глаза, наполненного белым светом, излучается красивый пурпурный свет. Сфера пурпурного света испускает в космос лучи, выходящие из сияющего белым светом третьего глаза. Представьте, что пурпурный свет проникает повсюду, окружая вас со всех сторон. Пробудите в себе ощущение простора и безграничности.

Шаг 5: визуализируйте пять линий белого света, которые выходят из третьего глаза, пронзают сферу из прекрасного пурпурного света и устремляются в космос, в бесконечность. Эти пять световых нитей — линии потенциального будущего. Их может быть и больше, но я считаю, что пяти линий достаточно, чтобы получить представление о множестве вариантов будущего. Ясно представьте, как эти бесконечные нити

проходят сквозь пурпурный свет и уносятся за горизонт, так далеко, насколько хватает воображения.

Шаг 6: вызовите в памяти любые воспоминания, с которыми работаете, из раздела «Когда вы это чувствовали раньше». Сосредоточьтесь на чувстве, а не на содержании фантазии / прозрения / интуитивной памяти. Это чувство должно усилить визуальный образ третьего глаза и выходящих из него линий белого света, лучащихся сквозь пурпурный свет вокруг вас.

Шаг 7: произнесите аффирмации, сопровождая чувством каждое утверждение.

Я спокойна.

Я интуитивна.

Я знаю то, что лежит за пределами слов.

Я наделена воображением.

Я наделена видением.

Я наделена мудростью.

Шаг 8: посидите, сколько захотите, сохраняя ощущение открытости, простора и перспективы. Сделайте моментальный снимок, чтобы иметь возможность быстро воссоздать его в памяти.

Шаг 9: когда будете готовы закончить пробуждение, позвольте образу медленно раствориться в обратном порядке: сначала линии, потом пурпурный свет и третий глаз. Верните внимание в область живота. На этом этапе можете открыть глаза. Прежде чем закончить, сделайте пять или более глубоких вдохов животом, направляя на него внимание, чтобы окончательно вернуться в тело и сосредоточиться на физической реальности.

Не ждите, что во время этого упражнения вас посетят интуитивные видения или образы. Наоборот, если в процессе возникнут видения, осторожно отвлекитесь от них и вернитесь к визуализации. Если вы склонны к визуальной интуиции или мыслям, поначалу это может быть сложно, потому что пробуждение третьего глаза будет их стимулировать. Здесь важно контролировать внутреннее видение. Активация пробуждает и очищает энергию всех функций третьего глаза — воображения, проницательности, интуиции, зарождения новых идей и медитации. После сможете использовать это пробуждение, как и все остальные, чтобы активировать энергию третьего глаза перед тем, как понадобится задействовать одну из его функций.



Когда у вас есть блок

Когда третий глаз закрыт или его энергия недоступна, возникают проблемы, очень схожие с теми, которые указывают на закрытую или ослабленную сакральную чакру. Мы чувствуем, что оказались в тупике, в ловушке, не можем сойти с накатанной колеи. Мы не в состоянии представить другую жизнь. Однако когда заблокирован третий глаз,

мы хотим изменить жизнь, просто не понимаем, как это сделать, или не знаем, чего хотим.

Нерешительность — еще один распространенный симптом заблокированного третьего глаза, потому что мы подавляем в себе интуицию. Без интуиции мы легко попадаем в мысленный замкнутый круг, бесконечно взвешиваем плюсы и минусы, не зная, на что решиться. Отсутствие интуиции немного похоже на блуждание в темноте — не имея возможности полагаться на зрение, мы вытягиваем перед собой руки и ощупываем каждое препятствие. Мы настолько боимся упустить важные аспекты или детали информации, что оказываемся буквально парализованными, не в силах выбрать тот или иной вариант.

В действительности чрезмерная зависимость от интеллектуального анализа — еще один распространенный признак блока третьего глаза. Способность мыслить рационально и анализировать, безусловно, очень важна, и большинство решений следует принимать обдуманно, исходя из этой точки зрения. Но есть и другие решения, которые требуют проницательности — другого ценного навыка третьего глаза. Когда третий глаз слаб, нам недостает проницательности, чтобы решить, что для нас правильно, или способности глубоко разобраться в происходящем. Мы поверхностно смотрим на жизнь и на ситуации, в которых оказываемся. Рациональный анализ может показаться глубокомыслием, но порой мы замыкаемся в себе и оказываемся в состоянии интеллектуального паралича.

Иногда мотивы и чувства других людей кажутся загадкой. Мы неправильно считываем и оцениваем их поведение или не понимаем, чего от нас хотят. Эмоциональный интеллект тесно связан с интуицией и проницательностью. Без них мы выйдем неуклюжими и бестактными в собственных глазах или с точки зрения окружающих, когда сами этого не осознаем.

Когда третий глаз заблокирован или слаб и воображение ограничено, страдает не только способность видеть потенциальное будущее, но и творческое мышление в целом. Мы не в состоянии придумать что-то новое или нестандартно решать проблемы. Мы не можем по-новому скомпоновать привычную картину. Мы стоим на месте, вынужденно принимая сложившийся статус-кво, нравится нам это или нет. Мы не удовлетворены и стремимся представить что-то другое, но не можем и страдаем от разочарования и отсутствия перспектив.

На другом конце спектра дисфункции третьего глаза находится уже упомянутая форма диссоциации — бегство от реальности путем погружения в духовные и психические переживания. Некоторые постоянно общаются с теми, кого считают ангелами, наставниками или иными духовными силами, но настолько увлекаются этим процессом, что забывают о собственной жизни. Духовные практики становятся способом бегства, а не личного роста.



Как использовать третий глаз

В первую очередь пробуждение третьего глаза годится для ситуаций, когда нужно принять решение и вы стоите перед выбором. Например, вы ищете жилье, нужно решить, какую из двух квартир арендовать. Вы рассмотрели все за и против каждого варианта, обсудили их с друзьями, но все еще не можете выбрать. Не спешите и активируйте пробуждение третьего глаза. Постарайтесь не думать о решении как таковом, но после того, как произнесете аффирмации, и перед тем, как рассеять визуальный образ, представьте себя поочередно в каждой квартире. Отличаются ли ваши чувства? Где лучше? Замечаете ли вы какие-нибудь изменения в теле? Теперь вы лучше понимаете, чего хотите?

Это пробуждение подходит практически для любого решения. Лучше не принимать решение сразу после активации. Просто выполните упражнение и включите все, что вы из него почерпнули, в общую картину как еще одну точку зрения, которую следует учитывать. Часто четкое понимание или интуитивное решение приходит позже. Важно, что вы активируете третий глаз и связываете его с принимаемым решением. Это позволяет задействовать все уровни существа и психики и меняет привычный маршрут мысли. Вскоре вы заметите, что лучший подход — активировать третий глаз, а затем перестать думать о решении, позволив психике и интуиции беспрепятственно работать над ним.

В повседневной жизни есть много других ситуаций, когда вы можете активировать пробуждение третьего глаза. Вот несколько идей.

◆ Когда вы застряли на какой-то проблеме. Активируйте третий глаз, а затем ненадолго забудьте о проблеме — прогуляйтесь или займитесь чем-нибудь другим.

◆ Перед тем как отправиться на совещание, где будет обсуждаться новый проект, или в художественную студию, или в любое время, когда захочется придумать что-то новое или заняться творчеством. Для вдохновения можете объединить это пробуждение с сакральным лотосом.

◆ Когда предстоит общение с человеком или людьми, о которых, по вашему мнению, вы мало знаете. Возможно, вы чувствуете, что существует некий скрытый эмоциональный или ситуативный подтекст, который пока не понятен.

◆ Прежде чем начать вести дневник, заняться психотерапией или исследовать другой метод, цель которого — заглянуть в себя или в чем-то честно себе признаться.

◆ Каждый раз, когда вы сбиты с толку или кажется, что в голове туман, а мысли ходят по кругу.

◆ До или во время медитации, молитвы или любой деятельности, которую считаете духовной.

Что касается длительной практики пробуждения третьего глаза, самая распространенная причина — это, безусловно, развитие интуиции. Ежедневно активируя пробуждение третьего глаза, вы станете лучше

замечать и осознавать энергетическую информацию, которую получает энергетическое тело. Вообще говоря, это отправная точка для любого из нас: умение замечать. Только в редких случаях нужно повышать энергетическую чувствительность к вибрациям, которые мы улавливаем, потому что мы и так уже воспринимаем множество вещей, просто не обращаем на них внимания.

Вопреки тому, о чем вы, возможно, сейчас подумали, активация третьего глаза, как правило, не повышает энергетическую чувствительность и не открывает доступ для нежелательных энергий, которые вы «впускаете». Вы постоянно впитываете всевозможные энергии. Активация третьего глаза повышает способность воспринимать их нужным способом. Третий глаз помогает устанавливать и яснее представлять энергетические границы, потому что вы осознаете энергии, с которыми вступаете в контакт. Часто мы соприкасаемся с ними, сами не подозревая. Рост осознания — важный шаг в практике защиты энергетического тела.

Но когда мы впервые открываем чакру третьего глаза, особенно если бóльшую часть жизни она была закрыта, может показаться, что мы получаем от мира слишком много. Адаптация займет какое-то время, поскольку теперь мы воспринимаем все тонкие раздражители, которые раньше не замечали. Нужно время, чтобы научиться трансформировать эту информацию в по-настоящему полезные интуитивные догадки. Об энергетической защите и границах мы подробнее поговорим в главе «Вторая кожа». А пока, если вы работаете над пробуждением третьего глаза, чтобы развить интуицию, внимательно наблюдайте за чувствами. Если вы стали как будто немного «не от мира сего», теряете почву под ногами, перегружены раздражителями или становитесь чрезмерно чувствительными, сделайте перерыв на несколько дней. Также поможет работа со второй кожей, корневой чашей и пупочным огнем, а еще дополнительные упражнения или прогулки на природе.

Ежедневно активируя пробуждение третьего глаза для развития интуиции, обращайтесь особое внимание на мысли, которые могут быть продиктованы интуицией, и сделайте все возможное, чтобы их проверить. Например, вы ищете место для парковки, у вас возникает мысль: «Если поверну налево, я его найду». Обязательно проверьте, так ли это. Если чувствуете, что человек лжет, убедитесь, что вы были правы. Если вы внезапно подумали, что кому-то из близких сейчас плохо, позвоните и спросите, как дела (и, конечно, утешьте!). Экспериментируйте. Обратите внимание на мысли, которые обычно игнорируете, и старайтесь их проверять.

Как только удастся подтвердить или опровергнуть подобную мысль, то есть вы узнаете, как обстоят дела на самом деле, вспомните, что почувствовали, когда эта мысль пришла в голову. Посмотрите, есть ли разница между тем, что вы чувствовали, когда были правы и когда нет. Проницательность, которая позволяет понять, когда мысль была

подсказана интуитивным умом, очень важна для развития интуиции. Если вы ошиблись, подумайте, что могло повлиять на мысли. Вам неприятен человек, которого вы подозревали во лжи, и поэтому вы подумали о нем плохо? Пару дней назад вы нашли место для парковки, повернув налево, и поэтому разум привел вас на то же место просто «по умолчанию»?

Такого рода оценка основана на проницательности, одной из функций третьего глаза. Как мы уже говорили, развитие интуиции идет рука об руку с развитием проницательности. Сначала этот процесс может показаться утомительным, но со временем он станет автоматическим.

Некоторые интуитивные догадки невозможно проверить, поскольку они основаны на доверии. Если вы интуитивно выбираете одну квартиру или одну работу вместо другой, то, возможно, никогда не узнаете, стали бы вы счастливее, если бы сделали другой выбор. Решение прислушиваться к интуиции и смело полагаться на нее как действенный метод, который помогает ориентироваться в жизни, не просто говорит «Я была права!». Оно означает, что вы доверяете себе.

Есть множество других видов интуиции помимо тех, которые мы уже рассмотрели. Некоторые люди получают информацию в форме видений, во сне, посредством знаков, в общении с духом или как-то иначе. Благодаря работе с пробуждением третьего глаза интуиция усиливается в любом случае, и способность работать с другими методами тоже обязательно улучшится. Обсуждение этих методов выходит за рамки книги, но я предоставляю список моих любимых интернет-ресурсов на эту тему. Моя книга о том, как использовать чакры в повседневной жизни, а не полноценное пособие по развитию экстрасенсорных способностей.

Есть много других причин для того, чтобы регулярно использовать пробуждение третьего глаза в течение определенного времени. Вот некоторые примеры.

- ◆ Когда пытаетесь увидеть новое направление в жизни или новые возможности.

- ◆ Если пытаетесь развить воображение или участвуете в проекте, который требует воображения.

- ◆ Если чувствуете, что у вас есть привычка мыслить беспорядочно, туманно или расплывчато, от которой вы хотели бы избавиться.

- ◆ Если регулярно проходите психотерапию и стремитесь глубже понять себя.

Для подобных целей просто ежедневно активируйте это пробуждение и не ждите быстрых результатов. Не думайте, что, как только вы закончите упражнение, на вас снизойдет озарение или родится грандиозная идея, хотя иногда такое случается. В большинстве случаев это больше похоже на тренировку мышц: когда вы хотите стать сильнее, вы же не думаете, что это произойдет за один раз. На все нужно время — помните об этом, когда будете активировать пробуждение третьего глаза.



Женская энергетика: возрождение интуиции

Для женщин наиболее важная работа с третьим глазом заключается в том, чтобы избавиться от навязанных предубеждений против собственной интуиции и от связанных с ней страхов. Интуиция, в особенности женская, во многом так же демонизировалась и очернялась, как и женская сексуальная энергия. Исторически это происходило сначала на религиозной почве, когда женщины, бывшие интуитивными целительницами, астрологами или негласными лидерами сообществ, подвергались гонениям. Затем, с развитием науки, восторжествовали рациональный ум и логика, как и общее пренебрежение или даже презрение к интуитивному мышлению.

Уничижительное отношение к интуиции затрагивает всех, но особенно сильно от него страдают современные женщины. Историческое знание о преследованиях, которым подвергались женщины, одаренные сильной интуицией, негативно повлияло на отношение к собственной интуиции (и, если вы верите в прошлые жизни, кармические страхи, связанные пережитыми в прошлом гонениями, тоже сыграли свою роль). Большинство женщин, достигших высокого положения в правительстве и в бизнесе, действовали в основном в рамках существующей модели, придерживаясь рационального знания как наиболее эффективного и отвергая другие его формы. Я заметила, что женщины, которые работают в высококонкурентных отраслях или в тех, где доминируют мужчины (я сама много лет проработала в технологическом секторе), с меньшей вероятностью прибегают к интуитивному мышлению или осуждают его из-за страха показаться чужаками или невежественными.

Так что, если хотите развить интуицию, работая с пробуждением третьего глаза или с любым из его аспектов, обратите особое внимание на стереотипы, которые вам внушили. В детстве интуиция и фантазии вызывали неодобрение? Вас окружают люди, с которыми вы не решаетесь это обсуждать? Бойтесь, что вас сочтут не от мира сего, невежественными или ненадежными, если будете развивать третий глаз? Кажется, что это опасно? Выявление и устранение предубеждений и предрассудков поможет пробудить третий глаз, а поскольку это одна из трех чакр женского пути, это крайне важно для того, чтобы открыться силе, которая приходит с его пробуждением.



Скайлар было двадцать девять лет, и она пришла ко мне, чтобы излечиться от травмы после сексуальных домогательств со стороны отчима. Она проходила интенсивную программу психического тренинга, и на нашем первом сеансе перечислила все семинары и методы, к которым она уже обращалась в поисках исцеления. Она попробовала психотерапию, соматическую терапию, йогу, ДПДГ-метод[1], рейки, акупунктуру, шаманизм, ангелов-наставников, регресс в прошлые жизни, различные формы медитации и многое другое. Скайлар была

виртуальной энциклопедией интуитивных методов целительства и могла поделиться многими историями, связанными с озарениями, которые случались с ней в ходе практик.

Однако Скайлар было трудно говорить о настоящих эмоциях или о том, как детская травма повлияла на ее жизнь. Обычно она отвечала на вопросы, описывая психический опыт, который получила на семинаре или на лечебном сеансе. Она хотела практиковать сакральный лотос, поскольку читала о работе с сакральной чакрой на моем сайте, и, по ее мнению, это было то, что ей нужно. Когда мы его активировали, Скайлар видела образы и испытала сильные энергетические ощущения в теле, но я не могла заставить ее ощутить какие-либо эмоции или энергии самой сакральной чакры.

Я спросила Скайлар, исследовала ли она с помощью какой-нибудь из практик, в чем у нее выражалась диссоциация во время эпизодов насилия. Этот вопрос полностью изменил ее манеру поведения. Скайлар сказала, что на сеансах психотерапии вспомнила, что всякий раз, когда отчим приходил к ней в комнату, она мысленно «убегала», уходя в мистические миры, может быть, на астральные планы. Я спросила, как она чувствовала себя в этих мирах. «В безопасности», — ответила она.

Скайлар начала понимать, что в мистических переживаниях чувствует себя в большей безопасности, чем в обычной жизни. Теперь она была готова взаимодействовать с третьим глазом по-другому и сосредоточиться на заземлении. Мы стали работать с третьим глазом с намерением развить проницательность, а с корневой чашей и сакральным лотосом — чтобы установить более глубокую связь с телом и эмоциями. Мы сосредоточились на эмоциях, которые посещали Скайлар в обычной жизни, особенно на моделях отношений с другими людьми, которых она старалась избегать. Скайлар решила повторно пройти терапию у духовного психолога, который высоко ценил ее интуитивные данные. Сегодня она успешный экстрасенс и работает со многими женщинами, которые, как и она, пережили сексуальную травму.



История Скайлар — это пример духовного бегства или духовной диссоциации, когда духовный мистический опыт или целительская практика становится средством защиты от сложных эмоций, отношений или проблем в повседневной жизни. Миры, которые открывались Скайлар в детстве благодаря третьему глазу, были ее надежным убежищем и помогли ей выжить. Вполне естественно, что она чувствовала себя в них комфортно и искала способы вернуть это чувство безопасности. Когда Скайлар начала работать с эмоциями, в частности с нижними чакрами, она смогла полностью овладеть данными ей от природы интуитивными способностями и применить их в деле, которому всегда хотела себя посвятить.



Исцеление от сексуальной травмы: заземление и расслабление

История Скайлар показывает, как сексуальная травма может повлиять на чакру третьего глаза — создавая гиперзависимость от нее. Эта модель поведения может включать диссоциацию в форме мистического опыта (как в ее случае) или бегство от реальности в видеоигры, фильмы, фантастические романы или другую среду, которая погружает в воображаемые миры. В умеренных проявлениях это чудесные переживания, которые дарит нам третий глаз, но, когда они подменяют собой реальную жизнь, это препятствует исцелению.

Однако сексуальная травма может повлиять на третий глаз противоположным образом, вызывая страх перед любым мистическим, духовным или интуитивным опытом, потому что он кажется небезопасным. В частности, это может проявляться в виде сверхбдительности, состояний повышенной тревожности, когда вы постоянно сканируете все, что вас окружает, на предмет возможной угрозы. Это особенно характерно для тех, кто пережил внезапное нападение или несчастный случай. С одной стороны, это очень заземленное состояние в том смысле, что вы гиперосознанно воспринимаете тело и окружение, в котором находитесь. Но именно из-за этой гиперосознанности вас пугают такие качества третьего глаза, как мечты, воображение и интуиция. Из-за постоянной тревоги в теле появляется зажим, который не позволяет расслабиться и открыть третий глаз.

В любом случае работа с третьим глазом у женщин, переживших сексуальную травму, должна быть направлена на достижение баланса между чувством безопасности и заземлением и ощущением открытости и расслаблением. Речь идет о балансе между нижними и верхними чакрами. Обычно в таких случаях я не работаю с пробуждением третьего глаза, не уделив достаточно времени первым трем пробуждениям, особенно корневой чаше. Если в процессе исцеления вы дополнительно работаете с чакрами, особенно важно позаботиться о нижних чакрах, прежде чем переходить к третьему глазу. Глубоко укоренившиеся паттерны диссоциации или сверхбдительности обычно требуют терапевтической беседы помимо энергетической практики.

Я говорю все это для того, чтобы вы не отказывались от третьего глаза. Вы заслуживаете того, чтобы испытать все, на что способно энергетическое тело, и раскрыть все качества, включая интуицию. Восстанавливайте внутреннюю силу в той форме и в том темпе, которые будут для вас наиболее полезны и безопасны. Отдайте себе дань уважения за проявленную храбрость.



Глава 7

Коронная связь: ваше предназначение

Чакры: седьмая, или коронная, чакра.

Энергии: смысл, цель, вера, надежда, дух, поиск, космическая связь, божественный союз, благодать, рождение, смерть.

Когда используется: сомнение, бесцельность, неверие, бессмысленность, разобщенность, разочарование, бездуховность, духовное истощение, изоляция, недоверие.



Глава 7. Коронная связь: ваше предназначение
Коронная чакра — это наш собственный портал между областью духа и нами или, другими словами, между нашим индивидуальным духом и высшей силой, которая объединяет всех в единое целое. Для вас этой высшей силой может быть Бог, Богиня, Аллах, Яхве, Брахман, Источник, Великий Дух, Вселенная, природа, нирвана, Дао, Божественное, свет,

пространство, пустота, взаимосвязь всего сущего или вообще ничего. Это все слова, и если есть что-то общее, в чем сходятся все религиозные и духовные традиции, так это то, что в данном случае слово не может полностью описать явление. Мы можем ощутить лишь его малую часть и попытаться осознать на основании личного опыта.

Коронная чакра — это посредник. Она соединяет нас с чем-то необъятным, чего мы не в силах постичь. Эта чакра воспринимает переживания, которые затем разум интерпретирует как духовные или мистические. В отличие от других чакр, она находится как внутри, так и снаружи тела и похожа на нимб — золотые или белые диски над головой фигуры, которые изображают в религиозном искусстве по всему миру. Расположение этой чакры отражает ее двойную роль — роль моста между нашим физическим «Я» и внешним миром, поскольку она расположена как внутри, так и над макушкой головы, чуть сзади, там, где у новорожденных находится задний родничок.

Когда мы рождаемся, на черепе есть два места, где кости жестко не соединены между собой, что облегчает роды и обеспечивает быстрый рост мозга в младенческом возрасте. Эти места называются родничками. Задний родничок расположен там, где верхняя часть черепа переходит в затылок, и закрывается первым (в возрасте двух или трех месяцев). Его закрытие по времени совпадает с первым крошечным сдвигом в сторону энергетической независимости от родителей и опекунов.

Во время беременности и до того, как закроется родничок, мы существуем практически нераздельно с духом или любым физическим окружением. Мы ощущаем одно большое, необъятное энергетическое и духовное поле. В некотором смысле процесс духовного роста — это процесс восстановления этой связи. Конечно, не все религии представляют духовный процесс одинаково, но сходства в описаниях мистического опыта во всех культурах и традициях поражают. Они очень тесно связаны с основными чакрами, которые мы уже рассмотрели, особенно с сакральной, сердечной, третьим глазом и коронной чакрой. Это универсальное описание света, прилива энергии и чувства единения или благодати. Подобные переживания не ограничиваются формальной духовной практикой. Мы можем испытать их, общаясь с природой, любясь произведением искусства, занимаясь сексом или во множестве других случаев.

В этих переживаниях коронная чакра отвечает за единение и слияние. Некоторые энергетические практики включают сознательное перемещение энергии от корневой чакры к макушке с целью инициации единения и слияния — восходящего пути, описанного в главе 4. Другие духовные практики включают слияние энергии корневой и коронной чакр с сердцем или единение с источником через внутреннее открытие любой чакры. Хотя не во всех традициях используется слово «чакра», тем не менее чакры — это карта, которая помогает понять эти переживания.

Должна ли работа с коронной чакрой быть исключительно духовным поиском, если он вам не близок? Необязательно. Коронная чakra в повседневной жизни связана с поиском смысла, составляющего основу цели и веры. Это энергия надежды. Если третий глаз помогает увидеть новые возможности, то коронная чakra — это надежда, которая наполняет и питает эти идеи. Это та энергия, которая стоит за поиском ответов на важные жизненные вопросы.

Коронная чakra также связана с рождением и смертью. В некоторых культурах считается, что в момент рождения и смерти душа входит в тело и выходит из него через родничок, и мы можем совершать путешествия, выходя через него и за его пределы, пока живы. Даже если мы не понимаем этот процесс буквально как вход или выход, открытая коронная чakra связана с осознанием того, что мы смертны. Мы осознаем недолговечность физического тела, подвластного времени. Благодаря коронной чакре мы чувствуем, что мы — это только форма и одновременно нечто большее.

Самая важная особенность коронной чакры — это ее связь с непосредственным опытом и внутренними поисками. Речь идет не об убеждениях или философских воззрениях, которые мы переняли от авторитетных людей или общественных институтов. Авторитетные фигуры — родители, учителя, религиозные и политические лидеры и т. д. — могут только познакомить с духовными верованиями или другими видами идеологии. Нашими собственными они становятся, когда мы перестаем слепо соглашаться с ними и начинаем воспринимать их через призму собственного поиска и опыта.



Микаэла сказала мне, что измучена и больше не видит цели в своей работе. С десяти лет она хотела стать учительницей и была рада, когда ее позвали преподавать обществознание в девятом классе сразу после окончания колледжа. Но по прошествии двух лет это ей разонравилось, и Микаэла начала сомневаться, что сделала правильный выбор. Ей надоели бюрократия, планы уроков, требовательные родители и равнодушные ученики. Она разочаровалась в коллегах, ей казалось, что многие из них просто «отбывают номер».

Я спросила Микаэлу, что она хочет поменять: школу или профессию. Она сказала, что не знает. Не было ничего, чем бы она была страстно увлечена. Еще я спросила о хобби и отношениях. Ей нравились пешие прогулки, она регулярно проводила время с друзьями, однако романтических привязанностей у нее не было, она не испытывала особого восторга по поводу своей жизни. Микаэла упорно трудилась, чтобы жить так, как ей всегда хотелось, но теперь сомневалась в ценности всего этого. Признаков депрессии у нее не было, но Микаэла определенно не чувствовала себя счастливой.

Мы начали с коронной связи, чтобы усилить энергию надежды и цели и помочь Микаэле преодолеть чувство бессмысленности и бесцельности.

Я попросила ее выполнять коронную связь ежедневно между сеансами и попытаться определить, что она больше всего ценит в жизни, ответив на ряд вопросов. Какие личные качества она считает самыми важными в человеке? Кем восхищается? Во что верит? Какие переживания она больше всего хотела бы испытать в жизни? Какие переживания приносят ей радость сейчас?

Микаэла призналась, что вначале ей было трудно отвечать на эти вопросы, но спустя неделю, выполнив коронную связь, она почувствовала, что может справиться с заданием. Самым сложным для нее был вопрос: «Во что ты веришь?» Раньше она верила в просвещение и хотела внести в него свою лепту, но теперь, когда она разочаровалась в работе, ей стало казаться, что это было наивно. Это была ее единственная вера. Она рассказала, что выросла в очень строгом церковном приходе, но, повзрослев, отвергла религию. Пастора обвинили в злоупотреблениях, и она считала, что все их сообщество, включая родителей, было просто сборищем лицемеров. Это стало причиной разлада в семье, хотя они решили оставить это в прошлом и больше никогда не говорили о религии.

Я спросила Микаэлу, не скучает ли она о чем-то из того времени, когда была маленькой девочкой и ходила в церковь. Она ответила, что ей не хватает чувства общности и сопричастности, а еще практики регулярной молитвы и ощущения духовной связи, которое она дает. Я спросила, молится ли она сейчас и случалось ли ей ощущать подобное чувство связи самостоятельно. Микаэла сказала, что больше не хочет молиться, что это осталось в той церкви ее детства и она слишком разочарована, чтобы участвовать в этом когда-нибудь еще. Но единение с природой, особенно во время дальних походов, было ближе всего к тому чувству, которое она испытывала, когда молилась. Природа давала ей духовный опыт.

Мы еще поработали с коронной связью, и я предложила Микаэле подумать о том, чтобы посещать другие церкви или сообщества, читать духовные книги или самостоятельно экспериментировать с молитвой. Я посоветовала ей на время считать себя ищущей, а не верующей, позволить себе исследовать, а не принимать определенную веру. Также мне показалась хорошей идея присоединиться к группе любителей пеших прогулок или серьезно заняться пешим туризмом. Затем мы активировали пробуждение третьего глаза и попытались представить потенциальные перспективы.

Микаэла продолжала работать как с пробуждением коронной связи, так и с третьим глазом и другими пробуждениями, чтобы исцелиться от ран и блоков, которые образовались в результате двух самых больших разочарований в ее жизни — сначала в религии, потом в профессии. Постепенно у нее формировалось собственное представление о том, что она ценит и считает важным. Ее воодушевили новые возможности. Она изучала медитацию и стала читать книги по духовному развитию.

Микаэла запланировала поездку с друзьями по нескольким национальным паркам и заинтересовалась экологией. Она предложила в школе проект, посвященный защите окружающей среды, как внеклассное мероприятие, и к ее радости проект был одобрен, многие ученики проявили к нему интерес. Хотя Микаэла все еще не была уверена, продолжит ли она преподавание в будущем, к ней вернулось ощущение смысла и цели в жизни.



Разочарование — серьезный удар для коронной чакры. Когда человек, сообщество или система убеждений, которыми мы восхищались и на которые долгое время полагались, не оправдывают ожиданий, наступает чувство бессмысленности и утраты ориентиров. Все мы живем, сознательно или бессознательно следуя за определенными ценностями и принципами, которые определяют наш путь и формируют идентичность. Разочаровавшись, мы теряем почву под ногами. Однако не всегда нужно точно знать, во что мы верим. Как и в случае с Микаэлой, иногда достаточно просто задавать себе вопросы и считать себя ищущими. Тогда мы сможем исследовать жизнь свободно и с любопытством, чтобы найти то, что даст ощущение ее ценности и цели.



Когда вы чувствовали это раньше

Занятия духовной практикой: медитацией, молитвой, религиозными ритуалами, песнопениями, религиозным искусством и т. д. — рождают чувство связи с Божественным (как бы вы его ни определяли), и в этот момент вы ощущаете энергию коронной чакры. Часто эти переживания охватывают не только коронную чакру. Они могут ощущаться во всем физическом и энергетическом теле. В частности, могут отзываться сердце и третий глаз. Есть много видов и уровней опыта, и в духовных текстах всех основных религий встречаются их карты и описания, но все они в той или иной степени связаны с коронной чакрой.

Вы могли переживать подобный опыт, общаясь с природой, любясь произведениями искусства, во время близости с партнером или других занятий, которые были для вас священными и возвышали над собой. Когда вы чувствуете душевный подъем или единение с природой, с другими людьми или силой, энергия коронной чакры пробуждается и приходит в движение.

Если вы сами рожали ребенка или становились свидетелями рождения или мирного ухода, возможно, в те моменты ощущали энергию коронной чакры. Ее открытие происходит в теле человека в момент появления на свет и смерти, и в ответ часто открывается наша коронная чакра. То же происходит, когда вы наблюдаете за рождением и смертью животных, если они совершаются спокойно. (Когда вы становитесь свидетелем смертельного несчастного случая или трудных родов и мучительной гибели, коронная чакра обычно не открывается, поскольку вы не чувствуете себя в достаточной безопасности.) Если есть такое

воспоминание, погрузитесь в него и попробуйте определить ощущение, связанное с коронной чакрой. Может быть трудно отделить его от эмоций, которые вы испытывали в тот момент, поэтому сосредоточьтесь на ощущениях внутри и вокруг головы.

Если когда-нибудь возникала идея, наполнявшая ощущением собственного предназначения, и вы чувствовали, что эта идея дана свыше (как божественное предначертание), подобный опыт тоже может послужить примером энергии коронной чакры. Когда задействована коронная чакра, возникает реальное ощущение цели и смысла, связанного с любой идеей, будто именно для нее вы рождены или должны следовать за ней, чтобы обрести истинную цель. Это похоже на то, когда в жизни наступает поворотный момент.

Если вы заняты активными поисками, духовными или идеологическими, на том этапе жизни, когда необходимо понять, в чем ее смысл, коронная чакра очень активна. Это может быть только один день, когда вы будете ощущать особенное вдохновение, или целый жизненный этап, посвященный поиску. Иногда бывают периоды открытий, когда мы чувствуем, что нечто новое забрезжило на горизонте, но не совсем уверены, что это такое, и стремимся узнать. Хотя поиск часто носит духовный характер, так бывает не всегда. Самое главное, что он кажется важным и определяет все наше существование.

Если вам знакомы подобные переживания, напишите о них в дневнике, чтобы во всех подробностях вспомнить, что и когда вы чувствовали. Коронная чакра тонка, и воспоминание может занять некоторое время, но оно очень пригодится в работе над пробуждением коронной связи. Люди часто думают, что им не удастся активировать коронную связь просто по желанию, как будто это долгожданный подарок или внезапная удача. Однако вы можете активировать и эту чакру, когда хотите, в любой момент, когда понадобится ее энергия.



Этапы активации

Это пробуждение называется коронной связью, потому что связывает энергии коронной чакры с телом. Оно создано для того, чтобы открыть коронную чакру и помочь разуму, психике и телу воспринять озарения, идеи и переживания. Это не медитативная практика, когда мы стремимся испытать божественное состояние. Как и все пробуждения из этой книги, оно создано для того, чтобы вы могли использовать энергию коронной чакры в повседневной жизни, каждый день и как долгосрочную практику личного роста.

Как всегда, прежде чем начать, подготовьте пространство, файлы, заметки и иллюстрации.

Шаг 1: сядьте, выпрямите спину, положите руку на пупок и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы ощутить физическое тело.

Шаг 2: перенесите осознание на закрытый родничок в задней части макушки. Почувствуйте, где череп начинает закругляться, переходя в

затылок. Положите руку открытой ладонью вниз на расстоянии двух-пяти сантиметров выше этого места. Сделайте несколько вдохов, представляя, что осознание поднимается вверх и выходит за пределы макушки, пытаясь коснуться руки.

Шаг 3: опустите руку. Там, где была рука, визуализируйте красивый сияющий лотос. Да, мы снова будем использовать лотос, как в пробуждении сакрального лотоса. Это открытый светящийся лотос из золота и серебра. Его нижняя часть находится прямо над головой, но лепестки поднимаются выше, окружая голову ореолом золотого света.

Шаг 4: представьте, как золотой и серебряный свет лотоса медленно опускается прямо по центру тела. Он движется вниз по центру головы, проходит через третий глаз, через горловую чакру на шее, через сердечную чакру, через живот и пупочную чакру, через сакральную чакру и таз до самого копчика. Оттуда он проникает в землю и пускает корни.

Шаг 5: задержите этот образ на две-три минуты. Сосредоточьтесь на открытом сияющем цветке и на прочной нити, которая проходит по всему телу до самой земли, как будто вы посадили лотос в свое существо и в землю под собой. Если ум блуждает, повторите процесс визуализации лотоса и представьте, как его свет опускается вниз по телу и уходит корнями в землю.

Шаг 6: теперь обратитесь к воспоминаниям о том, когда переживали подобный опыт раньше, чтобы пробудить чувство, связанное с коронной чакрой.

Шаг 7: произнесите аффирмации, пытаясь по-настоящему прочувствовать их.

Я вижу смысл в своей жизни.

Я чувствую себя частью чего-то большего, чем я сама.

У меня есть вера.

Я ощущаю связь.

Я вижу цель.

Шаг 8: позвольте образу раствориться. Верните руки на живот, сделайте несколько глубоких вдохов животом, чтобы заземлиться.

Лотос символизирует духовное пробуждение, потому что его цветок плавает на поверхности воды, а стебель уходит в илистую глубину пруда или реки. Лотос символизирует союз мутной реальности жизни и трансцендентной красоты и света осознания. С помощью коронной связи мы не стремимся убежать от жизни, мы хотим привнести в повседневную жизнь энергию единства и смысла, связанную с коронной чакрой.



Когда у вас есть блок

Когда коронная чакра заблокирована или слаба, вы, как и Микаэла, утратили цель и направление. Вы чувствуете, что в жизни не хватает смысла или курса. Часто это состояние вызвано крахом иллюзий или разочарованием. Возможно, человек, которым вы восхищались, или цель,

к которой стремились, оказались не такими, как казалось. Иногда это чувство возникает после долгого ожидания — вы ждали великого события, и теперь, когда все закончилось, терпите крах.

Иногда мы занимаемся самолечением, пытаюсь преодолеть ощущение бессмысленности бытия, создавая одну цель за другой, чтобы в будущем нашлось хоть что-то, на что возлагать надежды. У меня была коллега, которая каждый год начинала планировать следующий отпуск, как только заканчивался предыдущий. Каждую неделю она часами подбирала варианты, мечтала и постоянно говорила о предстоящем путешествии. Хотя в планировании и предвкушении нет ничего плохого, если все внимание сосредоточено на будущем, мы теряем связь с настоящим моментом. Независимо от того, живете ли вы мечтами о поездке, продвижении по службе или грядущих выходных, если это входит в привычку, вы забываете о своем теле и жизни. С энергетической точки зрения определенное количество энергии коронной чакры действительно активируется благодаря вниманию, направленному в будущее, — это тоже чувство цели, но оно поверхностно и отвлекает от более глубокой работы с энергией коронной чакры, чтобы построить жизнь, в которой есть цель и смысл.

Типичный кризис среднего возраста часто несет в себе характерные черты такого рода самолечения и желания отвлечься. Когда человек сталкивается с тем, что молодость уходит, и понимает, что так и не достиг того, о чем мечтал, пытаюсь отвлечься, он совершает эксцентричные покупки или стремится к переменам, которые на самом деле не связаны с глубокими душевными поисками чего-то действительно важного. Однако именно в этот момент открывается беспрецедентная возможность заняться настоящим поиском и отказаться от старых целей и ценностей, которые больше не кажутся истинными, чтобы жизнь обрела новый смысл.

Мы можем утратить смысл и веру, когда переживаем тяжелую утрату: смерть любимого человека, развод, разрыв или даже просто увольнение. Когда мы преодолеваем горе, в жизни остается пустота, которая рождает чувство бессмысленности. Если потеря произошла в результате смерти, приходит осознание, что мы и сами смертны, и с этой точки зрения иногда ставим под сомнение ценность собственной жизни.

Утрата религиозной или духовной веры, глубокое сомнение в отношении принципов, которыми мы когда-то дорожили, или неспособность почувствовать прежнюю связь с духовной силой — это указывает на слабую или заблокированную коронную чакру. Серьезный духовный кризис, который иногда называют «сумерками души», может подготовить почву для более глубокого духовного понимания. Для этого мы должны снова стать ищущими, стремиться к новым знаниям и пытаться увидеть суть вещей — все это будет стимулировать коронную чакру.

Стоит отметить, что этот вид духовного кризиса сильно отличается от кризиса кундалини. Кундалини — это одна из форм энергии, которая проходит через чакры. Это первичная энергия духовного роста, и ее подъем в коронную чакру — естественная часть духовного опыта и осознания. В этой книге мы не будем напрямую работать с кундалини, хотя она естественным образом активируется всякий раз, когда вы обращаетесь к любой чакре, особенно коронной. Кризис кундалини возникает, когда эта энергия, проходя через чакры, истощает энергетическое тело. Этот процесс иногда запускает формальная практика кундалини, а иногда он происходит спонтанно. Кризис коронной чакры больше связан с потерей смысла, чем с энергетическим истощением. В случае кризиса кундалини работа должна быть направлена на успокоение и заземление энергетического тела, а духовный кризис коронной чакры обращает чувство любопытства и ожидания чуда к активному поиску и тем самым открывает коронную чакру для новой информации и опыта.

Всякий раз, когда вас парализует сомнение в себе или в каком-то из аспектов жизни, это признак того, что затронута коронная чакра. Важно различать здоровое любопытство и скептицизм и изнуряющую неуверенность в себе и паралич воли. Здоровое желание задавать вопросы — проявление сильной коронной чакры, потому что она отвечает за поиск истины и смысла. Поиску свойственны направление и открытость, а парализующие сомнения бессистемны и побуждают к замкнутости. Эта разница — ключ к пониманию того, как коронная энергия помогает двигаться вперед и как ее нехватка обездвиживает нас. Открытая коронная чакра — не слепая вера или отсутствие вопросов, а вопросы, действительно ведущие к поиску смысла.



Как использовать коронную связь

Как вы, вероятно, уже поняли из описания блоков коронной чакры, эта чакра по большей части отвечает за видение общей картины. Поэтому работа с коронной связью относится скорее к различным этапам жизни, чем к конкретным повседневным событиям. Тем не менее бывают ситуации и моменты, когда мы можем активировать коронную связь. Вот некоторые примеры.

◆ Перед медитацией, молитвой, перед тем как создать произведение духовного искусства, перед ритуалом или любой другой практикой, которую вы считаете духовной.

◆ До или во время общения с природой или искусством для более глубокого единения и понимания.

◆ В процессе чтения духовной, философской или идеологической литературы, когда вы заняты поисками смысла.

◆ Когда чувствуете, что слишком увлеклись мелочами и утратили ощущение ценности или смысла жизни.

◆Когда занимаетесь деятельностью, направленной на достижение результата, непосредственно связанного с большой целью или жизненными ценностями, которые вы разделяете.

◆Если вы стали свидетелями рождения или смерти, чтобы духовно воспринять этот опыт.

Что касается долгосрочной перспективы, коронную связь можно использовать на тех этапах, когда вы стремитесь дать жизни новое определение или вернуть ей смысл. Как мы уже установили, очень часто это происходит в момент того или иного кризиса.

◆Когда работаете над преодолением глубокого разочарования или краха иллюзий.

◆Утрата любимого человека или другая потеря, после которой в жизни осталось ощущение пустоты.

◆Во время кризиса веры.

◆Во время кризиса среднего возраста.

◆После шока или травмы, которая пошатнула чувство безопасности или доверие к людям.

◆Когда чувствуете себя потерянными, не видя цели или предназначения.

Важно отметить, что в любом из указанных случаев коронная чакра будет не первой областью, с которой вы должны работать. Прежде чем активировать эту чакру, убедитесь, что вы устойчивы. Например, может потребоваться сначала поработать с корневой или сердечной чакрой, чтобы заземлиться, справиться с тревогой или пережить первые стадии горя. Начинать регулярно работать с коронной связью, когда будете готовы задавать вопросы и анализировать опыт, чтобы определить, что для вас ценно.

Любой этап поиска может быть тем временем, когда вы будете регулярно работать с коронной чакрой.

◆Когда активно ищете ответы на жизненно важные вопросы (например, в процессе духовного или идеологического поиска).

◆Когда предстоит ретрит или глубокая духовная практика.

◆Когда пересматриваете ценности и цели или ищете новые.

◆Когда чувствуете, что утратили связь с духом. Возможно, вы чувствуете, что достигли плато личного роста или утратили чувство веры.

◆Когда испытываете сильную неуверенность в себе или сомнения как таковые.



Клаудия была опытным практиком йоги и популярным инструктором. Почти тридцать лет она брала уроки у известного учителя в одной международной организации. У нее была собственная студия йоги, она много путешествовала, руководила йога-ретритами и сама часто их посещала. Ее традиция йоги во многом была для нее духовным путем. Она считала, что йога помогла ей вылечиться от депрессии и мигрени и,

несмотря на трудное детство, стать счастливой и жить по велению сердца. Клаудия видела, что йога приносит пользу и ее ученикам. Я тоже познакомилась с ней на ретрите, который она вела.

Клаудия связалась со мной много лет спустя, потому что хотела сделать все возможное, чтобы разобраться в недавнем сексуальном скандале, который потряс ее организацию йоги. Ее основатель, у которого Клаудия была одной из первых западных учениц, недавно подал в отставку на фоне шквала обвинений в сексуальных домогательствах и насилии со стороны многих студенток. Организация терпела крах, студия Клаудии теряла учеников, а сама она была в отчаянии. Она высоко ценила этого человека и считала своим главным духовным наставником.

Клаудия чувствовала себя одновременно злой, обманутой, убитой горем и виноватой: неужели она что-то упустила? Неужели была слепа? Некоторые женщины, выступившие с обвинениями, были ее подругами, но никогда не рассказывали о том, что происходило. Когда Клаудия спросила, почему они молчали, ответ заключался в том, что она все равно бы им не поверила, потому что была очень близка к учителю. При этом она не знала, что теперь думать о человеке, в которого так долго верила, ведь во многом он был для нее образцом, определившим ее собственный духовный путь. Если это насильник и лжец, что тогда говорить о его учении? Что было истиной, а что обманом? Получается, что она построила жизнь на заблуждении? Неужели она провела все эти годы, умножая зло, думая, что несет добро?

Многое в ситуации Клаудии требовало разъяснений. Сначала мы работали с ее корневой и сердечной чакрами, чтобы помочь ей заземлиться и успокоиться. Клаудия почти не ела и не спала (во время подобного кризиса коронная чакра — это не первая чакра, с которой нужно работать). Когда Клаудия почувствовала себя лучше, мы обратились к коронной связи, чтобы получить ответы на терзающие ее вопросы. Клаудия поняла, что самым большим ударом для нее было сомнение в учении йоги, на котором она построила жизнь. Сомнение в его истинности потрясло ее до глубины души. Раньше она обращалась к йоге за руководством, и практика помогала ей справляться с проблемами, но теперь ей было трудно.

Клаудия решила ежедневно работать с коронной связью, чтобы укрепить собственную непосредственную связь с духом. Затем она стала вести дневник, где сознательно вспоминала те моменты, когда практика или учение йоги помогли ей. Она стремилась проверять каждое наставление на собственном опыте, не связывая их с учителем. В конце концов Клаудия поняла, что, несмотря на огромный личный опыт, она никогда не разделяла учение, исходящее от учителя. В каком-то смысле она никогда по-настоящему не считала полученное знание собственным. Когда Клаудия смогла отказаться от прошлых представлений об учителе и от ощущения, что ее духовный путь зависит от его посредничества,

вера в учение укрепилась. Ей потребовалось время, чтобы исцелиться от боли, перестать заниматься самобичеванием и освободиться от чувства стыда, которое вызывала в ней вся эта ситуация.

Со временем Клаудия исцелилась, оправилась от потрясения и стала тем человеком, который помог другим членам ее сообщества преодолеть разочарование. Она внесла изменения в собственную практику, взяв за основу те аспекты учения, которые находили отклик в ее сердце, добавив некоторые вещи непосредственно из собственного опыта и личного пути. Ее жизнь и бизнес снова стали процветать, и Клаудия поняла, что, каким бы болезненным ни был полученный опыт, благодаря ему она обрела абсолютно иную личную и духовную силу.



Разочарование Клаудии пошатнуло самую основу, на которой была построена ее жизнь. Ей пришлось пересмотреть все от начала до конца, чтобы определить, что из того, что она знала, было ценным и полезным, а что нет. Ей пришлось полагаться на непосредственную духовную связь, а не на духовный авторитет или традицию. Хотя этот процесс дался ей нелегко, в итоге Клаудия стала духовно сильнее, чем когда-либо. Это возможность, которую несет в себе любой духовный кризис и фрустрация. Энергии коронной чакры наделяют способностью преодолевать трудности благодаря собственной прямой духовной связи.



Женская энергетика: прямая связь

История Клаудии (и в некоторой степени история Микаэлы) демонстрирует одно из основных проявлений блока или слабости коронной чакры у женщин — духовная или идеологическая основа попадает в зависимость от внешнего авторитета или посредника. И хотя так происходит не всегда, чаще всего этим посредником или авторитетом становится мужчина.

На протяжении почти всей задокументированной мировой истории во всех основных религиозных и духовных традициях главенствовали мужчины. Несмотря на то, что на протяжении веков во всех традициях было много сильных женщин-мистиков (и не только в сугубо женских традициях), вся история свидетельствует, что религиозное и духовное лидерство было прерогативой мужчин, как и политическое, деловое и культурное до недавних пор. В последние десятилетия во всех сферах, вместе взятых, уделялось больше внимания устранению барьеров для женщин, чем в сфере религиозного и духовного лидерства. В наши дни ситуация меняется, но прогресс движется медленно. Между тем многовековая вера в то, что мы, женщины, с духовной точки зрения люди второго сорта, укоренилась очень глубоко.

Способность вступать в прямую связь с духом (в какой бы то ни было форме и что бы это для вас ни значило) — это основа нашей человеческой природы. Она встроена в наш мозг так же, как и в энергетическое тело, — через коронную чакру. Когда нам внушают, что

нам не дано напрямую общаться с духом и общение возможно только при посредничестве религиозного лидера-мужчины, учителя или даже мужского тела, это обрывает прямую связь. Коронная чакра изначально заблокирована и может открываться только в той степени, в которой позволяет мужчина-посредник или мы сами позволяем себе.

Ситуацию еще больше усугубляют реальные случаи сексуального насилия и домогательств в подобных учреждениях, а еще боль, бесправие и разочарование, возникающие в результате этого опыта. Все это заставляет некоторых женщин полностью отказаться от духовных поисков. Хочу внести ясность: не только мужчины злоупотребляют властью, и жертвами не всегда становятся женщины, и, конечно же, не все мужчины используют власть подобным образом. К сожалению, есть немало женщин, виновных в сексуальном насилии, как и много жертв среди мужчин. Кроме того, всегда было и есть множество настоящих и духовно чистых учителей-мужчин. Дело в том, что сейчас, когда повсеместно ведутся активные расследования в отношении мужчин, спекулировавших властью над женщинами, все чаще (но только в последнее время) появляются заголовки о падении влиятельных мужчин, после того как всплывает правда о многолетнем насилии над женщинами. Хотя те, о ком пишут в новостях, как правило, занимают руководящие должности в бизнесе и политике, в религиозных и духовных сообществах также можно наблюдать целый шквал подобных историй.

То, что мы переживаем сейчас, — это сведение счетов и восстановление баланса, болезненное, но необходимое. В результате многие женщины серьезно разуверились в религии и духовности. Некоторые обращаются к традициям, где главенствуют женщины, или к учителям и наставницам-женщинам. Другие, как Микаэла из первой истории в этой главе, вообще отрекаются от религии. Не мне судить, что для вас правильно, а что нет, но могу сказать, что я чувствую, основываясь на собственном опыте и на опыте многих клиенток, с которыми работала: я считаю, что женские ролевые модели, как и истории о женщинах, живших в прошлом и наших современниц, чрезвычайно важны для женщин, занятых духовными поисками в этот исторический момент. Я не имею в виду, что у вас не может быть учителя, жреца, священника или духовного наставника среди мужчин. Я говорю о важности активного поиска для женщин, а также о моделях истинно женской связи с духом.

Почему для женщин так важен духовный поиск? Потому что предубеждения укоренились столь глубоко, что, говоря о коронной чакре, фактически мы сами блокируем духовную связь. Мы, как и Клаудия, чувствуем, что у нас есть собственный духовный путь, что мы усвоили и проверили на практике воспринятое учение или систему убеждений и установили прямую связь с духом. И все же мы себя сдерживаем, часто не замечая этого. Нам просто необходимо получить

разрешение и подтверждение от мужчин, которые играют в нашей жизни роль религиозных авторитетов. Паттерны эмоциональной взаимозависимости, униженности или потребности в фигуре отца также относятся к этой обусловленности.

Я сама всю жизнь занималась духовными поисками, и мне посчастливилось встретить замечательных учителей, мужчин и женщин, которые помогли обрести связь с духом и придали сил на пути к собственным духовным открытиям. Я прошла через этап отказа от идеи «женской духовности», поскольку она казалась мне слишком спорной. Помню, как в то время я думала, что дух и духовная реализация выходят за рамки пола, ведь так? В конце концов, я решила для себя, что они действительно выходят за рамки пола, но путь — вызовы, с которыми мы сталкиваемся, стремясь обрести прямую связь с Божественным или собственной внутренней мудростью, — часто зависит от пола, по крайней мере в наши дни. Мужчины и женщины сталкиваются с разными препятствиями, и в процессе их преодоления очень важны женские истории и ролевые модели.

Надеюсь, что к сегодняшнему дню я уже имела возможность убедиться, что наши пути отчасти отличает устройство энергетических тел и конкретные типы блоков, с которыми приходится иметь дело. Большинство блоков коронной чакры не зависят от пола, но духовный поиск — это то, что связывает ее с мужским путем энергии корневой / пупочной / горловой / коронной чакр. Все эти чакры по умолчанию ориентированы вовне, включая один из аспектов коронной чакры — центробежный поиск смысла и цели. В той степени, в которой мужской путь был прерогативой мужчин, а женский — уделом женщин (к тому же презираемым), ущемлялось наше право на духовную и религиозную связь (коронная чакра), как и право на собственное тело (корневая чакра), на власть в мире (пупочная чакра) и голос (горловая чакра). Работая над тем, чтобы овладеть мужским энергетическим путем, мы создаем основу для всеобъемлющего энергетического сдвига.



Исцеление от сексуальной травмы: возвращение веры в себя

Если в жизни вы подвергались домогательствам или насилию со стороны духовного или религиозного лидера или наставника, мужчины или женщины, то отчасти исцеление состоит в том, чтобы понять, как пострадала духовность. Разуверившись в одном человеке, вы целиком отвергли всю духовную традицию, частью которой он был? Может быть, в этой традиции есть нечто, что вы хотели бы заново исследовать? Есть ли в ней что-то, чего теперь не хватает? Очень важно проделать эту работу, чтобы отличить то, что по-настоящему духовно «ваше» (с помощью наставлений или руководства, в ценность которых вы верите), от извращенных действий насильника. Возможно, удастся восстановить частицы опыта, которые имеют для вас значение, и привнести их в свою жизнь.

Веру в духовность не всегда подрывают злоупотребления со стороны духовного или религиозного лидера. Иногда это отсутствие защиты со стороны близкого религиозного человека. У одной моей знакомой была очень религиозная мать, которая знала, что дочь подвергается домогательствам, но не сделала ничего, чтобы их пресечь. Это заставило женщину отвергать любую религию и духовность, считая их лицемерием. Последствия предательства и недоверия не ограничиваются ранами, нанесенными обидчиком или насильником. Работа, которую вы делаете, чтобы залечить глубоко скрытые раны, — это часть пути к исцелению, и взаимодействие с чакрами поможет на этом пути.

Кроме того, вспомните, как пошатнулась ваша вера в себя. Это еще один вариант паттерна стыда и самообвинения, о котором мы говорили в главе «Сакральный лотос». Часто, когда обидчиком или насильником оказывается человек, которому мы доверяли, особенно если насилие произошло в подростковом или во взрослом возрасте, это подрывает веру в себя и в наше право осуждать других. В свою очередь, это подрывает веру в интуицию и духовный опыт. Если вы пережили сексуальную травму, работа над восстановлением веры в себя — важный этап пробуждения третьего глаза и коронной связи.

Конечно, как и в случае с третьим глазом, блоки коронной чакры могут проявляться на противоположном конце спектра. Духовный опыт не блокируется, а возникают паттерны диссоциации, когда мистические переживания или руководства становятся способом отвлечься или убежать от душевной боли. Чтобы увидеть эти паттерны, особенно важно заземление. Поскольку в этом случае пробуждение коронной чакры сосредоточено именно на нисходящем пути и заземляет открывшуюся коронную энергию в теле и других чакрах, оно редко усиливает этот вид духовной диссоциации и может сыграть роль в развитии здорового смысла, необходимого, чтобы отличать самореализацию и бегство от реальности.



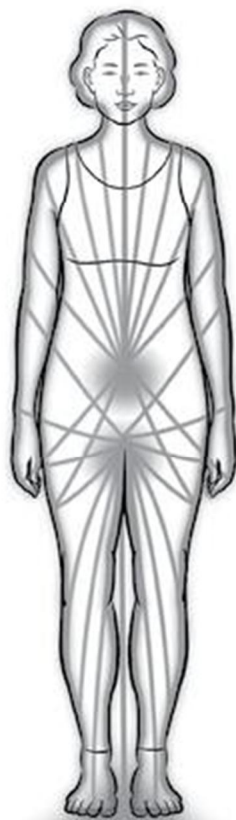
Глава 8

Вторая кожа: ваша граница

Чакры: корневая (первая) чakra и пупочная (третья) чакры.

Энергия: защита, энергетическая целостность, границы, сила, упорство, выносливость, жизнестойкость.

Когда используется: отсутствие границ, чувство незащищенности, неустойчивость перед чужими эмоциями, усталость, социальная тревога, привычка «заедать» стресс или энергетические границы и выносливость.



Глава 8. Вторая кожа: ваша граница
Многие женщины считают эту главу «Пробуждений» самой полезной, полагая, что она меняет их жизнь. Вторая кожа создает энергетический фильтр и границу, поддерживая энергетическую целостность и защищая от чужих эмоций и негатива. Как мы уже говорили, исторические, культурные и энергетические факторы влияют на то, как мы управляем

своей энергией. Женщины склонны ставить чужие эмоции выше собственной энергетической целостности и очень восприимчивы к чужой эмоциональной энергии. Между тем, поскольку наше энергетическое тело по умолчанию центрировано и глубоко связано с воспринимающей сакральной чакрой и женским путем сакральной чакры, сердечной чакры и третьего глаза, мы склонны бессознательно впитывать энергии и пренебрегать необходимостью устанавливать границы. Если вы подверглись сексуальным домогательствам или насилию, это значит, что против вашей воли была нарушена главная граница — граница вашего тела. Это оставляет отпечаток, который может подорвать уверенность в том, что вы можете и имеете право защищать свои рубежи.

К этому моменту вы, наверное, уже поняли, что все чакральные пробуждения изначально функционируют на энергетическом уровне и при регулярном повторении могут вызывать сдвиги на психологическом уровне, которые коренным образом изменяют жизнь. В этом смысле ни одно из пробуждений не обладает бóльшим потенциалом, чем вторая кожа. Если вы чувствуете, что недостаточно настаиваете на своем праве на место в мире и не можете потребовать, чтобы другие его уважали, вторая кожа может стать тем пробуждением, которое необходимо, чтобы изменить положение вещей раз и навсегда. В какой-то момент оно станет вашей второй натурой, нормальным состоянием, и больше не придется его сознательно активировать.

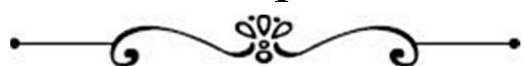
Работа со второй кожей позволит отказаться от любых искусственных границ, к которым вы, возможно, привыкли, или от самолечения, когда они были нарушены. Это может быть привычка гневно или грубо отталкивать людей, которая кажется единственным средством защиты. Либо привычка «заедать» стресс или сохранять лишний вес в попытке заглушить боль от того, что кто-то вторгается за ваши границы, чтобы создать физический буфер между собой и другими людьми. У всех есть искусственные методы самозащиты, но большинство из них не работает. Когда мы получаем возможность контролировать энергии, проникающие в наше существо, исчезает сама необходимость таких методов.

Обратите внимание, я сказала «контролировать энергии, проникающие в наше существо», а не «энергии, с которыми мы вступаем в контакт». Это очень важное различие. Я заметила, что очень часто женщины, которые приходят ко мне, чтобы поработать над энергетическими границами, на самом деле хотят от меня заверений, что есть способ гарантировать, что с ними никогда ничего не случится, или способ жить, не сталкиваясь с негативом. Это желание совершенно понятно: безопасность и защищенность — наша основная потребность. Если вы пережили травму, то будете отчаянно искать способ почувствовать себя в безопасности в этом мире. Вторая кожа даст это чувство, но не потому, что вы сможете контролировать свой мир. Напротив, она предотвращает

проникновение негативной энергии в ваше существо и укрепляет способность ей противостоять.

Вторая кожа находится очень близко к телу, прямо над поверхностью вашей кожи. Это не отражающий пузырь. Пузырь отделяет от мира, а вторая кожа поддерживает связь с миром и помогает развить интуицию, потому что вы начинаете отчетливее ощущать энергии, а не слепо их поглощать. Она работает как фильтр — вы сами выбираете, что может войти, а что нет. Вторая кожа — это инструмент развития осознания и возможность выбора в повседневной жизни. Больше не нужно искать защиты где-то вовне — вы полагаетесь на собственные силы, собственную проницательность и жизнестойкость. Мы сообщаем миру, что на нас невозможно надавить или использовать в своих интересах, а это часто влияет на то, как люди к нам относятся. Мы надежно защищены извне, хоть и не похожи на рыцарей в сияющих доспехах.

Работая со второй кожей, мы подробнее поговорим о циклах и фазах женского энергетического тела, в том числе о том, как оно меняется во время менструации, беременности и менопаузы. У женского тела есть четкие циклы и фазы, и наши энергетические тела трансформируются в соответствии с ними. Это означает, что в разное время со второй кожей нужно работать по-разному. Этот аспект мы рассмотрим в разделе «Женская энергетика» в этой главе.



Тони пришла ко мне, потому что решила серьезно заняться здоровьем. Всю жизнь она боролась с лишним весом, и в возрасте тридцати одного года у нее диагностировали преддиабетическое состояние. Врач сказал, что ей необходимо похудеть, поэтому она составила с его помощью план похудения, который включал психологические консультации, чтобы разобраться в происхождении эмоциональных паттернов питания, которые способствовали набору лишнего веса. Тони была высокодуховным человеком, долгое время занималась медитацией, изучала астрологию и методы энергетического исцеления, поэтому хотела найти способы энергетически поддержать изменения, которые намечались в ее жизни.

Хотя Тони уже осознавала, что ее проблема заключается в эмоциональном переедании, благодаря консультациям она поняла, насколько оно было связано с социальной тревожностью. Тони была настолько чувствительна к настроениям других людей, что находилась на грани срыва. Малейший негатив вызывал у нее тревогу и выбивал ее из равновесия, даже если не был направлен лично на нее. Любой намек на конфликт между людьми, чужое недовольство или несчастье вызывали у нее стресс. Ей казалось, что она несет за них личную ответственность. Тони тратила энергию, пытаясь уладить конфликт, но это ее истощало. Если человек высказывал критическое замечание или проявлял малейший признак недовольства тем, что она сказала или сделала, Тони несколько дней была сама не своя и даже не могла

нормально спать. Еда, особенно вкусная и богатая углеводами, была для нее буфером, который помогал ей успокоиться до и после таких случаев.

Мы с Тони сфокусировались на нескольких пробуждениях, которые могли бы ее поддержать, но бóльшая часть работы была связана со второй кожей. Тони была классическим эмпатом. Она впитывала чужие эмоции, а лишний вес заменял ей энергетическую границу. Я попросила Тони активировать вторую кожу каждое утро перед выходом из дома и по несколько раз в течение дня, особенно перед многолюдными собраниями или групповыми встречами.

В течение следующих недель Тони осознала причину такой повышенной эмпатии. Ее отец ушел из семьи, когда ей было восемь, и мать впала в депрессию, от которой так и не оправилась. Как старшая из троих детей, Тони в юном возрасте взяла на себя ответственность за всю семью. Поскольку мать расстраивалась из-за малейших ссор между братом и сестрой, Тони стала очень чувствительной к любым разногласиям, считая их личной ответственностью. Кроме того, она попыталась взять на себя боль матери в надежде вылечить ее и всегда утешала младших брата и сестру. Тони развила в себе паттерны, которые позволяли ей впитывать эмоции всех членов семьи, не задумываясь о собственных потребностях и границах. Ее утешением стала еда.

Благодаря пришедшему пониманию, новому распорядку и постоянной активации второй кожи Тони стала иначе относиться к жизни. Почувствовав нарастающую тревогу или заметив, что снова пытается взять на себя ответственность за чье-то настроение, она сразу же обращалась ко второй коже, которая возвращала ей чувство энергетической независимости и устойчивости. Также она использовала вторую кожу всякий раз, когда чувствовала тягу к углеводам, которая, как она знала, была вызвана стрессом, связанным с эмпатическим паттерном.

Тони потребовались время и дисциплина, чтобы сбросить вес и привыкнуть к новому режиму питания и ежедневным упражнениям. Но что более важно, она смогла изменить привычное энергетическое состояние. Тони больше не чувствовала себя ответственной за настроение или негатив других людей. Поэтому ей больше не нужен был буфер в виде лишнего веса или углеводы как лекарство от тревоги. Она поняла, каким стойким и чистым может быть ее тело, и научилась сосредоточиваться на этом чувстве в момент тревоги.



Конечно, борьба с лишним весом — это не только вопрос энергетических границ. Всегда следует проконсультироваться с врачом относительно причин лишнего веса и диеты, которая вам подходит. В данном случае способность поглощать энергию — это лишь одна из многих причин, объясняющих нездоровую тягу к еде, особенно к вкусной пище и углеводам. Употребление этих продуктов может быть формой самолечения, поскольку лишний вес создает мнимое ощущение

энергетического барьера. Чтобы изменить этот паттерн, необходимо разобраться в причинах эмоционального переедания и установить истинные границы с помощью второй кожи.



Этапы активации

Вторая кожа — это наше первое мультичакральное пробуждение. Поэтому воспоминания о том, когда вы чувствовали его раньше, в данном случае менее актуальны, и я не буду посвящать им отдельный раздел в оставшихся главах. Тем не менее, поскольку вторая кожа сочетает в себе корневую и пупочную энергии, вы можете взять за основу воспоминания, связанные с этими чакрами. Просто чтобы напомнить, приведу несколько примеров, когда вы могли чувствовать энергии каждой чакры.

◆Корневая чакра: в окружении людей, рядом с которыми чувствуете себя в безопасности и которым доверяете; когда чувствуете, что сильны и владеете физическим телом; когда чувствуете связь с природой; когда ощущаете полное присутствие здесь и сейчас и связь с землей.

◆Пупочная чакра: когда достигли цели благодаря личным усилиям; когда занимаетесь тем, в чем хорошо разбираетесь; когда проявляете решимость и силу воли; когда сосредоточены и точно выполняете задачи; когда способны сделать шаг назад и объективно оценить ситуацию.

Вторую кожу лучше активировать стоя, но, изучив это упражнение, вы сможете активировать ее в любом положении. Примите устойчивую позу, расставив ноги на ширину плеч, в идеале вы должны быть босиком — на земле или на полу. Такое положение создает ощущение, что вы черпаете энергию земли, чтобы усилить корневую и пупочную чакры. Если не можете стоять, по возможности сядьте таким образом, чтобы ступни были плотно прижаты к земле.

Шаг 1: примите устойчивое положение — ноги на ширине плеч, ступни прижаты к полу. Вдохните животом, как вы это делали в начале активации других пробуждений, но на этот раз сосредоточьтесь на связи с полом или с землей под вами.

Шаг 2: сделайте несколько вдохов и сосредоточьте внимание на корневой чакре в области копчика. Как вы это делали при активации корневой чаши, представьте яркий красный свет, идущий от земли и поддерживающий вас, и растущую сферу красного света в области копчика. Визуализируйте, как красная сфера разгорается ярче и наполняет физическое тело чувством стойкости и силы.

Шаг 3: теперь визуализируйте такую же красную сферу чуть ниже пупка, там, где вы представляли пупочный огонь, когда активировали это пробуждение. Визуализируйте, как этот красный шар становится ярче, когда вы вдыхаете в него силу. При этом представляйте, что вы сосредоточены на своей силе, воле и решительности.

Шаг 4: визуализируйте, как обе красные сферы света у копчика и ниже пупка, разгораясь, излучают все больше света. Вы увидите, как две сферы сливаются вместе, испуская лучи света, заполняющие все тело. Лучи проникают сквозь кожу, создавая на всей ее поверхности светящуюся красную оболочку — вашу вторую кожу. Ощутите, как она обволакивает вас от головы до пальцев ног: лицо, затылок, уши, шею, плечи, все туловище спереди и сзади, бедра и таз, ягодицы и ноги, опускается вниз к коленям, голням, икрам, ступням. Каждый квадратный сантиметр тела со всех сторон покрыт ровным слоем яркого красного света, который питается от пупочной и корневой чакр.

Шаг 5: задержитесь на пару минут, чтобы ощутить этот покров силы и защиты. Произнесите утверждения и почувствуйте их силу.

Я защищена.

Я сильная и стойкая.

Моя энергия — только моя.

Я заявляю о своем праве устанавливать границы.

За мной правда и сила.

Шаг 6: сделайте снимок памяти.

Шаг 7: отпустите образ в области пупка и корня. Представьте, что вторая кожа теперь покрывает вас полностью. Это щит, он останется там, где вы его создали. Больше не нужно подпитывать его с помощью визуализации или осознания.

Шаг 8: откройте глаза и сделайте шаг навстречу миру.



Когда у вас есть блок

Как мы уже говорили в главе «Третий глаз», живя в мире, мы испытываем нечто большее, чем просто физические импульсы, которые сообщают физические чувства. Помимо зрительных образов, звуков, запахов, вкусов и текстур мы воспринимаем вибрации, идущие отовсюду. Не имея энергетических фильтров и границ, мы поглощаем эти энергии, и они влияют на нас физически, эмоционально, ментально или в любой комбинации.

Мне нравится приводить простой пример, чтобы понять, как это происходит: представьте, что вы едете в автобусе, рядом сидит человек, который почему-то очень зол, но вы этого не замечаете. Вы занимаетесь своими делами, читаете газету или смотрите в телефон, но, выйдя из автобуса, чувствуете, что в вас что-то переменялось в худшую сторону.

◆ Если вы склонны физически поглощать энергию, возможно, сейчас у вас болит голова или живот. Вы начинаете анализировать, что вы такое съели, чтобы понять, в чем причина.

◆ Если вы склонны к эмоциональному восприятию, то чувствуете внезапное раздражение и ищите способ его выплеснуть. Возможно, вас раздражает медленно идущий перед вами человек, хотя обычно это не беспокоит.

◆Если вы из тех, кто воспринимает энергию ментально, может измениться содержание мыслей. Размышляя об отношениях с боссом, вы вдруг обнаруживаете, что с каждой минутой злитесь на него все больше, хотя изначально ничего подобного не было.

Во всех трех случаях вы переняли энергию чужого гнева, и теперь она проявляется как ваша собственная — физически, эмоционально или ментально. Так происходит день за днем. Еще больше мы склонны поглощать энергию близких людей, о чем подробнее говорится в следующей главе. Мы все — часть энергетической матрицы, между нами происходит постоянный энергетический обмен, и до некоторой степени это естественно и нормально. Но одно из направлений работы с энергетическим телом — научиться отстаивать свою энергетическую целостность, для этого и нужна вторая кожа.

Большинство способов, которыми мы поглощаем энергию других людей, не так прямолинейны. Мы просто живем обычной жизнью и воспринимаем постоянно меняющийся поток физических, эмоциональных и ментальных состояний, почти не осознавая истинную причину этих сдвигов. Обычно мы думаем, что причина в нас самих. Мы думаем, что живот болит из-за того большого рогалика, который мы только что съели; что эта женщина нас раздражает, потому что очень медленно идет; что мы злимся на босса из-за того, что он сделал что-то не так. А ведь если бы в автобусе рядом с нами сидел веселый человек, ничего подобного бы ни произошло — мы бы просто не заметили разницы.

Для большинства бессознательное восприятие становится «режимом по умолчанию», и ваш собственный режим по умолчанию может оказаться еще более зависимым от личной обусловленности или эмпатических наклонностей. Вторая кожа позволит полностью изменить отношения с миром, и в итоге из потребителей энергии вы превратитесь в ее создателей. Энергетическое состояние перестанет быть продуктом людей и сил, с которыми вы вступаете в контакт. Вы сможете обрести энергетическую целостность, контролировать свою энергию и положительно влиять на людей и на место, в котором находитесь.



Как использовать вторую кожу

Ежедневно нас буквально бомбардирует множество раздражителей, сенсорных и энергетических. Их количество и интенсивность превышает все, что до сих пор выпадало на долю предыдущих поколений. Это чрезвычайно затрудняет сохранение энергетической целостности. Вторая кожа может защитить, но, как большинство полезных привычек, ее отработка требует времени. Исследования показывают, что на закрепление привычки уходит не менее шести недель, эту же оценку я предпочитаю использовать, говоря о второй коже. В вашем случае перемены могут происходить быстрее или медленнее. В целом я рекомендую выполнять полную активацию по утрам, каждый день в

течение шести недель, при необходимости быстро активируя вторую кожу в течение дня. Конечно, можете действовать по ситуации, но, если вы полагаете, что слишком чувствительны к чужой энергии, ориентируйтесь на этот срок, чтобы вторая кожа стала новым способом восприятия и передачи энергии по умолчанию.

Вот несколько конкретных примеров, когда вы можете каждый день сознательно активировать вторую кожу, чтобы сформировать привычку, или подключать ее по мере необходимости.

◆Перед тем как отправиться в места большого скопления людей: общественный транспорт, интенсивное движение, концерт, торговый центр.

◆Прежде чем общаться с человеком, который обычно влияет на вас негативно.

◆Перед тем как общаться с людьми, с которыми трудно соблюдать границы, например, трудно сказать «нет», изложить свое мнение или заявить о предпочтениях. Можно совместить с горловой матрицей.

◆Перед любой утомительной для вас ситуацией. Можно совместить с пупочным огнем.

◆Перед любой встречей, когда необходимо настоять на своем.

◆Всякий раз, когда чувствуете, что мысли хаотичны, а эмоции неустойчивы.

◆Когда понимаете, что опустошены после чего-либо из вышеперечисленного. Можно сочетать с сакральным лотосом или пупочным огнем в зависимости от того, какой вид энергии нужен для восстановления.

◆Всякий раз, когда замечаете, что ваше физическое, эмоциональное или психическое состояние изменилось к худшему без очевидной причины.

◆В дни перед менструацией и во время менструации. (Подробнее об этом сказано в разделе «Женская энергетика».)

Также существуют определенные жизненные фазы и переходные периоды, когда может быть полезна интенсивная работа со второй кожей. Вот некоторые примеры.

◆Когда стремитесь избавиться от привычки «заедать» стресс или использовать лишний вес в качестве искусственной границы (как в истории Тони) в рамках комплексной диеты в сочетании с упражнениями.

◆Когда оказываетесь в центре внимания других людей. Например, впервые проводите урок, выступаете с презентацией или лекцией или участвуете в многолюдных собраниях или семинарах.

◆Когда только что переехали на новое место, где гораздо больше людей, чем там, где вы жили раньше, или часто нужно находиться в местах скопления людей (например, во время долгой поездки на работу на машине или в общественном транспорте).

◆ На ранних сроках беременности (подробнее об этом в следующем разделе).

◆ В период перименопаузы (подробнее об этом там же!).

Что касается использования второй кожи для установления границ, советую глубже взглянуть на некоторые из затронутых проблем, а также именно на отсутствие границ. Чувствуете ответственность за чужие эмоции? Вы невысокого мнения о себе и хотите быть кому-то нужной? Стараетесь угождать людям? Если да, то почему? Чувствуете, что не имеете права охранять свои границы или чего-то требовать? В зависимости от вашего ответа может быть полезно поработать с другими чакральными пробуждениями одновременно со второй кожей.

Также полезно развивать осознанность в отношении физических, эмоциональных и психических сдвигов и понимать их истинную энергетическую природу. Один из самых важных вопросов, который вы можете себе задать: «Это мое?» Если подозреваете, что здесь что-то не так, избавьтесь от этого как можно скорее. Как в приведенном выше примере, представьте, что вы вышли из автобуса, сразу заметили перемену и сказали: «Постойте-ка, я не чувствовала ничего подобного (и не думала об этом) секунду назад, так в чем же дело? Что только что изменилось? Это мое?»



Женская энергетика: ваши энергетические циклы и фазы

В дополнение к обусловленным факторам, которые часто мешают женщинам осознать право на соблюдение границ, существуют и энергетические факторы. Мы дети природы, и у нас есть циклы и фазы. Циклы и фазы соответствуют репродуктивному циклу, и наше энергетическое тело изменяется вслед за физическими колебаниями. Многие современные женщины не видят энергетических причин менструации, фаз фертильности, беременности, перименопаузы и менопаузы и рассматривают их как исключительно медицинские и, следовательно, чисто физиологические явления. Но осознание приливов и отливов энергетической восприимчивости позволяет правильно работать с нашей силой.

Как мы уже говорили, наши энергетические тела по природе более открыты и обращены вовнутрь, чем мужские. Сакральная чакра центрирована и восприимчива, потому что в ней сосредоточена энергия, как и все наше энергетическое тело. Однако интенсивность этой центрированной силы прибывает и убывает вместе с гормональными сдвигами и репродуктивными циклами. Чакры неразрывно связаны с эндокринной системой, и каждая из них соответствует различным органам и железам в теле. Сакральная чакра, основа энергетического тела, связана с яичниками и всеми репродуктивными органами, поэтому эта физиологическая система и сакральная чакра работают синхронно.

Приливы и отливы обуславливают состояние энергетического тела — оно то сильнее излучает энергию, то становится тверже. Наши тела очень открыты и восприимчивы. Мы откликаемся на изменения энергетической чувствительности. Когда энергетическое тело твердеет, оно становится менее чувствительным и воспринимает меньше энергии извне, как если бы вторая кожа активировалась сама по себе. Когда энергетическое тело открыто, мы чрезвычайно чутки к энергии, с которой соприкасаемся. Мы постоянно перемещаемся между двумя состояниями — максимальной твердостью и максимальной чувствительностью — в соответствии с гормональными циклами и фазами, например с растущей и убывающей луной.

Один из способов визуализировать этот сдвиг — представить, как открывается и закрывается сакральный лотос. Если вы когда-нибудь видели настоящий лотос, то заметили, что это довольно выносливый и крепкий цветок. Когда мы находимся в состоянии максимальной твердости, наш лотос вынослив и прочен. Он открыт и излучает энергию в полную силу, и, столкнувшись с ней, другие энергии сгорают и не поглощаются. Когда мы наиболее чувствительны, цветок закрывается, как бутон, как бы защищаясь, и сила обращена вовнутрь.

Лотос никуда не исчезает, наоборот, ему нужна эта стадия, чтобы набраться сил и возродиться, и в это время он более уязвим для внешних энергий. Именно в этот момент нам как никогда нужна вторая кожа — она будто двойное кольцо вокруг сакральной чакры или как «большой брат», потому что корневая и пупочная чакры обеспечивают защиту.

Помимо репродуктивных циклов и фаз приливы и отливы энергии зависят и от других факторов. Хотя не все женщины одинаково интенсивно переживают эти циклы, вот их общий обзор.

◆ Менструальный цикл: энергетическое тело становится наиболее твердым и излучает максимум энергии на пике фертильности во время овуляции и наиболее открыто и чувствительно при менструации. В промежутках мы колеблемся между двумя состояниями. Однако переход обычно происходит неравномерно — он начинается медленно и быстро набирает обороты в дни, непосредственно предшествующие овуляции или менструации. Следовательно, дни непосредственно перед овуляцией и непосредственно перед менструацией (или ПМС) — это периоды наиболее бурных изменений. В случае овуляции мы быстро, за несколько дней, достигаем состояния максимальной твердости, а за несколько дней до или во время менструации быстро становимся чувствительными.

◆ Фертильный возраст: наиболее фертильным в среднем считается возраст от шестнадцати до тридцати пяти лет, когда менструальный цикл интенсивный и регулярный. Это наиболее выраженный энергетический цикл, и колебания между двумя полюсами особенно заметны. Другими словами, энергетическое тело постоянно колеблется между двумя крайностями.

◆Беременность: в первом триместре беременности мы часто пребываем в наиболее чувствительном состоянии, похожем на менструацию, поскольку тело приспосабливается к отсутствию цикла, а сакральная чакра начинает направлять больше энергии в матку. Тело также меняет приоритеты, направляя питательные вещества в первую очередь в плаценту, а затем в остальные органы. Сакральная чакра питает матку, поэтому остальная часть энергетического тела в это время теряет твердость и не излучает энергию. Но когда беременность налаживается, сакральная чакра фактически открывается. Это духовный и энергетический портал, зеркально отражающий физический портал, который открывается в момент родов. По мере приближения родов, когда энергетический портал открывается, сакральная чакра излучает все больше и больше энергии, и мы пребываем в довольно твердом энергетическом состоянии. Недаром говорят, что женщины светятся во время беременности.

◆Перименопауза: перименопауза — это переходная фаза перед менопаузой, прежде чем цикл полностью прекратится. Она может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Большинство женщин в той или иной степени переживают ее в возрасте сорока лет. Цикл становится нерегулярным, и мы начинаем периодически испытывать классические симптомы менопаузы. Энергетическое тело также становится неустойчивым. Для некоторых женщин это первый раз, когда их физическое и энергетическое тела рассинхронизируются. Физические и энергетические циклы разделяются. В результате мы переживаем периоды повышенной чувствительности или интенсивной энергетической активности, которые кажутся случайными и плохо поддаются контролю. На самом деле в этом сдвиге заложен большой потенциал для работы и личного роста, но с точки зрения границ мы можем растерять защиту.

◆Менопауза: после менопаузы мы стабилизируемся на новом уровне, где колебания энергии становятся менее резкими. Мы все еще переживаем приливы и отливы в энергетическом теле, но сдвиги не так отчетливы. Если мы хорошо проходим эту фазу, то получаем небывалую свободу — впервые уровень открытости или твердости находится полностью под нашим контролем. Это возможно и в перименопаузе, но сделать это труднее — до наступления менопаузы лучше заниматься той деятельностью, которая больше соответствует точке цикла или фазе. В постменопаузе мы в любое время можем полностью контролировать открытие и закрытие сакральной чакры.

Адекватное понимание этих циклов с точки зрения защиты состоит в том, чтобы помнить, что в наиболее чувствительные фазы, когда сакральная чакра максимально обращена вовнутрь, вы больше всего нуждаетесь во второй коже. В это время особенно важную защитную роль играют корневая и пупочная чакры, которые находятся по обе стороны от сакральной чакры.

Частью личной практики может стать отказ от самой идеи о том, что энергетическое тело становится сильнее или слабее в зависимости от репродуктивных циклов и фаз. Я нахожу, что некоторые современные женщины вообще не желают об этом думать, потому что им кажется, что тем самым их ценность сводится исключительно к репродуктивной функции. Это не так. Признание и внимательное отношение к циклам максимально увеличивает, а отнюдь не уменьшает вашу силу. У мужчин тоже есть энергетические циклы, просто они менее выражены. Поскольку наши энергетические циклы проявляются ярче, мы можем использовать их осознанно.

Мы наиболее интуитивны и проницательны внутри чувствительных и восприимчивых фаз и наиболее продуктивны и харизматичны в твердых фазах, обращенных вовне. Это чрезвычайно эффективно в той мере, в какой вы можете учитывать эти фазы в соответствии с их направленностью. Конечно, вы не можете подстроить под них всю жизнь, но в этом нет необходимости. Простая попытка уделить место и время размышлениям во время чувствительных фаз и стремиться к тому, чего вы хотите, на твердых фазах даст ощутимые результаты. Осознание — это сила.

Меня иногда спрашивают, как противозачаточные таблетки, имплантаты и прочие подобные методы влияют на энергетические циклы и фазы. Короткий ответ: сглаживают. Приливы и отливы по-прежнему происходят, но они гораздо менее выражены. Некоторым женщинам это помогает; в конце концов, научиться работать с циклами легче, когда они менее интенсивны. И если ваша жизнь не позволяет приспособливаться к вашему циклу, так будет даже проще.

Однако некоторые женщины считают, что это их ограничивает, поскольку чувствуют, что не могут в полную силу задействовать интуицию. Безусловно, это не может служить основной причиной для отказа от того или иного метода контрацепции. Все должно зависеть от осознанного выбора и сексуальной активности. Я предлагаю эту информацию в качестве дополнительной помощи, чтобы вы смогли выбрать тот метод, который вам подходит на разных этапах жизни. Это просто информация для размышления. Но, как и осознание, информация — это сила.



Патрисия обычно была очень заземленной и уравновешенной в том, что касалось личной силы, но ей была нужна помощь: она была на пределе по причине сразу нескольких стрессовых факторов. Как успешного графического дизайнера, ее недавно назначили на руководящую должность. Теперь ей приходилось проводить гораздо больше времени на презентациях и встречах с клиентами. Новые обязанности изматывали. Она стала рассеянной. После каждой встречи у Патрисии гудела голова, и она скучала по денькам, когда могла спокойно сидеть за компьютером, обдумывая новые идеи.

Дома ее ждали двое очень занятых детей-подростков. Муж часто уезжал в командировки, и ей приходилось самой отвозить и привозить детей. Патрисия не возражала, но стала замечать, что ей с трудом дается общение с другими мамами в ожидании, когда у детей закончится тренировка. Ее старшая дочь училась в средней школе, и казалось, все мамы только и делали, что говорили о том, в какой колледж собираются поступать их дети. Патрисия была не из тех, кто переживает из-за подобных вещей, но после таких встреч ее часто охватывало беспокойство: все ли она делает, чтобы помочь дочери? Может быть, нужно позаниматься с репетитором перед экзаменом? Успеют ли они подобрать колледж? Что, если они не смогут позволить себе тот, куда захочет поступать дочь?

Самым большим источником стресса для Патрисии была ее пожилая мать. Отец скончался три года назад, и с тех пор мама постоянно болела. Теперь она лежала в реабилитационном центре после операции на бедре, и Патрисии сказали, что после мать вряд ли сможет обслуживать себя самостоятельно. Ее убедили найти дом для престарелых, но мать категорически отказывалась. Помимо прочего, грозили и финансовые проблемы, поскольку было не похоже, что сбережения матери или страховка покроют расходы. Патрисия пыталась навещать мать через день, но часто уходила расстроенной, видя, как та переживает то гнев, то горечь и печаль.

Вдобавок ко всему у Патрисии появились первые признаки перименопаузы, и она плохо спала. Она часто просыпалась и прокручивала в голове все, что не давало ей покоя: завтрашнюю большую презентацию на работе, выбор колледжа для дочери, расписание секций, финансовые проблемы, заботу о матери. Во время ночных бдений ее по очереди терзали то тревога, то безнадежность, то разочарование и страх. Патрисия знала, что у любой проблемы есть решение, и хотя обычно она была достаточно рациональна в отношении подобных вещей, ей никак не удавалось вернуться к прежней рассудительности. Днем она тоже жила на каких-то эмоциональных американских горках, хотя резкие перепады настроения были для нее нехарактерны. Патриция спрашивала себя, не нужна ли ей гормональная терапия, но на самом деле опасалась ее из-за факторов риска для здоровья.

Я хорошо знала Патрисию и видела, как стойко она переносила невероятные стрессы, которые случались в ее жизни, поэтому я понимала, что нынешние трудности были для нее чем-то новым. Мы подробно поговорили о симптомах перименопаузы, и я объяснила, что тонкое тело женщины в этот период может беспорядочно колебаться и поглощать энергию других людей гораздо интенсивнее, чем раньше. Патрисия впитывала энергию требовательных клиентов на деловых встречах, беспокойство других мам, гнев и депрессию матери, и это было уже слишком для ее энергетического тела. Перепады настроения были не

только гормональными, но и энергетическими, поскольку она вбирала внутрь эмоции, которые исходили от этих людей.

Мы решили: прежде чем принимать лекарства, Патрисии нужно в течение нескольких недель поработать со второй кожей. План состоял в том, чтобы активировать вторую кожу на десять-пятнадцать минут каждый день перед выходом из дома. Также мы добавили аффирмацию об устойчивости ее энергетического тела и эмоциональном равновесии. Патрисия выполняла упражнение перед деловыми встречами, когда ей предстояло общение с другими мамами и с собственной матерью. Через неделю она сообщила, что стала более уравновешенной и менее напряженной и к ней начала возвращаться ясность мысли. На этом этапе мы добавили работу с третьим глазом, чтобы подстегнуть ее интуицию. Так она могла почувствовать, когда на нее влияют чужие энергии, и не позволять себе их впитывать. Патрисия проделала самостоятельную работу с сердечной чакрой и чувством, что она не вправе просить о помощи, и смогла откровенно поговорить с мужем о том, что ей нужна поддержка.

В результате этой работы и регулярной активации второй кожи Патрисия почувствовала себя иначе. Большую часть времени ей удавалось без усилий защищать свое энергетическое тело, просто фильтруя то, что раньше оно впитывало. По мере того как восстанавливалась ее энергетическая целостность, она все чаще чувствовала себя прежней и уже могла спокойно оценить, что нужно сделать. Стрессы на работе и в семейной жизни больше не казались ей чем-то непреодолимым. Она снова была способна самостоятельно справляться с проблемами, к ней вернулся сон, и Патрисия решила, что сможет пережить перименопаузу без гормонального лечения.



Будь то ПМС, ранняя беременность или перименопауза, в наиболее энергетически чувствительные периоды мы склонны впитывать чужую энергию, и в результате возникает эмоциональный хаос. Хотя гормоны тоже играют свою роль — и я бы никого не стала отговаривать от посещения врача и обсуждения этого вопроса, — одной только второй кожи часто бывает достаточно, чтобы стабилизировать энергетическое поле. Интересно, что многие женщины, у которых был нерегулярный цикл, признавались, что работа со второй кожей помогла им восстановить цикл даже в период перименопаузы. Связь между энергетическим телом, эмоциями и физическим телом глубока, и изменения на любом уровне часто вызывают резонанс во всей системе.



Исцеление от сексуальной травмы: ваше право устанавливать границы
Если вы пережили сексуальную травму, работа со второй кожей принесет огромную пользу, поможет восстановить способность и утвердить право устанавливать границы на всех уровнях: физическом, эмоциональном, энергетическом и любом другом. Сексуальная травма —

это вторжение в очень личные границы. Если насилие произошло в детстве, и особенно если это был взрослый, которому вы доверяли, вы могли усвоить идею, что у вас нет права на границы. Если это случилось позже, могла пошатнуться вера в свою способность устанавливать границы. Регулярно работая со второй кожей, вы снова и снова на каждом уровне психики утверждаете: «Я контролирую любые энергии, которые проникают в мое существо» и «Я имею на это право».

Из-за травмы может сформироваться острое чувство уязвимости. Как я уже говорила в главе о корневой чакре, энергии безопасности и жизнестойкости очень важны для укрепления энергетической основы, и вторая кожа может стать дополнительным пробуждением в этом случае. Однако чувство повышенной уязвимости может привести к тому, что вы начнете относиться ко второй коже исключительно как к щиту и приобретете привычку оценивать все энергии и ситуации только как «хорошие» или «плохие». Помните, цель — научиться контролировать влияние энергий на вас, а не подвергать цензуре все, что вас окружает, или избегать любого негатива в попытке почувствовать себя в безопасности. Когда вы действительно овладели навыками, которые дает вторая кожа, вы расширяете, а не ограничиваете возможности. Вы верите, что способны справиться со всем, с чем бы ни сталкивались.

Женщинам, пережившим сексуальную травму, труднее позитивно относиться к репродуктивным циклам и фазам из-за того, что они стремятся отстраниться от своего тела или от физических переживаний, связанных с тем, что они женщины. Мы говорили об этом в контексте представлений о теле в главе «Сакральный лотос», но часто это имеет отношение к менструации, репродуктивным циклам, беременности, перименопаузе и менопаузе. Задумайтесь об отношении к естественным телесным циклам. Вы приветствуете их как часть женской силы? Или считаете только помехой или (что еще хуже) чем-то «грязным»? Можете ли вы открыто говорить с врачом или сексуальными партнерами о том, что происходит с вами в связи с физиологическими циклами?

Эти блоки есть у многих женщин, а не только переживших сексуальную травму, вследствие исторически сформировавшегося отношения к менструации как к чему-то нечистому и табу на разговоры о женской сексуальности. В эпоху, когда повсюду можно увидеть рекламу «Виагры», избегание и замалчивание кажутся особенно нелепыми, хотя они хорошо иллюстрируют еще один способ подавления женской энергии и всего, что с ней связано. Поработайте с сакральным лотосом, чтобы научиться спокойно относиться к тому, что естественно, и исцелиться от скрытого чувства стыда. Кроме того, поэкспериментируйте со второй кожей в связи с циклами и ощутите силу, которой можете овладеть, если синхронизируете с ними энергетическую практику.

Многие женщины считают эту главу «Пробуждений» самой полезной,

полагая, что она меняет их жизнь. Вторая кожа создает энергетический фильтр и границу, поддерживая энергетическую целостность и защищая от чужих эмоций и негатива. Как мы уже говорили, исторические, культурные и энергетические факторы влияют на то, как мы управляем своей энергией. Женщины склонны ставить чужие эмоции выше собственной энергетической целостности и очень восприимчивы к чужой эмоциональной энергии. Между тем, поскольку наше энергетическое тело по умолчанию центрировано и глубоко связано с воспринимающей сакральной чакрой и женским путем сакральной чакры, сердечной чакры и третьего глаза, мы склонны бессознательно впитывать энергии и пренебрегать необходимостью устанавливать границы. Если вы подверглись сексуальным домогательствам или насилию, это значит, что против вашей воли была нарушена главная граница — граница вашего тела. Это оставляет отпечаток, который может подорвать уверенность в том, что вы можете и имеете право защищать свои рубежи.

К этому моменту вы, наверное, уже поняли, что все чакральные пробуждения изначально функционируют на энергетическом уровне и при регулярном повторении могут вызывать сдвиги на психологическом уровне, которые коренным образом изменят жизнь. В этом смысле ни одно из пробуждений не обладает бóльшим потенциалом, чем вторая кожа. Если вы чувствуете, что недостаточно настаиваете на своем праве на место в мире и не можете потребовать, чтобы другие его уважали, вторая кожа может стать тем пробуждением, которое необходимо, чтобы изменить положение вещей раз и навсегда. В какой-то момент оно станет вашей второй натурой, нормальным состоянием, и больше не придется его сознательно активировать.

Работа со второй кожей позволит отказаться от любых искусственных границ, к которым вы, возможно, привыкли, или от самолечения, когда они были нарушены. Это может быть привычка гневно или грубо отталкивать людей, которая кажется единственным средством защиты. Либо привычка «заедать» стресс или сохранять лишний вес в попытке заглушить боль от того, что кто-то вторгается за ваши границы, чтобы создать физический буфер между собой и другими людьми. У всех есть искусственные методы самозащиты, но большинство из них не работает. Когда мы получаем возможность контролировать энергии, проникающие в наше существо, исчезает сама необходимость таких методов.

Обратите внимание, я сказала «контролировать энергии, проникающие в наше существо», а не «энергии, с которыми мы вступаем в контакт». Это очень важное различие. Я заметила, что очень часто женщины, которые приходят ко мне, чтобы поработать над энергетическими границами, на самом деле хотят от меня заверений, что есть способ гарантировать, что с ними никогда ничего не случится, или способ жить, не сталкиваясь с негативом. Это желание совершенно понятно: безопасность и защищенность — наша основная потребность. Если вы

пережили травму, то будете отчаянно искать способ почувствовать себя в безопасности в этом мире. Вторая кожа даст это чувство, но не потому, что вы сможете контролировать свой мир. Напротив, она предотвращает проникновение негативной энергии в ваше существо и укрепляет способность ей противостоять.

Вторая кожа находится очень близко к телу, прямо над поверхностью вашей кожи. Это не отражающий пузырь. Пузырь отделяет от мира, а вторая кожа поддерживает связь с миром и помогает развить интуицию, потому что вы начинаете отчетливее ощущать энергии, а не слепо их поглощать. Она работает как фильтр — вы сами выбираете, что может войти, а что нет. Вторая кожа — это инструмент развития осознания и возможность выбора в повседневной жизни. Больше не нужно искать защиты где-то вовне — вы полагаетесь на собственные силы, собственную проницательность и жизнестойкость. Мы сообщаем миру, что на нас невозможно надавить или использовать в своих интересах, а это часто влияет на то, как люди к нам относятся. Мы надежно защищены извне, хоть и не похожи на рыцарей в сияющих доспехах.

Работая со второй кожей, мы подробнее поговорим о циклах и фазах женского энергетического тела, в том числе о том, как оно меняется во время менструации, беременности и менопаузы. У женского тела есть четкие циклы и фазы, и наши энергетические тела трансформируются в соответствии с ними. Это означает, что в разное время со второй кожей нужно работать по-разному. Этот аспект мы рассмотрим в разделе «Женская энергетика» в этой главе.



Тони пришла ко мне, потому что решила серьезно заняться здоровьем. Всю жизнь она боролась с лишним весом, и в возрасте тридцати одного года у нее диагностировали преддиабетическое состояние. Врач сказал, что ей необходимо похудеть, поэтому она составила с его помощью план похудения, который включал психологические консультации, чтобы разобраться в происхождении эмоциональных паттернов питания, которые способствовали набору лишнего веса. Тони была высокодуховным человеком, долгое время занималась медитацией, изучала астрологию и методы энергетического исцеления, поэтому хотела найти способы энергетически поддержать изменения, которые намечались в ее жизни.

Хотя Тони уже осознавала, что ее проблема заключается в эмоциональном переедании, благодаря консультациям она поняла, насколько оно было связано с социальной тревожностью. Тони была настолько чувствительна к настроениям других людей, что находилась на грани срыва. Малейший негатив вызывал у нее тревогу и выбивал ее из равновесия, даже если не был направлен лично на нее. Любой намек на конфликт между людьми, чужое недовольство или несчастье вызывали у нее стресс. Ей казалось, что она несет за них личную ответственность. Тони тратила энергию, пытаясь уладить конфликт, но

это ее истощало. Если человек высказывал критическое замечание или проявлял малейший признак неудовольствия тем, что она сказала или сделала, Тони несколько дней была сама не своя и даже не могла нормально спать. Еда, особенно вкусная и богатая углеводами, была для нее буфером, который помогал ей успокоиться до и после таких случаев.

Мы с Тони сфокусировались на нескольких пробуждениях, которые могли бы ее поддержать, но бóльшая часть работы была связана со второй кожей. Тони была классическим эмпатом. Она впитывала чужие эмоции, а лишний вес заменял ей энергетическую границу. Я попросила Тони активировать вторую кожу каждое утро перед выходом из дома и по несколько раз в течение дня, особенно перед многолюдными собраниями или групповыми встречами.

В течение следующих недель Тони осознала причину такой повышенной эмпатии. Ее отец ушел из семьи, когда ей было восемь, и мать впала в депрессию, от которой так и не оправилась. Как старшая из троих детей, Тони в юном возрасте взяла на себя ответственность за всю семью. Поскольку мать расстраивалась из-за малейших ссор между братом и сестрой, Тони стала очень чувствительной к любым разногласиям, считая их личной ответственностью. Кроме того, она попыталась взять на себя боль матери в надежде вылечить ее и всегда утешала младших брата и сестру. Тони развила в себе паттерны, которые позволяли ей впитывать эмоции всех членов семьи, не задумываясь о собственных потребностях и границах. Ее утешением стала еда.

Благодаря пришедшему пониманию, новому распорядку и постоянной активации второй кожи Тони стала иначе относиться к жизни. Почувствовав нарастающую тревогу или заметив, что снова пытается взять на себя ответственность за чье-то настроение, она сразу же обращалась ко второй коже, которая возвращала ей чувство энергетической независимости и устойчивости. Также она использовала вторую кожу всякий раз, когда чувствовала тягу к углеводам, которая, как она знала, была вызвана стрессом, связанным с эмпатическим паттерном.

Тони потребовались время и дисциплина, чтобы сбросить вес и привыкнуть к новому режиму питания и ежедневным упражнениям. Но что более важно, она смогла изменить привычное энергетическое состояние. Тони больше не чувствовала себя ответственной за настроение или негатив других людей. Поэтому ей больше не нужен был буфер в виде лишнего веса или углеводы как лекарство от тревоги. Она поняла, каким стойким и чистым может быть ее тело, и научилась сосредотачиваться на этом чувстве в момент тревоги.



Конечно, борьба с лишним весом — это не только вопрос энергетических границ. Всегда следует проконсультироваться с врачом относительно причин лишнего веса и диеты, которая вам подходит. В данном случае способность поглощать энергию — это лишь одна из

многих причин, объясняющих нездоровую тягу к еде, особенно к вкусной пище и углеводам. Употребление этих продуктов может быть формой самолечения, поскольку лишний вес создает мнимое ощущение энергетического барьера. Чтобы изменить этот паттерн, необходимо разобраться в причинах эмоционального переедания и установить истинные границы с помощью второй кожи.



Этапы активации

Вторая кожа — это наше первое мультичакральное пробуждение. Поэтому воспоминания о том, когда вы чувствовали его раньше, в данном случае менее актуальны, и я не буду посвящать им отдельный раздел в оставшихся главах. Тем не менее, поскольку вторая кожа сочетает в себе корневую и пупочную энергии, вы можете взять за основу воспоминания, связанные с этими чакрами. Просто чтобы напомнить, приведу несколько примеров, когда вы могли чувствовать энергии каждой чакры.

♦Корневая чакра: в окружении людей, рядом с которыми чувствуете себя в безопасности и которым доверяете; когда чувствуете, что сильны и владеете физическим телом; когда чувствуете связь с природой; когда ощущаете полное присутствие здесь и сейчас и связь с землей.

♦Пупочная чакра: когда достигли цели благодаря личным усилиям; когда занимаетесь тем, в чем хорошо разбираетесь; когда проявляете решимость и силу воли; когда сосредоточены и точно выполняете задачи; когда способны сделать шаг назад и объективно оценить ситуацию.

Вторую кожу лучше активировать стоя, но, изучив это упражнение, вы сможете активировать ее в любом положении. Примите устойчивую позу, расставив ноги на ширину плеч, в идеале вы должны быть босиком — на земле или на полу. Такое положение создает ощущение, что вы черпаете энергию земли, чтобы усилить корневую и пупочную чакры. Если не можете стоять, по возможности сядьте таким образом, чтобы ступни были плотно прижаты к земле.

Шаг 1: примите устойчивое положение — ноги на ширине плеч, ступни прижаты к полу. Вдохните животом, как вы это делали в начале активации других пробуждений, но на этот раз сосредоточьтесь на связи с полом или с землей под вами.

Шаг 2: сделайте несколько вдохов и сосредоточьте внимание на корневой чакре в области копчика. Как вы это делали при активации корневой чаши, представьте яркий красный свет, идущий от земли и поддерживающий вас, и растущую сферу красного света в области копчика. Визуализируйте, как красная сфера разгорается ярче и наполняет физическое тело чувством стойкости и силы.

Шаг 3: теперь визуализируйте такую же красную сферу чуть ниже пупка, там, где вы представляли пупочный огонь, когда активировали это пробуждение. Визуализируйте, как этот красный шар становится ярче,

когда вы вдыхаете в него силу. При этом представляйте, что вы сосредоточены на своей силе, воле и решительности.

Шаг 4: визуализируйте, как обе красные сферы света у копчика и ниже пупка, разгораясь, излучают все больше света. Вы увидите, как две сферы сливаются вместе, испуская лучи света, заполняющие все тело. Лучи проникают сквозь кожу, создавая на всей ее поверхности светящуюся красную оболочку — вашу вторую кожу. Ощутите, как она обволакивает вас от головы до пальцев ног: лицо, затылок, уши, шею, плечи, все туловище спереди и сзади, бедра и таз, ягодицы и ноги, опускается вниз к коленям, голням, икрам, ступням. Каждый квадратный сантиметр тела со всех сторон покрыт ровным слоем яркого красного света, который питается от пупочной и корневой чакр.

Шаг 5: задержитесь на пару минут, чтобы ощутить этот покров силы и защиты. Произнесите утверждения и почувствуйте их силу.

Я защищена.

Я сильная и стойкая.

Моя энергия — только моя.

Я заявляю о своем праве устанавливать границы.

За мной правда и сила.

Шаг 6: сделайте снимок памяти.

Шаг 7: отпустите образ в области пупка и корня. Представьте, что вторая кожа теперь покрывает вас полностью. Это щит, он останется там, где вы его создали. Больше не нужно подпитывать его с помощью визуализации или осознания.

Шаг 8: откройте глаза и сделайте шаг навстречу миру.



Когда у вас есть блок

Как мы уже говорили в главе «Третий глаз», живя в мире, мы испытываем нечто большее, чем просто физические импульсы, которые сообщают физические чувства. Помимо зрительных образов, звуков, запахов, вкусов и текстур мы воспринимаем вибрации, идущие отовсюду. Не имея энергетических фильтров и границ, мы поглощаем эти энергии, и они влияют на нас физически, эмоционально, ментально или в любой комбинации.

Мне нравится приводить простой пример, чтобы понять, как это происходит: представьте, что вы едете в автобусе, рядом сидит человек, который почему-то очень зол, но вы этого не замечаете. Вы занимаетесь своими делами, читаете газету или смотрите в телефон, но, выйдя из автобуса, чувствуете, что в вас что-то переменялось в худшую сторону.

◆ Если вы склонны физически поглощать энергию, возможно, сейчас у вас болит голова или живот. Вы начинаете анализировать, что вы такое съели, чтобы понять, в чем причина.

◆ Если вы склонны к эмоциональному восприятию, то чувствуете внезапное раздражение и ищите способ его выплеснуть. Возможно, вас

раздражает медленно идущий перед вами человек, хотя обычно это не беспокоит.

◆Если вы из тех, кто воспринимает энергию ментально, может измениться содержание мыслей. Размышляя об отношениях с боссом, вы вдруг обнаруживаете, что с каждой минутой злитесь на него все больше, хотя изначально ничего подобного не было.

Во всех трех случаях вы переняли энергию чужого гнева, и теперь она проявляется как ваша собственная — физически, эмоционально или ментально. Так происходит день за днем. Еще больше мы склонны поглощать энергию близких людей, о чем подробнее говорится в следующей главе. Мы все — часть энергетической матрицы, между нами происходит постоянный энергетический обмен, и до некоторой степени это естественно и нормально. Но одно из направлений работы с энергетическим телом — научиться отстаивать свою энергетическую целостность, для этого и нужна вторая кожа.

Большинство способов, которыми мы поглощаем энергию других людей, не так прямолинейны. Мы просто живем обычной жизнью и воспринимаем постоянно меняющийся поток физических, эмоциональных и ментальных состояний, почти не осознавая истинную причину этих сдвигов. Обычно мы думаем, что причина в нас самих. Мы думаем, что живот болит из-за того большого рогалика, который мы только что съели; что эта женщина нас раздражает, потому что очень медленно идет; что мы злимся на босса из-за того, что он сделал что-то не так. А ведь если бы в автобусе рядом с нами сидел веселый человек, ничего подобного бы ни произошло — мы бы просто не заметили разницы.

Для большинства бессознательное восприятие становится «режимом по умолчанию», и ваш собственный режим по умолчанию может оказаться еще более зависимым от личной обусловленности или эмпатических наклонностей. Вторая кожа позволит полностью изменить отношения с миром, и в итоге из потребителей энергии вы превратитесь в ее создателей. Энергетическое состояние перестанет быть продуктом людей и сил, с которыми вы вступаете в контакт. Вы сможете обрести энергетическую целостность, контролировать свою энергию и положительно влиять на людей и на место, в котором находитесь.



Как использовать вторую кожу

Ежедневно нас буквально бомбардирует множество раздражителей, сенсорных и энергетических. Их количество и интенсивность превышает все, что до сих пор выпадало на долю предыдущих поколений. Это чрезвычайно затрудняет сохранение энергетической целостности. Вторая кожа может защитить, но, как большинство полезных привычек, ее отработка требует времени. Исследования показывают, что на закрепление привычки уходит не менее шести недель, эту же оценку я предпочитаю использовать, говоря о второй коже. В вашем случае

перемены могут происходить быстрее или медленнее. В целом я рекомендую выполнять полную активацию по утрам, каждый день в течение шести недель, при необходимости быстро активируя вторую кожу в течение дня. Конечно, можете действовать по ситуации, но, если вы полагаете, что слишком чувствительны к чужой энергии, ориентируйтесь на этот срок, чтобы вторая кожа стала новым способом восприятия и передачи энергии по умолчанию.

Вот несколько конкретных примеров, когда вы можете каждый день сознательно активировать вторую кожу, чтобы сформировать привычку, или подключать ее по мере необходимости.

◆Перед тем как отправиться в места большого скопления людей: общественный транспорт, интенсивное движение, концерт, торговый центр.

◆Прежде чем общаться с человеком, который обычно влияет на вас негативно.

◆Перед тем как общаться с людьми, с которыми трудно соблюдать границы, например, трудно сказать «нет», изложить свое мнение или заявить о предпочтениях. Можно совместить с горловой матрицей.

◆Перед любой утомительной для вас ситуацией. Можно совместить с пупочным огнем.

◆Перед любой встречей, когда необходимо настоять на своем.

◆Всякий раз, когда чувствуете, что мысли хаотичны, а эмоции неустойчивы.

◆Когда понимаете, что опустошены после чего-либо из вышеперечисленного. Можно сочетать с сакральным лотосом или пупочным огнем в зависимости от того, какой вид энергии нужен для восстановления.

◆Всякий раз, когда замечаете, что ваше физическое, эмоциональное или психическое состояние изменилось к худшему без очевидной причины.

◆В дни перед менструацией и во время менструации. (Подробнее об этом сказано в разделе «Женская энергетика».)

Также существуют определенные жизненные фазы и переходные периоды, когда может быть полезна интенсивная работа со второй кожей. Вот некоторые примеры.

◆Когда стремитесь избавиться от привычки «заедать» стресс или использовать лишний вес в качестве искусственной границы (как в истории Тони) в рамках комплексной диеты в сочетании с упражнениями.

◆Когда оказываетесь в центре внимания других людей. Например, впервые проводите урок, выступаете с презентацией или лекцией или участвуете в многолюдных собраниях или семинарах.

◆Когда только что переехали на новое место, где гораздо больше людей, чем там, где вы жили раньше, или часто нужно находиться в

местах скопления людей (например, во время долгой поездки на работу на машине или в общественном транспорте).

◆ На ранних сроках беременности (подробнее об этом в следующем разделе).

◆ В период перименопаузы (подробнее об этом там же!).

Что касается использования второй кожи для установления границ, советую глубже взглянуть на некоторые из затронутых проблем, а также именно на отсутствие границ. Чувствуете ответственность за чужие эмоции? Вы невысокого мнения о себе и хотите быть кому-то нужной? Стараетесь угождать людям? Если да, то почему? Чувствуете, что не имеете права охранять свои границы или чего-то требовать? В зависимости от вашего ответа может быть полезно поработать с другими чакральными пробуждениями одновременно со второй кожей.

Также полезно развивать осознанность в отношении физических, эмоциональных и психических сдвигов и понимать их истинную энергетическую природу. Один из самых важных вопросов, который вы можете себе задать: «Это мое?» Если подозреваете, что здесь что-то не так, избавьтесь от этого как можно скорее. Как в приведенном выше примере, представьте, что вы вышли из автобуса, сразу заметили перемену и сказали: «Постойте-ка, я не чувствовала ничего подобного (и не думала об этом) секунду назад, так в чем же дело? Что только что изменилось? Это мое?»



Женская энергетика: ваши энергетические циклы и фазы

В дополнение к обусловленным факторам, которые часто мешают женщинам осознать право на соблюдение границ, существуют и энергетические факторы. Мы дети природы, и у нас есть циклы и фазы. Циклы и фазы соответствуют репродуктивному циклу, и наше энергетическое тело изменяется вслед за физическими колебаниями. Многие современные женщины не видят энергетических причин менструации, фаз фертильности, беременности, перименопаузы и менопаузы и рассматривают их как исключительно медицинские и, следовательно, чисто физиологические явления. Но осознание приливов и отливов энергетической восприимчивости позволяет правильно работать с нашей силой.

Как мы уже говорили, наши энергетические тела по природе более открыты и обращены вовнутрь, чем мужские. Сакральная чакра центростремительна и восприимчива, потому что в ней сосредоточена энергия, как и все наше энергетическое тело. Однако интенсивность этой центростремительной силы прибывает и убывает вместе с гормональными сдвигами и репродуктивными циклами. Чакры неразрывно связаны с эндокринной системой, и каждая из них соответствует различным органам и железам в теле. Сакральная чакра, основа энергетического тела, связана с яичниками и всеми

репродуктивными органами, поэтому эта физиологическая система и сакральная чakra работают синхронно.

Приливы и отливы обуславливают состояние энергетического тела — оно то сильнее излучает энергию, то становится тверже. Наши тела очень открыты и восприимчивы. Мы откликаемся на изменения энергетической чувствительности. Когда энергетическое тело твердеет, оно становится менее чувствительным и воспринимает меньше энергии извне, как если бы вторая кожа активировалась сама по себе. Когда энергетическое тело открыто, мы чрезвычайно чутки к энергии, с которой соприкасаемся. Мы постоянно перемещаемся между двумя состояниями — максимальной твердостью и максимальной чувствительностью — в соответствии с гормональными циклами и фазами, например с растущей и убывающей луной.

Один из способов визуализировать этот сдвиг — представить, как открывается и закрывается сакральный лотос. Если вы когда-нибудь видели настоящий лотос, то заметили, что это довольно выносливый и крепкий цветок. Когда мы находимся в состоянии максимальной твердости, наш лотос вынослив и прочен. Он открыт и излучает энергию в полную силу, и, столкнувшись с ней, другие энергии сгорают и не поглощаются. Когда мы наиболее чувствительны, цветок закрывается, как бутон, как бы защищаясь, и сила обращена вовнутрь.

Лотос никуда не исчезает, наоборот, ему нужна эта стадия, чтобы набраться сил и возродиться, и в это время он более уязвим для внешних энергий. Именно в этот момент нам как никогда нужна вторая кожа — она будто двойное кольцо вокруг сакральной чакры или как «большой брат», потому что корневая и пупочная чакры обеспечивают защиту.

Помимо репродуктивных циклов и фаз приливы и отливы энергии зависят и от других факторов. Хотя не все женщины одинаково интенсивно переживают эти циклы, вот их общий обзор.

♦ Менструальный цикл: энергетическое тело становится наиболее твердым и излучает максимум энергии на пике фертильности во время овуляции и наиболее открыто и чувствительно при менструации. В промежутках мы колеблемся между двумя состояниями. Однако переход обычно происходит неравномерно — он начинается медленно и быстро набирает обороты в дни, непосредственно предшествующие овуляции или менструации. Следовательно, дни непосредственно перед овуляцией и непосредственно перед менструацией (или ПМС) — это периоды наиболее бурных изменений. В случае овуляции мы быстро, за несколько дней, достигаем состояния максимальной твердости, а за несколько дней до или во время менструации быстро становимся чувствительными.

♦ Фертильный возраст: наиболее фертильным в среднем считается возраст от шестнадцати до тридцати пяти лет, когда менструальный цикл интенсивный и регулярный. Это наиболее выраженный энергетический цикл, и колебания между двумя полюсами особенно заметны. Другими

словами, энергетическое тело постоянно колеблется между двумя крайностями.

◆Беременность: в первом триместре беременности мы часто пребываем в наиболее чувствительном состоянии, похожем на менструацию, поскольку тело приспосабливается к отсутствию цикла, а сакральная чакра начинает направлять больше энергии в матку. Тело также меняет приоритеты, направляя питательные вещества в первую очередь в плаценту, а затем в остальные органы. Сакральная чакра питает матку, поэтому остальная часть энергетического тела в это время теряет твердость и не излучает энергию. Но когда беременность налаживается, сакральная чакра фактически открывается. Это духовный и энергетический портал, зеркально отражающий физический портал, который открывается в момент родов. По мере приближения родов, когда энергетический портал открывается, сакральная чакра излучает все больше и больше энергии, и мы пребываем в довольно твердом энергетическом состоянии. Недаром говорят, что женщины светятся во время беременности.

◆Перименопауза: перименопауза — это переходная фаза перед менопаузой, прежде чем цикл полностью прекратится. Она может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Большинство женщин в той или иной степени переживают ее в возрасте сорока лет. Цикл становится нерегулярным, и мы начинаем периодически испытывать классические симптомы менопаузы. Энергетическое тело также становится неустойчивым. Для некоторых женщин это первый раз, когда их физическое и энергетическое тела рассинхронизируются. Физические и энергетические циклы разделяются. В результате мы переживаем периоды повышенной чувствительности или интенсивной энергетической активности, которые кажутся случайными и плохо поддаются контролю. На самом деле в этом сдвиге заложен большой потенциал для работы и личного роста, но с точки зрения границ мы можем растерять защиту.

◆Менопауза: после менопаузы мы стабилизируемся на новом уровне, где колебания энергии становятся менее резкими. Мы все еще переживаем приливы и отливы в энергетическом теле, но сдвиги не так отчетливы. Если мы хорошо проходим эту фазу, то получаем небывалую свободу — впервые уровень открытости или твердости находится полностью под нашим контролем. Это возможно и в перименопаузе, но сделать это труднее — до наступления менопаузы лучше заниматься той деятельностью, которая больше соответствует точке цикла или фазе. В постменопаузе мы в любое время можем полностью контролировать открытие и закрытие сакральной чакры.

Адекватное понимание этих циклов с точки зрения защиты состоит в том, чтобы помнить, что в наиболее чувствительные фазы, когда сакральная чакра максимально обращена вовнутрь, вы больше всего нуждаетесь во второй коже. В это время особенно важную защитную

роль играют корневая и пупочная чакры, которые находятся по обе стороны от сакральной чакры.

Частью личной практики может стать отказ от самой идеи о том, что энергетическое тело становится сильнее или слабее в зависимости от репродуктивных циклов и фаз. Я нахожу, что некоторые современные женщины вообще не желают об этом думать, потому что им кажется, что тем самым их ценность сводится исключительно к репродуктивной функции. Это не так. Признание и внимательное отношение к циклам максимально увеличивает, а отнюдь не уменьшает вашу силу. У мужчин тоже есть энергетические циклы, просто они менее выражены. Поскольку наши энергетические циклы проявляются ярче, мы можем использовать их осознанно.

Мы наиболее интуитивны и проницательны внутри чувствительных и восприимчивых фаз и наиболее продуктивны и харизматичны в твердых фазах, обращенных вовне. Это чрезвычайно эффективно в той мере, в какой вы можете учитывать эти фазы в соответствии с их направленностью. Конечно, вы не можете подстроить под них всю жизнь, но в этом нет необходимости. Простая попытка уделить место и время размышлениям во время чувствительных фаз и стремиться к тому, чего вы хотите, на твердых фазах даст ощутимые результаты. Осознание — это сила.

Меня иногда спрашивают, как противозачаточные таблетки, имплантаты и прочие подобные методы влияют на энергетические циклы и фазы. Короткий ответ: сглаживают. Приливы и отливы по-прежнему происходят, но они гораздо менее выражены. Некоторым женщинам это помогает; в конце концов, научиться работать с циклами легче, когда они менее интенсивны. И если ваша жизнь не позволяет приспособливаться к вашему циклу, так будет даже проще.

Однако некоторые женщины считают, что это их ограничивает, поскольку чувствуют, что не могут в полную силу задействовать интуицию. Безусловно, это не может служить основной причиной для отказа от того или иного метода контрацепции. Все должно зависеть от осознанного выбора и сексуальной активности. Я предлагаю эту информацию в качестве дополнительной помощи, чтобы вы смогли выбрать тот метод, который вам подходит на разных этапах жизни. Это просто информация для размышления. Но, как и осознание, информация — это сила.



Патрисия обычно была очень заземленной и уравновешенной в том, что касалось личной силы, но ей была нужна помощь: она была на пределе по причине сразу нескольких стрессовых факторов. Как успешного графического дизайнера, ее недавно назначили на руководящую должность. Теперь ей приходилось проводить гораздо больше времени на презентациях и встречах с клиентами. Новые обязанности изматывали. Она стала рассеянной. После каждой встречи у

Патрисии гудела голова, и она скучала по денькам, когда могла спокойно сидеть за компьютером, обдумывая новые идеи.

Дома ее ждали двое очень занятых детей-подростков. Муж часто уезжал в командировки, и ей приходилось самой отвозить и привозить детей. Патрисия не возражала, но стала замечать, что ей с трудом дается общение с другими мамами в ожидании, когда у детей закончится тренировка. Ее старшая дочь училась в средней школе, и казалось, все мамы только и делали, что говорили о том, в какой колледж собираются поступать их дети. Патрисия была не из тех, кто переживает из-за подобных вещей, но после таких встреч ее часто охватывало беспокойство: все ли она делает, чтобы помочь дочери? Может быть, нужно позаниматься с репетитором перед экзаменом? Успеют ли они подобрать колледж? Что, если они не смогут позволить себе тот, куда захочет поступать дочь?

Самым большим источником стресса для Патрисии была ее пожилая мать. Отец скончался три года назад, и с тех пор мама постоянно болела. Теперь она лежала в реабилитационном центре после операции на бедре, и Патрисии сказали, что после мать вряд ли сможет обслуживать себя самостоятельно. Ее убедили найти дом для престарелых, но мать категорически отказывалась. Помимо прочего, грозили и финансовые проблемы, поскольку было не похоже, что сбережения матери или страховка покроют расходы. Патрисия пыталась навещать мать через день, но часто уходила расстроенной, видя, как та переживает то гнев, то горечь и печаль.

Вдобавок ко всему у Патрисии появились первые признаки перименопаузы, и она плохо спала. Она часто просыпалась и прокручивала в голове все, что не давало ей покоя: завтрашнюю большую презентацию на работе, выбор колледжа для дочери, расписание секций, финансовые проблемы, заботу о матери. Во время ночных бдений ее по очереди терзали то тревога, то безнадежность, то разочарование и страх. Патрисия знала, что у любой проблемы есть решение, и хотя обычно она была достаточно рациональна в отношении подобных вещей, ей никак не удавалось вернуться к прежней рассудительности. Днем она тоже жила на каких-то эмоциональных американских горках, хотя резкие перепады настроения были для нее нехарактерны. Патриция спрашивала себя, не нужна ли ей гормональная терапия, но на самом деле опасалась ее из-за факторов риска для здоровья.

Я хорошо знала Патрисию и видела, как стойко она переносила невероятные стрессы, которые случались в ее жизни, поэтому я понимала, что нынешние трудности были для нее чем-то новым. Мы подробно поговорили о симптомах перименопаузы, и я объяснила, что тонкое тело женщины в этот период может беспорядочно колебаться и поглощать энергию других людей гораздо интенсивнее, чем раньше. Патрисия впитывала энергию требовательных клиентов на деловых

встречах, беспокойство других мам, гнев и депрессию матери, и это было уже слишком для ее энергетического тела. Перепады настроения были не только гормональными, но и энергетическими, поскольку она вбирала внутрь эмоции, которые исходили от этих людей.

Мы решили: прежде чем принимать лекарства, Патрисии нужно в течение нескольких недель поработать со второй кожей. План состоял в том, чтобы активировать вторую кожу на десять-пятнадцать минут каждый день перед выходом из дома. Также мы добавили аффирмацию об устойчивости ее энергетического тела и эмоциональном равновесии. Патрисия выполняла упражнение перед деловыми встречами, когда ей предстояло общение с другими мамами и с собственной матерью. Через неделю она сообщила, что стала более уравновешенной и менее напряженной и к ней начала возвращаться ясность мысли. На этом этапе мы добавили работу с третьим глазом, чтобы подстегнуть ее интуицию. Так она могла почувствовать, когда на нее влияют чужие энергии, и не позволять себе их впитывать. Патрисия проделала самостоятельную работу с сердечной чакрой и чувством, что она не вправе просить о помощи, и смогла откровенно поговорить с мужем о том, что ей нужна поддержка.

В результате этой работы и регулярной активации второй кожи Патрисия почувствовала себя иначе. Большую часть времени ей удавалось без усилий защищать свое энергетическое тело, просто фильтруя то, что раньше оно впитывало. По мере того как восстанавливалась ее энергетическая целостность, она все чаще чувствовала себя прежней и уже могла спокойно оценить, что нужно сделать. Стрессы на работе и в семейной жизни больше не казались ей чем-то непреодолимым. Она снова была способна самостоятельно справляться с проблемами, к ней вернулся сон, и Патрисия решила, что сможет пережить перименопаузу без гормонального лечения.



Будь то ПМС, ранняя беременность или перименопауза, в наиболее энергетически чувствительные периоды мы склонны впитывать чужую энергию, и в результате возникает эмоциональный хаос. Хотя гормоны тоже играют свою роль — и я бы никого не стала отговаривать от посещения врача и обсуждения этого вопроса, — одной только второй кожи часто бывает достаточно, чтобы стабилизировать энергетическое поле. Интересно, что многие женщины, у которых был нерегулярный цикл, признавались, что работа со второй кожей помогла им восстановить цикл даже в период перименопаузы. Связь между энергетическим телом, эмоциями и физическим телом глубока, и изменения на любом уровне часто вызывают резонанс во всей системе.



Исцеление от сексуальной травмы: ваше право устанавливать границы
Если вы пережили сексуальную травму, работа со второй кожей принесет огромную пользу, поможет восстановить способность и

утвердить право устанавливать границы на всех уровнях: физическом, эмоциональном, энергетическом и любом другом. Сексуальная травма — это вторжение в очень личные границы. Если насилие произошло в детстве, и особенно если это был взрослый, которому вы доверяли, вы могли усвоить идею, что у вас нет права на границы. Если это случилось позже, могла пошатнуться вера в свою способность устанавливать границы. Регулярно работая со второй кожей, вы снова и снова на каждом уровне психики утверждаете: «Я контролирую любые энергии, которые проникают в мое существо» и «Я имею на это право».

Из-за травмы может сформироваться острое чувство уязвимости. Как я уже говорила в главе о корневой чакре, энергии безопасности и жизнестойкости очень важны для укрепления энергетической основы, и вторая кожа может стать дополнительным пробуждением в этом случае. Однако чувство повышенной уязвимости может привести к тому, что вы начнете относиться ко второй коже исключительно как к щиту и приобретете привычку оценивать все энергии и ситуации только как «хорошие» или «плохие». Помните, цель — научиться контролировать влияние энергий на вас, а не подвергать цензуре все, что вас окружает, или избегать любого негатива в попытке почувствовать себя в безопасности. Когда вы действительно овладели навыками, которые дает вторая кожа, вы расширяете, а не ограничиваете возможности. Вы верите, что способны справиться со всем, с чем бы ни сталкивались.

Женщинам, пережившим сексуальную травму, труднее позитивно относиться к репродуктивным циклам и фазам из-за того, что они стремятся отстраниться от своего тела или от физических переживаний, связанных с тем, что они женщины. Мы говорили об этом в контексте представлений о теле в главе «Сакральный лотос», но часто это имеет отношение к менструации, репродуктивным циклам, беременности, перименопаузе и менопаузе. Задумайтесь об отношении к естественным телесным циклам. Вы приветствуете их как часть женской силы? Или считаете только помехой или (что еще хуже) чем-то «грязным»? Можете ли вы открыто говорить с врачом или сексуальными партнерами о том, что происходит с вами в связи с физиологическими циклами?

Эти блоки есть у многих женщин, а не только переживших сексуальную травму, вследствие исторически сформировавшегося отношения к менструации как к чему-то нечистому и табу на разговоры о женской сексуальности. В эпоху, когда повсюду можно увидеть рекламу «Виагры», избегание и замалчивание кажутся особенно нелепыми, хотя они хорошо иллюстрируют еще один способ подавления женской энергии и всего, что с ней связано. Поработайте с сакральным лотосом, чтобы научиться спокойно относиться к тому, что естественно, и исцелиться от скрытого чувства стыда. Кроме того, поэкспериментируйте со второй кожей в связи с циклами и ощутите силу, которой можете овладеть, если синхронизируете с ними энергетическую практику.



Глава 9

Сеть света: ваши отношения

Чакры: все энергетическое тело.

Энергии: энергетический обмен в отношениях с другими людьми.

Когда используется: чтобы отрезать линии, связывающие с людьми, с которыми необходимо прекратить или ослабить энергетическое взаимодействие; чтобы очистить линии, связывающие с теми, кто оказывает поддержку, если в последнее время в ваших отношениях возникла дисфункция; чтобы научиться открывать и закрывать линии, когда поддержку оказываете вы сами.



Глава 9. Сеть света: ваши отношения

Каждый из нас — часть сети энергии. Чтобы представить свою сеть, визуализируйте или даже нарисуйте следующую схему.

◆ Представьте, что находитесь в центре трех concentric circles.

◆ В ближайшем круге находятся самые близкие люди — ближайшие родственники и самые близкие друзья. Представьте линии чистого света,

соединяющие вас с каждым из этих людей и соединяющие их между собой, если у них есть отношения друг с другом.

◆В следующем круге представьте тех людей, с которыми регулярно общаетесь, но не имеете глубоких эмоциональных или психологических отношений: коллег, соседей, знакомых, вашего врача, учителей ваших детей и т. д. Теперь представьте линии, идущие от вас к каждому из них. Между некоторыми из этих людей или между ними и людьми из ближнего круга также могут проходить линии. Необязательно представлять все линии, просто визуализируйте те, которые пересекают круги, и линии внутри круга.

◆Теперь визуализируйте третий, самый дальний круг. В нем находятся люди из большого мира, с которыми вы встречаетесь время от времени, но не взаимодействуете регулярно: продавцы в магазине, библиотекарь в читальном зале, дальние родственники, старые друзья, с которыми вы мало общаетесь, или друзья друзей. Вы не сможете вспомнить всех, но постарайтесь, чтобы получился круг. Представьте, что от вас к этим людям тоже тянутся линии света. А сейчас представьте все линии, которые могут связывать этих людей с людьми из двух внутренних кругов.

◆Теперь подумайте обо всех, кто живет в этом мире. Хотя может и не быть энергетических линий, соединяющих вас с кем-то за пределами третьего круга, но у людей из первых трех кругов они есть. Представьте линии света, которые исходят от каждого из них, создавая собственные сети.

Сложная задача, правда? Хотя не все линии, соединяющие вас с людьми, которых вы представили, энергетически активны, все же в некоторой степени вы взаимодействуете с каждым из них, что создает некий энергетический эффект. Есть множество моделей для осмысления взаимоотношений с точки зрения энергии, и в предыдущей главе «Вторая кожа» мы говорили об энергетическом обмене между людьми. Однако мы обмениваемся энергией внутри всей сети взаимоотношений, и для этого необязательно личное присутствие. Энергия человека, входящего в нашу сеть, особенно человека из ближнего круга, может влиять на нас даже на расстоянии. Если думать о взаимоотношениях как об энергетических линиях, это поможет визуализировать эти виды обмена энергией.

В том смысле, в котором мы будем о них говорить, энергетические линии — это не то же самое, что энергетические привязки, договоры или другие термины, которые вы, возможно, слышали. Энергетические линии участвуют в привязках и договорах (и работа с сетью света, безусловно, поможет решить эти энергетические проблемы), но не они находятся в центре внимания этого пробуждения. Сеть света — это инструмент на каждый день, призванный помочь сознательно управлять своей энергией внутри сети.

В частности, вы будете использовать сеть света, чтобы перерезать энергетические линии, соединяющие вас с людьми из прошлого, которых больше нет в вашей жизни, или вы чувствуете, что отношения с ними становятся дисфункциональными. Также в жизни могут быть люди, с которыми вы поддерживаете отношения (или о которых заботитесь), однако имеется некая энергетическая проблема. В этом случае необходимо очистить энергетические линии. Кроме того, вы укрепите линии, связывающие вас с людьми, которые вас любят и поддерживают, и научитесь открывать и закрывать любые линии, даже такие, потому что обмен энергией должен происходить по вашему желанию.

Что такое дисфункциональная энергетическая линия? Вообще говоря, энергия течет в обоих направлениях. Если проще, то линия становится проблемой, если взаимодействие с этим человеком дурно влияет на вас или вы чувствуете, что на вас негативно сказываются его настроение или его проблемы, даже когда вы не общаетесь. Например, лучшая подруга переживает трудный развод, и вы хотите ее поддержать, но чувствуете, что эмоционально она тянет вас за собой. Вас одолевают тревога и грусть, даже когда не контактируете с ней, но в жизни нет ничего, что могло бы вызвать эти чувства. Вторая кожа поможет в тот момент, когда вы будете беседовать с подругой, но поскольку вас связывает давняя дружба, вы поглощаете часть ее энергии, даже когда не общаетесь с ней лично. В этом случае очищение линии с помощью сети света поможет пересмотреть энергетическую динамику ваших отношений.

Степень, в которой человек может на вас повлиять через энергетическую линию, прямо пропорциональна близости отношений. Друг, с которым вы встречаетесь почти каждый день, может повлиять не меньше, чем брат, с которым вас связывает долгая семейная история, пусть вы и видите с ним нечасто. В общем, те, с кем нас связывает большая часть нашей личной истории, семья или совместное времяпрепровождение, и будут теми людьми, чья энергия влияет на нас больше всего.

Вот самые значимые типы энергетических линий.

◆Семья. В этой категории связь между родителем и ребенком стоит особняком. О линиях мать-ребенок мы поговорим в разделе о женской энергетике.

◆Длительные сексуальные отношения. Сексуальные отношения, независимо от пола, создают очень специфический тип энергетических линий. Конечно, самая интенсивная линия связывает нас с нынешним супругом или возлюбленным, но могут быть и старые энергетические линии с людьми, с которыми мы состояли в сексуальных и любовных отношениях в прошлом.

◆Прочие линии отношений. Интенсивность остальных линий, связывающих нас с друзьями и знакомыми, зависит от продолжительности отношений, уровня эмоциональной близости и частоты взаимодействия.

Взаимодействие с человеком, с которым нас связывает сильная линия, влияет гораздо больше, чем взаимодействие с теми, с кем мы только что познакомились. Пообщавшись с рассерженным незнакомцем, вы можете почувствовать его гнев, как в примере из главы «Вторая кожа». Но если вы общаетесь по телефону с матерью и она в этот момент злится, пусть даже и не на вас, скорее всего, ее гнев частично передастся и вам, вы ощутите его физически, эмоционально или ментально, во многом так же, как в примере с незнакомцем в автобусе из предыдущей главы.

В некотором смысле мышление в терминах энергетических линий — это холодный и технический подход к отношениям. В конце концов, люди по своей сути социальны, и обмениваться энергией — это нормально и естественно. Нужно учитывать не только то, как истощает или заряжает вас конкретный человек, — чувства и история отношений гораздо важнее, а сочувствие — всегда лучший выбор. Работа с сетью света не означает, что вы отсекаете определенных людей или ограничиваете взаимодействие с другими. Мы не говорим о кардинальном внешнем изменении отношений. Речь о том, чтобы иметь возможность осознанного выбора, касающегося характера отношений с людьми.

С этим пробуждением мы переходим на другой уровень работы с энергией. Сеть света не связана с конкретной чакрой. В ней, как и во всех оставшихся пробуждениях, будут задействованы сразу несколько частей энергетического тела. По этой причине мы не будем говорить о конкретных чакральных блоках или воспоминаниях о том, когда вы чувствовали эти энергии раньше. Этих разделов не будет в последних главах. Вместо этого мы более подробно сосредоточимся на женской энергетике.



Анну беспокоили тревога и бессонница из-за проблем в семье. Ее муж работал над очень важным проектом, подолгу задерживался на службе и испытывал постоянный стресс. Лучший школьный друг ее десятилетнего сына недавно переехал, и мальчик страдал от одиночества. Мать Анны недавно тоже переехала в отдельный дом, но теперь считала, что это было ошибкой, и сомневалась в своем решении.

Из-за того, что близкие были несчастливы, Анна тоже утратила равновесие, хотя это было не в ее характере. Умом она понимала, что ни одна из проблем не угрожает их жизни, и делала все возможное, чтобы поддержать каждого члена семьи: помогала мужу редактировать рукопись, старалась развлекать сына и обсуждала различные варианты с матерью. Но она стала замечать, что весь день нервничает и не может спать по ночам, потому что, сама того не желая, постоянно прокручивает в голове тревожные мысли. Что, если у мужа сломается компьютер? Что, если сыну опять будет не с кем играть на перемене? Что, если администрация кондоминиума подаст на ее мать в суд за нарушение договора? Затем ее мысли возвращались к другим заботам. Выключила

ли она плиту? Ответила ли на письмо? Пес стал каким-то вялым. Может быть, у него рак!? О нет! Сын будет в отчаянии, если с собакой что-нибудь случится. И так без конца.

Анна никогда не испытывала ничего подобного. Она считала себя в целом спокойным и прагматичным человеком. По этой причине я решила, что мы начнем с сети света, поскольку подозревала, что Анна воспринимала стресс и тревогу каждого члена семьи через энергетические линии. То, что три человека в ее ближнем энергетическом круге одновременно переживали тяжелый период, опустошало ее энергетически.

Мы сосредоточились сначала на ее муже, затем на сыне и, наконец, на матери, очищая энергетические линии, которые связывали Анну с каждым из них. Затем мы активировали способность открывать и закрывать эти энергетические линии по желанию. После мы выполнили корневую чашу, чтобы подавить ее беспокойство. Я попросила Анну повторять оба упражнения каждый день утром и еще раз корневую чашу вечером перед сном.

На следующем сеансе Анна сообщила, что наметилось определенное улучшение и она стала спать намного лучше. Каждое утро после сети света она чувствовала себя невероятно спокойной и сосредоточенной. Анна попробовала выполнять это упражнение в течение дня. Почувствовав, что начинает слишком беспокоиться об одном или сразу нескольких членах семьи, она быстро очищала линию и активировала корневую чашу с помощью моментального снимка. Так продолжалось неделю, а после Анна глубоко задумалась о том, как видит свою роль в семье и как управляет своей энергией, общаясь с другими людьми. Анна начала долгую личную работу, чтобы залечить сердечные раны, из-за которых чувствовала чрезмерную ответственность за счастье семьи, а с помощью второй кожи поддерживала энергетическую целостность, общаясь со всеми, с кем сталкивалась в течение дня.



Важно понимать, что в случае Анны очищение энергетических линий не означало, что она стала меньше поддерживать близких. Напротив, поддержка стала только сильнее, потому что Анна уже не была такой усталой. Работа с энергетическими линиями — это в первую очередь забота о себе, а не разрыв с людьми или бессердечие.



Этапы активации

В отличие от других пробуждений, с которыми мы работали до сих пор, не существует конкретного визуального образа чакр, связанных с сетью света, или воспоминаний о том, когда вы ощущали эту энергию раньше. Тем не менее требуется некоторая подготовительная работа. Перед тем как в первый раз выполнить сеть света, я советую сесть и выбрать трех человек, три энергетические линии: линию, которую вы хотели бы перерезать, линию, которую хотели бы очистить, и линию,

которую, по вашему мнению, стоит укрепить и активировать. Рассмотрим несколько примеров, которые можно отнести к каждой категории.

◆Отрезать: бывшая подруга или возлюбленный, с которым вы больше не общаетесь; человек, который все еще присутствует в вашей жизни, но вы чувствуете, что между вами не должно быть энергетической связи; кто-то из прошлого, о ком вы слишком много думаете; кто-то, с кем нужно разорвать отношения.

◆Очистить: кто-то из ближнего круга, если в ваших отношениях возникла дисфункциональная энергетическая динамика, возможно, из-за чувства гнева или обиды после давней ссоры или других событий, и не помешала бы энергетическая перезагрузка.

◆Укрепить и активировать: кто-то, кто поддерживает, — любящий родственник, наставник, учитель или человек, которым вы восхищаетесь.

Представьте этих трех людей и приступайте к работе с сетью света.

Шаг 1: как всегда, сядьте и максимально выпрямите спину. Вдыхайте всем телом.

Шаг 2: представьте первого человека — того, с кем вы хотели бы разрезать линию. Визуализируйте его в энергетической сфере перед собой. Визуализируйте линию света, идущую из центра вашего пупка к его пупку.

Шаг 3: представьте, что ваши пальцы — это ножницы, и перережьте линию между собой и этим человеком, просто чикните ножницами. Представьте, что другой конец линии возвращается в его тело. Ваш конец линии возвращается к вам. При необходимости повторите до трех раз.

Шаг 4: представьте, что после того, как вы перерезали линию, человек растворяется в свете и исчезает. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сосредоточившись на пупочной чакре, и полностью сконцентрируйтесь на своем теле.

Шаг 5: теперь перейдем к человеку, с которым вы хотите очистить линию. Визуализируйте этого человека в сфере света перед собой. Визуализируйте линию света, идущую от вашей сердечной чакры к его сердцу.

Шаг 6: в центре этой линии, точно посередине, визуализируйте яркую золотую точку света. Представьте, как эта золотая точка растягивается в обоих направлениях, удлиняется и достигает ваших сердец. При этом думайте о том, что любые отрицательные эмоции или дисфункция осыпаются с линии, как темный мусор. Смотрите, как растекается золотой свет, пока вся линия, от вашего сердца до его сердца, не станет прозрачной и не засветится золотым.

Шаг 7: теперь представьте крошечную дверь недалеко от вашего сердца, рядом с тем местом, где в него входит линия. Держите руку перед сердечной чакрой (или там, где вы визуализируете эту линию) и подвигайте рукой вперед и назад, открывая и закрывая дверь,

представляя, как открывается и закрывается линия. Прodelайте так несколько раз и оставьте дверь пока закрытой. Представьте, как человек на другом конце линии растворяется в свете.

Шаг 8: теперь мы будем работать с человеком, с которым вы хотите укрепить линию. Визуализируйте его перед собой и представьте энергетическую линию, выходящую из вашего солнечного сплетения, прямо под грудной клеткой между пупочной и сердечной чакрами, и входящую в его солнечное сплетение.

Шаг 9: как вы это уже делали, очищая линию, визуализируйте дверь на этой линии рядом с вашим телом. Представьте, что дверь открывается, а вся энергетическая линия загорается красивым золотым светом. Смотрите, как яркий золотой свет течет назад и вперед по этой линии.

Шаг 10: держа руку там, где вы представили дверь, визуализируйте, как открываете и закрываете линию, сопровождая визуализацию движениями руки. Оставьте дверь открытой, но все равно представьте, что человек и его линия на время растворяются.

Шаг 11: отпустите образы и мысли обо всех трех людях. Сосредоточьтесь на своем энергетическом теле и произнесите аффирмации.

Я перерезаю энергетические линии с теми, кто причиняет мне вред.

Я очищаю энергетические линии с теми, кто мне небезразличен, потому что между нами возникли энергетические проблемы.

Я укрепляю энергетические линии с теми, кто поддерживает меня и заботится обо мне.

Я сохраняю энергетическую целостность и силу.

Только я решаю, с кем и когда я делюсь и обмениваюсь энергией.

Шаг 12: можете на этом закончить или активировать другое пробуждение. Например, если вы перерезали линию, но было трудно это сделать, активируйте пупочный огонь. Если вы очистили линию, которая вызывала тревогу и печаль, активируйте корневую чашу. Если вы укрепили линию с человеком, которого любите, можете активировать сердечную звезду.

Не слишком сосредотачивайтесь на мысли о том, где именно проходят энергетические линии. Для такого рода работы можно использовать пупок, сердце и солнечное сплетение, как в этом примере. Как правило, энергия большинства близких людей входит в наше тело сразу через несколько точек, и нет необходимости определять местонахождение каждой из них. Как и во всех пробуждениях, визуализация активирует энергетический сдвиг и психологический процесс, а для этого не нужны буквальные определения.



Как использовать сеть света

Сеть света — это энергетический инструмент, который усиливает способность отслеживать и контролировать обмен энергиями, но, как и в случае со второй кожей, могут возникнуть проблемы, если будете

перерезать линии, как только почувствуете идущий от людей негатив, и укреплять линии с теми, от кого вам что-то нужно. Обмен бывает разный. Может быть негативный обмен с человеком, которого вы искренне любите, или позитивный обмен с незнакомцем на улице. Жизнь тем и прекрасна, что непредсказуема, и это пробуждение не поможет, если из-за него вы превратитесь в человека, маниакально помешанного на контроле над энергиями.

Ежедневно сеть света лучше всего пригодится в случае проблемы, которую не хотелось бы усложнять. Если в прошлом есть человек, о котором вы хотели бы забыть, перережьте линию. Если человек вам дорог, но отношения испортились, очистите линию. Если чувствуете, что необходимо более осознанно контролировать то, как вы взаимодействуете с кем-то, и/или хотели бы дальнейшего, более тесного, позитивного взаимодействия, укрепите линию и работайте с дверью. Конечно, не нужно каждый раз выполнять все три варианта работы. Хотя вначале будет полезным потренироваться дома в контролируемой обстановке (как и в случае со всеми пробуждениями), в дальнейшем вы будете активировать это пробуждение быстро, в большинстве случаев сосредотачиваясь только на одном типе линий.

Например, если вы много думаете о ком-то из прошлого, но не хотите иметь с ним дела, то можете быстро перерезать линию каждый раз, когда возникнут подобные мысли. Это могут быть партнеры, друзья или родственники, с которыми пришлось разорвать отношения, и вы не хотите их возобновлять. Конечно, может потребоваться дополнительная работа над собой, чтобы залечить застарелые эмоциональные раны или избавиться от сомнений по поводу прошлых отношений, и тут придут на помощь другие чакральные пробуждения. В тот момент, когда вы подумаете о проблемном человеке, перережьте линию и двигайтесь дальше.

Хороший пример повседневной практики очищения линии — сразу после негативного обмена с теми, кто вам небезразличен. Возможно, вы только что поссорились с дочерью и хотите очистить энергию, прежде чем вернуться в ее комнату и попытаться снова с ней поговорить. При этом вы должны быть уверены, что ее возбужденное состояние не вызовет у вас гнев. Очистите линию и представьте, что закрываете энергетическую дверь. Также можете активировать сердечную звезду, чтобы, войдя в комнату, помнить о сочувствии, или корневую чашу, чтобы унять тревогу.

Когда вы закрываете энергетическую линию, это не мешает относиться к миру с состраданием. В большинстве случаев, закрывая дверь, вы делаете это, чтобы подтвердить, что вы не будете получать никакой энергии от этого человека. Например, нужно кого-то утешить, вы хотите проявить сердечную заботу и сочувствие, не принимая на себя чужие печали или страхи. Работа с сетью света не заменяет общения с

людьми. Когда в отношениях возникают проблемы, их важно обсудить, и в этом случае сеть света поможет в разговоре.

Хотя сеть света в основном пригодится в повседневных ситуациях, регулярная длительная практика может кардинально изменить отношения. Один из способов — это поработать с линиями, связывающими вас со всеми людьми из ближнего круга и, может быть, с кем-то из второго круга. Выберите день и составьте список всех отношений по всем категориям: семья, друзья, супруг или другой важный для вас человек, дети, коллеги, соседи, другие группы. Затем запишите, как бы вы хотели работать с каждой энергией. Хотели бы вы отрезать, очистить или открыть/закрыть эту линию? Работайте с линиями в течение определенного времени два-три раза в день.

Это преобразующий и вдохновляющий процесс, потому что таким образом вы анализируете отношения. Он заставляет задуматься, как вы относитесь к людям и как влияете друг на друга. Кроме того, он побуждает осознать, что, возможно, вы цепляетесь за прошлое, которое пора отпустить. Вы поймете, о чем, возможно, стоит поговорить, чтобы изменить или сохранить отношения. За повседневными делами легко упустить нечто важное, а тем временем отношения ухудшаются медленно и незаметно. Регулярно работая с сетью света, вы берете на себя ответственность за качество отношений.



Женская энергетика: линии мать-ребенок и сексуальные линии

Для женщин особенно важны два типа энергетических линий — сексуальные линии и линии мать-ребенок. Обе линии влияют на сакральную чакру и, следовательно, оказывают огромное влияние на общее состояние и личную силу, потому что сакральная чакра — это основа энергетического тела. Разговор об этих типах линий — непростая тема. Это может прозвучать как оправдание двух устаревших сексистских взглядов: женщины, в отличие от мужчин, обязаны ограничивать число сексуальных партнеров, и на женщинах лежит основное бремя ответственности за воспитание детей. Как вы уже поняли, я не поддерживаю ни одну из этих точек зрения. Я делюсь этой информацией, потому что она открывает для женщин новые возможности, помогает понять, как работает наше энергетическое тело и как мы должны обращаться со своей энергией.

Секс — это особый вид обмена энергией, притом один из самых мощных. В конце концов, он может создавать новую жизнь. Но даже когда этого не происходит, его сила не уменьшается. Это настолько важная тема, что о сексе говорится практически в каждой религиозной и духовной традиции. С одной стороны, есть религии, которые ограничивают секс исключительно деторождением или заключают его в строгие моральные рамки. С другой стороны, существуют духовные традиции, в которых сексуальность священна, а некоторые даже утверждают, что секс — это наивысший духовный опыт.

Последняя точка зрения основана на том, как чакры могут открываться и соединяться друг с другом, особенно чакры женского пути — сакральная, сердечная и чakra третьего глаза. Как мы уже говорили, сакральная чakra притягивает энергию и связана с репродуктивной функцией. Энергетически она, как плодородная почва, ждет, когда в нее упадет семя... но гораздо чаще в нее сеют нечто другое — линии сексуальной энергии.

Женщины энергетически склонны создавать линии связи с сексуальными партнерами независимо от того, кто вы, лесбиянка, гетеросексуал или би. Хотя можно заниматься сексом, не создавая линий, чаще всего эти линии возникают в дополнение к любым другим линиям, основанным на эмоциональных отношениях. Если вы состоите в длительных отношениях, вероятно, вас будут связывать линии сердца и линии силы (пупочной чакры), а возможно, и некоторые другие. Поскольку наша сакральная чakra естественным образом обращена внутрь, эти линии часто представляют для нас бóльшую проблему, чем для мужчин, потому что по ним мы получаем энергию от сексуальных партнеров, как прошлых, так и настоящих. А поскольку сакральная чakra — это естественная основа энергетического тела, эта энергия тянет нас вниз. Другими словами, на наше энергетическое тело и — в более широком смысле — на состояние осознания могут незаметно воздействовать эмоции и самочувствие нынешних и бывших сексуальных партнеров.

Это относится не ко всем женщинам, и обычно такое воздействие незначительно. Если у вас были сексуальные отношения с женщинами, последствия распознать сложнее. Но если кажется, что вы держитесь за прошлые отношения, например, часто думаете о бывших любовниках и/или чувствуете, что эмоционально очень неустойчивы, и не можете найти причину в повседневной жизни, возможно, стоит перерезать линии, связывающие вас с бывшими сексуальными партнерами. Это поможет очистить сакральную чакру от ненужных линий и вернуть растраченную энергию — любую энергию, которую вы отдавали в этих отношениях и не забрали обратно, хотя она и принадлежит вам.

Как и у чувственности, у сексуальных сакральных линий есть и положительная сторона. В преданных, здоровых отношениях линия сакральной связи с партнером — это источник священной сексуальности и сексуального удовольствия для обоих. Кроме того, это залог позитивных, любящих отношений, плодородная энергетическая почва, на которой они произрастают, уходя корнями в сакральную чакру. Это не означает, что секс возможен только в серьезных отношениях, просто вы должны осознанно подходить к тому, что делаете. Если это недолговечные отношения, перережьте линию.

Другой тип линий, характерный для женской сакральной чакры, с которым тоже нужно уметь работать, — это линия мать-ребенок. Это особая линия между сакральной чакрой биологической матери и

пупочной чакрой ребенка, зеркальное отражение физической пуповины. Если биологическая мать сама воспитывает ребенка, энергетическая линия сохраняется на протяжении всей ее жизни, хотя позже и меняется, когда ребенок становится самостоятельным. Если ребенка отдают на усыновление, линия исчезает, появляются новые линии между ним и приемными родителями. Все родители устанавливают энергетические связи с детьми, и многое из того, что я говорю об энергетических линиях мать-ребенок, верно для всех родительских линий. Однако отцы, как правило, создают не сакральную, а сердечную линию, тогда как матери выстраивают обе линии.

Основное назначение энергетической линии мать-ребенок состоит в том, чтобы мать могла по мере необходимости поддерживать дитя своей энергией. Поэтому в первую очередь формируется линия, исходящая от матери. Мы естественным образом посылаем ребенку через эту линию энергию, когда он болен или расстроен. Но когда ребенок взрослеет, энергетическая поддержка должна уменьшиться — наряду с физической независимостью ребенок должен обрести энергетическую самостоятельность. Проблемы возникают, когда мать пытается удержать или контролировать ребенка с помощью этой линии или не отпускает его, когда приходит время.

Хотя энергетическая независимость приходит постепенно и это время немного отличается у каждого ребенка, как и этапы физического и психологического развития, есть определенные ориентиры. В течение первых трех-шести месяцев, иногда их называют «четвертым триместром», энергетическая связь между матерью и ребенком особенно интенсивна. Первый серьезный сдвиг в сторону энергетической независимости происходит примерно в возрасте шести месяцев. Затем примерно в восемнадцать месяцев случается еще один большой сдвиг, еще один — в три года. Шесть и двенадцать лет — возраст очередных крупных сдвигов. Фактически, через двенадцать лет линия должна закрыться практически полностью и перестать выполнять первоначальную вспомогательную функцию.

Во взрослом возрасте человек должен быть полностью энергетически независим. Между матерью и ребенком все еще может сохраняться сильная связь, но теперь она должна исходить от сердца, а не от сакральной чакры. Если мы не даем ребенку достаточно автономии, он никогда не станет энергетически самостоятельным. С другой стороны, если мы не осознаем эту энергетическую зависимость, когда ребенок еще мал, он не чувствует, что получает от матери необходимую энергию. Поэтому важно осознавать эту линию и уравновешивать собственные энергетические потребности с потребностями ребенка.

Многие современные женщины испытывают потрясение с появлением этой линии после рождения первого ребенка, особенно если это происходит в более позднем возрасте (как у меня), потому что они дольше других жили с ощущением энергетической целостности. Важно

понимать, что эта линия впоследствии ослабеет, и будет нужна поддержка других людей. Хотя иногда кажется, что вы обязаны посвящать ребенку все время, это не означает, что никто другой не может удовлетворить его потребности. Некоторые женщины так сильно чувствуют эту линию, что в итоге не позволяют никому, даже своим партнерам, помогать им в уходе за ребенком или отказываются от энергетической поддержки со стороны детей. Вы должны ясно осознавать, как работает эта линия, обращаться за помощью и, конечно же, не забывать о себе.

Забота о себе — вот где приходит на помощь сеть света. Вы можете и должны по мере необходимости очищать линии, связывающие вас с детьми, и работать с пробуждением открытия и закрытия дверей. Вы должны иметь возможность закрыть дверь, когда сильно истощены или дети слишком полагаются на вас. Очищая линии, вы не перестаете любить своих детей и заботиться о них — это исходит из сердца, а не из сакральной чакры. Бывают случаи, когда вы можете намеренно открыть дверь — например, когда ребенок впервые покидает родительский дом и нервничает. Если вы начнете работать с сетью света, когда дети еще совсем маленькие, ко времени, когда они станут подростками, вы будете готовы закрыть дверь. Пора перейти на новый уровень и изменить отношения.

Бывают ситуации, когда вы можете использовать сеть света, чтобы поработать с линией, связывающей вас с матерью. Если кажется, что она не отпускает и пытается чрезмерно контролировать, можете перерезать эту линию. Конечно, мы создаем и другие линии, которые связывают нас с матерью, и, если вы поддерживаете отношения, может потребоваться очистить их тоже.



Марли пыталась изменить свою жизнь после серии отношений, связанных с насилием. Она росла с матерью-алкоголичкой, которой не было до нее дела, а отец появлялся редко, и Марли очень рано начала гулять с мальчиками в поисках замены родительской любви. С юных лет она узнала, что секс можно сделать средством привлечения внимания мальчиков, и, хотя она надеялась, что секс перерастет в настоящую любовь, чаще ее просто использовали и бросали. В более позднем подростковом возрасте Марли наконец-то получила то, чего ей так хотелось, — своего парня. Она переехала к нему, но быстро выяснилось, что он склонен к физическому насилию. Марли кое-как прожила с этим парнем два года и наконец бросила его после особенно жестокого избиения. Позже она встретила нового парня, постарше, который, как ей казалось, был не таким, но в результате он тоже начал распускать руки.

К счастью для Марли, уйдя от второго парня, она обратилась в центр помощи жертвам домашнего насилия, и ей оказали поддержку, чтобы она смогла изменить жизнь. Когда я встретила Марли, она уже год посещала консультации, работала и поступила в вечернюю школу. Она

чувствовала, что готова снова встречаться с мужчинами, но боялась, что история повторится. Марли была очень интуитивным человеком, и ей требовалась не только психологическая помощь, но и энергетическая поддержка.

Поскольку Марли нуждалась в поддержке, мы начали с интенсивной работы с сетью света. Марли составила список всех сексуальных партнеров, которых она могла вспомнить начиная с четырнадцати лет. Я помогла ей перерезать линии с первыми тремя парнями из ее списка, а затем мы выполнили корневую чашу и пупочный огонь. Я попросила Марли самостоятельно пройтись по оставшейся части списка, кроме двух последних случаев более длительных отношений, связанных с насилием, с которыми мы будем работать вместе. Я попросила ее всегда выполнять в конце корневую чашу и пупочный огонь и прекращать упражнение, если она почувствует, что с нее достаточно. Я также посоветовала остановиться, если необходимость перерезать какую-то линию вызовет у нее тревожные воспоминания.

Вопреки ожиданиям, Марли каждый день с удовольствием выполняла практику. Ей казалось, что она забирает назад свое прошлое. Часто она посылала исцеление своему юному «Я» с помощью визуализации, как ее научили на консультациях. Пару раз Марли пришлось пережить неприятные эмоции, когда она вспомнила сексуальные контакты, которые, по правде сказать, были изнасилованиями, хотя в то время она так не считала. Однако, вспоминая, она не чувствовала горечи... только сострадание к себе в юности.

Затем мы с Марли провели более длительные сеансы, чтобы обрезать линии с двумя последними парнями, которые ее избивали. Она сосредоточилась на том, чтобы полностью оставить их в прошлом. Кроме того, Марли чувствовала, что ей необходимо перерезать линию между нею и матерью, которой больше не было места в ее жизни. После этого мы начали работать с другими пробуждениями, чтобы поддержать трансформацию Марли, в том числе выстроили новую сеть поддержки, чтобы она смогла яснее представить новую жизнь. Хотя Марли решила на какое-то время воздержаться от встреч с мужчинами, она продолжила учебу в вечерней школе, завела новых друзей и заложила фундамент для нового счастливого будущего.



Марли смогла выполнить трудную работу и перерезать линии, потому что получала поддержку от меня и консультанта. Хотя некоторые женщины могут работать самостоятельно, важно не перегружать себя. Чтобы перерезать линии, связывающие вас с людьми, которые жестоко с вами обращались, может потребоваться дополнительная эмоциональная поддержка. Перерезать линии — не значит восстановить воспоминания, но иногда это случается, и тогда без помощи не обойтись. Хотя я верю в самоисцеление и считаю, что у большинства из нас для этого гораздо

больше ресурсов, чем мы думаем, я знаю, что многим не под силу сделать это в одиночку. Не бойтесь обращаться за помощью.



Исцеление от сексуальной травмы: получите контроль над своей энергией

Работа с энергетическими линиями с помощью сети света может быть очень полезна для исцеления от последствий сексуального насилия или жестокого обращения. Самое главное, в повседневных ситуациях эта практика возвращает ощущение границ (как и вторая кожа) и укрепляет веру в то, что вы имеете право контролировать энергии, которые входят в ваше энергетическое тело. Легко сказать, что вы в это верите, но контроль, который дают пробуждения, поможет привести тонкое тело и бессознательное в соответствие с вашими убеждениями.

Если вы подвергались насилию в детстве, то можете чувствовать, что должны перерезать линии между вами и членами семьи, которые вас не защитили или не поверили, и поэтому вы больше хотите видеться и разговаривать с ними. Независимо от того, когда произошла травма, в детстве или во взрослом возрасте, вероятно, есть и другие люди, которые вас не поддержали, и будет лучше, если они уйдут из вашей жизни. Если это так, перережьте линии, чтобы подтвердить решение. Также можете очистить линии между вами и теми людьми, с которыми вы по-прежнему общаетесь, если кажется, что они просто еще не готовы понять, через что вы прошли, и поддержать вас. Это не заменит общения и не гарантирует, что отношения изменятся. Даже если перемен не произойдет, все равно вы станете спокойнее относиться к этим связям, их негативное влияние снизится. Надеюсь, что в вашей жизни есть люди, которые поддерживают и помогают исцелиться. В таком случае усильте и укрепите эти линии.

Теперь мы подходим к важным вопросам, которые задают многие женщины, пережившие сексуальную травму: «У меня до сих пор есть линия, которая связывает меня с моим обидчиком или насильником?», «Они все еще могут влиять на меня?», «Я должна перерезать эту линию?»

Когда как. Мы опосредованно отсекаем энергетические линии с помощью других методов исцеления. Даже если линия была, вполне возможно, что вы уже перерезали ее с помощью психотерапии или другого лечения. Не всегда необходимо (и не всегда разумно) отрезать ее с помощью сети света. Для некоторых это может быть слишком травмирующим переживанием. Возможно, вы очень много работали, чтобы перестать думать о насильнике, и, вызвав в памяти его образ перед тем, как отсечь линию, сделаете шаг назад, а не еще один на пути к исцелению. В таком случае не делайте этого. Если вы больше не думаете о насильнике или обидчике так же часто, как раньше, значит, вы уже перерезали (или перерезаете) линию с помощью других практик. Нет причин обращаться к этому методу.

С другой стороны, многие признаются, что им стало гораздо легче после того, как линия была перерезана. Если решитесь это сделать, вероятно, понадобится кто-то рядом. Вы можете сделать это в присутствии друга, консультанта или целителя. Помните, что это не упражнение на память, и если не хотите, то не нужно визуализировать обидчика или насильника (в некоторых случаях вы можете не знать, как он выглядит). Визуализируйте темную неясную фигуру, которая представляет его энергию в вашей жизни. Затем перережьте линию. Сделайте это несколько раз, и фигура исчезнет. Он ушел из вашей жизни и психики. Если хотите, подтвердите это еще раз, сказав: «Между мной и тобой нет энергетической линии и связи. Ты никак не можешь повлиять на меня. Моя жизнь принадлежит только мне».

Это упражнение может стать очень мощным инструментом в борьбе за то, чтобы вернуть себе жизнь и силу. На пути «от жертвы к пережившим и исцелившимся» (популярная фраза #MeToo) важно достичь той точки, где воспоминание о насилии или жестокости станет просто частью личной истории. Оно сделало вас такими, какие вы есть, но вы исцелились и больше не чувствуете, что оно определяет вас как личность или бросает на вас тень. Этот процесс невозможно ускорить, но, если вы работаете над исцелением, рано или поздно это произойдет. Сеть света поможет отпустить прошлое, взять под контроль энергию в настоящем и достичь цели.



Глава 10

Целебные лучи: ваш исцеляющий свет

Чакры: сакральная (вторая), сердечная (четвертая) и ладонные чакры.

Энергии: исцеляющая, успокаивающая, облегчающая боль, восстанавливающая, расслабляющая, растворяющая, укрепляющая иммунитет.

Когда используется: чтобы ускорить телесное исцеление; как дополнение к другим методам исцеления, включая эмоциональное.



Глава 10. Целебные лучи: ваш исцеляющий свет
Любое исцеление — это самоисцеление. Любые лекарства и процедуры призваны помочь телу снова стать здоровым. Если при растяжении лодыжки вы принимаете ибупрофен, он не лечит поврежденные ткани. Он уменьшает воспаление и снимает боль, помогая телу реабилитироваться. Если вы принимаете антибиотик, он убивает

болезнетворные бактерии, но дальше тело само должно восстановить микробный баланс и залечить ткани, поврежденные инфекцией. Если предстоит операция по удалению опухоли, тело должно вылечить пораженный орган или органы и снова срастить кожу в месте разреза. После того как вам вправили сломанную кость, тело должно помочь ей срастись.

Хотя методы восточной, холистической и альтернативной медицины применяют разные подходы, не менее верно и то, что их цель — способствовать естественному процессу исцеления. Можете принимать имбирь и куркуму вместо ибупрофена, чтобы уменьшить воспаление в растянутой лодыжке, но организму все равно необходимо регенерировать клетки, чтобы восстановить ткани. Можете делать иглоукалывание для восстановления энергетического баланса, принимать добавки для укрепления иммунной системы или практиковать рейки после операции, и все они помогают исцелению, то есть телу, поскольку исцеление происходит на клеточном уровне.

В теле заложен чудесный механизм исцеления, регенерации и восстановления. Когда мы больны или ранены, есть множество методов, которые помогут нам. И поскольку физическое и энергетическое тела неотделимы друг от друга, что мы можем сделать на энергетическом уровне, чтобы помочь физическому телу? В этом состоит предназначение целебных лучей. Они помогают задействовать регенеративный аспект сакральной чакры и успокаивающий аспект сердечной чакры, чтобы поддержать естественную способность тела к исцелению.

Целебные лучи — это не энергетическая медицина. Существует множество форм энергетической медицины, и, если есть проблемы со здоровьем, рекомендую в качестве дополнения к основному лечению найти целителя, который работает с энергиями. Заметьте, я говорю «в дополнение». Я считаю, что в большинстве случаев энергетические, холистические и альтернативные методы лечения следует сочетать с традиционной медициной. Конечно, есть недуги, которые полностью излечиваются этими методами. Наибольшую пользу принесет правильная комбинация обоих подходов. Важно помнить, что целебные лучи не предназначены для замены ни одного из них.

Теперь, после этой оговорки, когда вы понимаете, для чего не предназначены целебные лучи, поговорим о том, для чего же они нужны нам. Для начала подчеркну, что женщины часто лучше владеют этим лечебным инструментом, потому что в нем задействованы сакральная и сердечная чакры, то есть часть женского пути. Как вы знаете, наша сакральная чакра, помимо прочего, — это энергия воспроизводства, энергия творчества, созидания во всех его формах, включая репродуктивную энергию, которая создает и питает жизнь. В этом смысле эта энергия связана с образованием новых клеток, клеточной регенерацией и восстановлением. Именно благодаря этим

клеточным функциям происходит регенерация клеток кожи, когда порез затягивается, срастается перелом, восстанавливается поврежденная ткань.

Сердечная чакра — это точка равновесия, которая генерирует энергию, уравнивающую все аспекты разума и тела. Причиной многих заболеваний становится дисбаланс всей системы организма — микробный, гормональный, эндокринный или дисбаланс пищеварительных ферментов. Исцеление часто связано с восстановлением равновесия в целой системе. Сердечная чакра — это центр питающей и успокаивающей энергии. Эти энергии поддерживают способность к выздоровлению, снижая уровень стресса, поскольку большое количество гормонов стресса может препятствовать исцелению.

С помощью целебных лучей мы объединяем восстанавливающую энергию сакральной чакры с уравнивающей, успокаивающей и питающей энергией сердечной чакры. Многие из нас во время болезни делают это инстинктивно. Когда чувствуете, что простудились и готовите себе тарелку горячего супа, принимаете ванну и берете в руки любимую книгу, вы создаете подобие уютного энергетического кокона, когда все силы обращены внутрь, чтобы поддержать процесс выздоровления. В этом случае вы естественным образом пробуждаете сакральную и сердечную энергии (и это одно из воспоминаний, на которое можно опереться, чтобы снова пробудить эти энергии при активации).

Благодаря целебным лучам мы делаем это более осознанно и добавляем ладонные чакры, чтобы придать точное направление исцелению. Эти чакры, расположенные на ладонях обеих рук, в различных чакральных системах относятся к более разветвленной сети дополнительных чакр. Ладонные чакры — еще один энергетический центр, связанный с исцелением, и его можно встретить на многих картах по всему миру. Рейки, исцеление верой и целительное прикосновение — все это примеры методов исцеления, в которых задействован центр ладоней. В целебных лучах с помощью ладонных чакр мы направим энергию сакральной и сердечной чакр к той части тела, которая больше всего нуждается в оздоровлении. Если чувствуете, что это не нужно, при желании можете просто пробудить сакральную и сердечную энергии и позволить им заполнить все тело, не придавая им конкретного направления.

Помимо физического исцеления вы можете использовать целебные лучи для эмоционального исцеления, заметив, где именно в теле вы ощущаете особенно сложные эмоции, такие как гнев, страх или стыд. Более подробно мы поговорим об этом в разделе «Как использовать целебные лучи» в этой главе. Следует помнить: целебные лучи могут служить поддержкой, а не заменой медицинского лечения, но также они могут послужить дополнением к психиатрической или психологической помощи, а не заменять ее. Целебные лучи не предназначены для лечения

других. Как и все пробуждения из этой книги, они созданы для того, чтобы предоставить вам новые возможности для личного роста в повседневной жизни. Благодаря им вы получаете доступ к огромным резервам природных сил и энергетическому потенциалу, которым уже обладаете.



Линда только что узнала, что ей предстоят подряд две операции на колене и месяцы физиотерапии после и между операциями. Из-за проблем с сердцем большую часть времени ей предстояло провести в больнице и реабилитационной клинике. Хотя после множества исследований она решила, что это будет лучший вариант с точки зрения сохранения подвижности, ее пугала перспектива провести все это время в больнице. Она была там уже не раз и считала, что это крайне неудобное место. Шум, больничная обстановка, ни минуты покоя — все это никак не способствовало выздоровлению.

Кроме того, Линда беспокоилась, что процесс может затянуться. Она хотела знать, как поддержать его энергетически. Мы много говорили о том, как сделать больничную и реабилитационную палату более благоприятной для исцеления — например, принести из дома любимую музыку, постельное белье, привычные вещи. Еще мы поговорили о медитации, которая помогла бы ей справиться со стрессом, и об альтернативных средствах, в частности эфирных маслах, которые способствуют выздоровлению. Но с точки зрения энергии мы сосредоточились на том, как помочь Линде активировать целебные лучи, чтобы она почувствовала, что может пробуждать эту энергию даже в самой неблагоприятной обстановке.

У Линды было три недели до первой операции, чтобы ежедневно практиковать целебные лучи. У себя дома она создала идеальное пространство, наполненное предметами, которые, по ее мнению, уравнивали, успокаивали и расслабляли. Она обратилась к воспоминаниям о том времени, которое она проводила на природе, чувствуя, как чакры активируются сами собой, принося ей ощущение покоя и равновесия.

После операции Линда, как только смогла, начала практиковать целебные лучи, направляя их на колено по крайней мере два раза в день. В течение дня она дополнительно активировала энергию целебных лучей и некоторое время отдыхала, не направляя энергию, просто чтобы успокоиться и восстановить равновесие. Были и другие чакральные пробуждения, с которыми мы работали, чтобы подготовиться к операции, и Линда прибегала к ним по мере необходимости. Например, она использовала корневую чашу, чтобы снизить тревогу перед операцией, горловую матрицу, чтобы уверенно разговаривать с врачом, пупочный огонь, когда ей была нужна решимость во время физиотерапии.

Целебные лучи были той энергией, которую Линда больше всего стремилась ощутить, и это стало для нее «состоянием по умолчанию» на протяжении всего процесса выздоровления. Она с честью прошла и операции, и реабилитацию и полностью вернула себе подвижность. Она была убеждена, что ей помогли все энергетические пробуждения, и тот факт, что она столько времени уделила целебным лучам, изменил ее энергию к лучшему. Линда заметила, что, стоит ей активировать целебные лучи, почувствовав малейший стресс, головную боль или рези в животе, они почти сразу избавляют ее от дискомфорта.



История Линды показывает, как использовать сразу несколько пробуждений в той или иной ситуации. Конечно, вы не всегда сможете выполнить весь процесс активации, да это и не нужно, если вы уже практиковались дома. Самое важное в каждом случае — это чувство. В случае Линды она тщательно позаботилась о том, чтобы пробудить нужное чувство, и создала дома отдельное пространство, чтобы практиковать целебные лучи. В результате они дали ей нечто большее, чем просто поддержку в выздоровлении, — Линда открыла совершенно новый способ обращаться с телом.



Этапы активации

Поскольку в основе этого пробуждения лежит энергия заботы и комфорта, его лучше практиковать в уютной и комфортной обстановке. Выберите особое место в доме, «ваше» место. Можете зажечь свечи, благовония или поставить цветы — все, что создает ощущение безопасности и уюта. Укутайтесь в любимое одеяло или сядьте в любимое кресло. Когда научитесь пробуждать целебные лучи, то сможете делать это где угодно, часто в самых неудобных местах, как в случае с Линдой.

Также можете обратиться к воспоминаниям об энергии сакрального лотоса и сердечной звезды. Особо сосредоточьтесь на воспоминаниях о восстанавливающих энергиях сакрального центра и на успокаивающих и питающих энергиях сердца. Эти воспоминания помогут пробудить энергию целебных лучей.

Обратите внимание: если вы просто пытаетесь успокоиться, то можете пропустить шаги с 5 по 7 и задержаться на шаге 4, сколько пожелаете. Если хотите направить целебные лучи на определенную часть тела, выполняйте все шаги подряд.

Шаг 1: сядьте поудобнее, обратите внимание на то, чтобы обстановка была для вас комфортной, и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы сосредоточиться.

Шаг 2: в месте расположения сакральной чакры визуализируйте вместо лотоса прекрасную распустившуюся розу цвета закатного неба. Эта роза излучает свет розового, желтого и кораллового цветов.

Посидите немного и почувствуйте красивую нежную розу и закатные лучи в сакральном центре.

Шаг 3: представьте, как розовые, желтые и коралловые лучи поднимаются вверх, в сердечную чакру, и создают в ней еще одну розу, состоящую из лучей тех же цветов. Визуализируйте прекрасную розу в сердечном центре. Ощутите нежную, но мощную связь между двумя центрами.

Шаг 4: прочувствуйте энергию сакральной чакры, связанную с регенерацией и восстановлением, и успокаивающую и питающую энергию сердца. Если хотите, добавьте воспоминания об этих энергиях. Сосредоточьтесь на том, чтобы ощутить, как обе чакры генерируют именно эти энергии.

Такое положение само по себе оказывает целительное действие. Соединение двух центров создает огромное чувство блаженства и благополучия. Если хотите, можете на этом закончить и сколько угодно долго представлять, как свет наполняет все тело. Можете сделать мысленный снимок этого чувства, чтобы быстро воспользоваться им в другой раз и перейти к аффирмациям в шаге 8.

Шаг 5: если вы решили продолжить, чтобы придать свету направление, визуализируйте, как лучи розового, желтого и кораллового света выходят из сердца, проникают в каждую руку и опускаются ниже, в ладони. Визуализируйте и почувствуйте лучи желтого, розового и кораллового света, изливающиеся из ладоней. Если хотите, можете держать ладони на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга, представляя в руках светящийся разноцветный шар. Обязательно сохраняйте визуальный образ и ощущение, что эта энергия выходит из сакральной и сердечной чакр. Иногда образ светящегося шара в руках помогает явственно ощутить свет, исходящий из сакральной и сердечной чакр и стремящийся наружу через ладони.

Шаг 6: поднесите руки, одну или обе, к той части тела, на которую хотите направить целебные лучи. Например, если болит голова, держите руки на несколько сантиметров выше того места, где чувствуете боль. Если заложен нос, держите руки перед носом или перед носовыми пазухами. Если болит живот, держите руки перед тем местом, где боль сильнее всего. В случае заживления травмы, которая в данный момент не беспокоит (например, поврежденный сустав), направьте лучи туда, где боль наиболее интенсивна, когда вы ее чувствуете. Если работаете с эмоциональной раной (об этом мы поговорим в следующем разделе), держите руки над тем местом, где вы наиболее отчетливо ощущаете соответствующую эмоцию.

Шаг 7: представьте, как желтые, розовые и коралловые лучи берут начало из крестца и сердца, опускаются по рукам, выходят из ладоней и проникают в ту область, на которую вы их направили. Запасы этой энергии безграничны, она зарождается в сакральной и сердечной чакрах, поэтому ее излучение не может вас истощить. Наоборот, вы чувствуете

заботу, покой и блаженство. Сохраняйте этот образ и это ощущение, сколько хотите.

Шаг 8: когда будете готовы, представьте, что свет, который струился по рукам в ладони, остановился и теперь соединяет только сакральный и сердечный центры. Сделайте мысленный снимок чувств. Затем произнесите аффирмации самоисцеления.

Я исцеляю себя.

Я снимаю боль, я забочусь о себе.

Моя способность исцелять безгранична.

Меня наполняет блаженство и любовь к себе.

Шаг 9: когда закончите, верните свет из ладоней обратно в сердце, затем из сердца обратно в крестец и просто посидите какое-то время в тишине и покое.



Как использовать целебные лучи

Самый простой способ использовать целебные лучи — при легких недомоганиях направлять в ту часть тела, где испытываете дискомфорт. Если болит голова, живот, горло или мышцы, держите руки прямо над источником боли. Не забудьте сначала полностью пробудить сакральную и сердечную энергии и создать образ, прежде чем направлять лучи в руки. Как всегда, как только овладеете этим навыком, сможете быстро активировать это пробуждение с помощью снимков памяти.

Если у вас вирусная или бактериальная инфекция, например простуда или расстройство желудка, можете работать с целебными лучами двумя разными способами. Можете направить лучи в область наибольшего дискомфорта — заложенный нос или на область толстой кишки — или выполнить шаг 4 и погрузиться в ощущение уравнивающей и питающей энергии, чтобы помочь телу восстановить внутренний баланс.

Целебные лучи также можно сочетать с корневой чашей для укрепления иммунной системы, поскольку корневая чакра связана с иммунитетом. Для этого активируйте сначала корневую чашу, а затем целебные лучи и выполните шаг 4. Если чувствуете, что у болезни есть эмоциональная или ментальная составляющая, можете объединить целебные лучи с другими пробуждениями. Например, если болезнь связана со стрессом, практикуйте корневую чашу. Если вы заболели после разрыва, может понадобиться сердечная звезда. Если у вас мигрень и вы сильно нервничаете, возможно, требуется пупочный огонь. Комбинаций множество, и смысл чакральных пробуждений заключается в том, что вы интуитивно знаете, что сейчас нужно, и можете сами себе помочь.

Теперь рассмотрим связь между разумом и телом и эмоциональное исцеление. Многие болезни действительно имеют эмоциональную составляющую, и поскольку энергетическое тело обеспечивает связь между физическим и эмоциональным «Я», все чакральные пробуждения могут исцелять физические недуги. Многие женщины замечают, что

болезни, которые преследовали их годами, проходят, когда они долгое время работают с определенной чакрой, пытаясь решить более глубокую проблему. Вы тоже можете объединить целебные лучи с другим пробуждением в процессе эмоционального исцеления.

Для этого нужно развить соматическое осознание — осознание того, где именно вы чувствуете те или иные эмоции. Например, вы можете продолжительно работать с корневой чашей, чтобы избавиться от тревоги, с сакральным лотосом, чтобы побороть стыд, с пупочным огнем, чтобы усмирить гнев, или с сердечной звездой, чтобы покончить с ощущением собственной ничтожности. Хотя эти эмоции проявляются в виде энергетических блоков в определенных чакрах, вы необязательно будете чувствовать их в той точке, где находится чакра. Вы можете ощущать тревогу как тошноту, гнев как напряжение в челюсти, стыд как спазм в животе или чувство собственной ничтожности как комок в горле.

Можете воспринимать эти эмоции энергетически — гнев как сгусток черного тумана в горле или стыд как твердый зеленый шар в груди. Соматические ощущения и осознание очень индивидуальны. Может потребоваться некоторое время, чтобы разобраться в ощущениях, особенно если есть паттерны неприятия собственного тела. Многие методы исцеления за отправную точку берут именно соматическое осознание. Если эта тема вам близка, исследуйте ее (и, если чувствуете, что у вас есть склонность к диссоциации, соматическая практика будет особенно полезна).

Чтобы работать с целебными лучами таким образом, обратитесь к воспоминаниям. Найдите в прошлом ситуацию, когда вы почувствовали эмоцию, с которой хотели бы работать. Не нужно заново переживать все случившееся, просто воспоминания достаточно, чтобы вызвать эмоцию. Затем почувствуйте, где именно в теле вы наиболее отчетливо ощущаете ее энергию. Активируйте целебные лучи и направьте их через руки в эту часть тела. Если совмещаете практику с другими чакральными пробуждениями, сначала выполните соматическое воспоминание, затем целебные лучи, а после активируйте пробуждение, которое, по вашему мнению, наиболее тесно связано с конкретным эмоциональным паттерном.

Независимо от того, как вы работаете с целебными лучами, важно не винить себя за то, что вы заболели, или за то, что исцеление идет не так хорошо, как хотелось бы. Самообвинение часто становится вредным побочным эффектом, когда речь идет о связи разума и тела. Если вы начинаете думать: «Наверное, я недостаточно медитировала, или ела мало органических продуктов, или не принимала правильные добавки», значит, вы попали в эту ловушку. Жизнь и стоящие за ней силы выше нашего понимания, и никакая лечебная система не даст исчерпывающего объяснения. Хотя мы не можем контролировать все аспекты своего здоровья, мы можем сделать многое, чтобы улучшить самочувствие,

замедлить и облегчить старение и снизить риски тяжелых болезней. Целебные лучи — только часть головоломки.



Женская энергетика: самопомощь

Как уже упоминалось, целебные лучи особенно полезны для женщин, потому что они задействуют сакральную и сердечную чакры, хотя, если есть блоки в этих чакрах, может быть трудно получить доступ к их энергии. В этом случае целебные лучи могут стать дополнительным пробуждением, которое поможет активировать сакральный лотос и сердечную звезду (так же как вторая кожа помогает при работе с корневой чашей и пупочным огнем). С другой стороны, если вам легко даются целебные лучи, попробуйте изучить и другие методы энергетического исцеления.

Для многих женщин целебные лучи становятся «дежурным» болеутоляющим и успокаивающим средством. Если есть привычка работать на износ и в первую очередь заботиться о других, работа с целебными лучами даст необходимую передышку, чтобы восстановить силы (и обязательно поработайте с этими паттернами с помощью других пробуждений!). Сам факт активации этих энергий исцеляет и питает, даже если вы ее никуда специально не направляете.

Не рекомендую использовать целебные лучи для того, чтобы помогать другим людям, за исключением тех случаев, когда речь идет о собственном ребенке или о других маленьких детях, о которых вы заботитесь. Энергия целебных лучей — это разновидность сердечной и сакральной энергий, которые мы инстинктивно генерируем, когда обнимаем или держим на коленях малышей. Когда у ребенка болит живот или голова, можете направить на них целебные лучи (ни в коем случае не заменяя этим медицинскую помощь). Основная причина, почему я не рекомендую применять целебные лучи для других, заключается в том, что, направляя целительную энергию на другого человека, сложно не принимать его энергию. Когда дети получают энергетическую независимость, они тоже попадают в эту категорию. В качестве меры предосторожности, если не уверены, что умеете устанавливать границы, или не обучались другим методам исцеления, используйте целебные лучи только для самопомощи.

Поскольку целебные лучи связаны с женским путем, они могут стать эффективным дополнением при лечении заболеваний репродуктивной системы, включая кисты яичников, миому матки, эндометриоз и выкидыши.



Нима подверглась сексуальному насилию в подростковом возрасте и второй раз в двадцать лет. Хотя она никогда не рассказывала о том, что с ней случилось в старшей школе, она заявила о втором нападении, но насильнику так и не было предъявлено обвинение. Расследование было тяжелым и унижительным, и, хотя Нима получила психологическую

помощь, в результате она предпочла забыть о кошмаре и сосредоточиться на учебе в аспирантуре.

В двадцать девять лет она окончила аспирантуру и работала научным сотрудником в институте социальной политики. Нима была очень сосредоточена на карьере, редко ходила на свидания и мало общалась с людьми, за исключением редких мероприятий на работе. Но даже при отсутствии секса у нее начались регулярные инфекции мочевыводящих путей, а двумя годами ранее ей удалили кисту яичника. Она постоянно принимала антибиотики и только что узнала, что у нее образовалась новая киста. Нима изучала альтернативные способы предотвращения этих заболеваний и хотела подключить энергетическую практику. Она читала о сакральной чакре и знала, что в энергетической медицине у женщин с ней связаны мочевой пузырь и яичники. Нима чувствовала, что сексуальная травма затронула эту область ее тела, что привело к рецидиву ИМП и кистоза.

Мы начали работу с сакрального лотоса и того, что с ним связано, чтобы Нима смогла исцелиться от травмы и застарелого чувства вины и гнева. Также мы активировали целебные лучи, и я помогла Ниме направить целительную энергию на мочевыводящие пути и кисту, попутно визуализируя, как эта киста растворяется. Я порекомендовала ей ежедневно активировать сакральный лотос дома, а затем использовать направленные целебные лучи.

В процессе самостоятельной работы с сакральным лотосом у Нимы было много откровений. Она осознала, что полностью подавила сексуальную энергию после второго изнасилования и все еще скрывала много сложных эмоций. Продолжив работу с целебными лучами, она начала направлять их на то место, где сосредоточились эти эмоции. Освоив сакральный лотос, Нима стала лучше чувствовать энергию целебных лучей. С ее помощью она регулярно успокаивалась и восстанавливала равновесие, а также направляла лучи на мочевыводящие пути и кисту.

Со временем киста рассосалась, и Нима излечилась от ИМП. Она прибегала и к другим методам лечения, поэтому сложно сказать, какой из них больше всего повлиял на процесс исцеления. Однако работа с сакральным лотосом и целебными лучами дала Ниме нечто большее, чем просто физическое здоровье. Благодаря сакральному лотосу она смогла снова осознать свою сексуальность, а целебные лучи научили ее усмирять боль и восстанавливать равновесие. Не менее полезным было развитие соматического осознания. Оно помогло Ниме увидеть те способы, к которым она прибегала, чтобы дистанцироваться от своего тела и полагаться только на разум, посвящая всю себя учебе.



Каждая чакра связана с различными органами и железами физического тела, поэтому работа над эмоциональными проблемами, связанными с конкретной чакрой, часто помогает в лечении этих органов

и желез. Работа с энергией никогда не должна быть единственной формой лечения, но, как в случае с Нимой, может стать дополнительным преимуществом. Это особенно актуально для тех, кто пережил сексуальную травму, — травма и связанные с ней эмоции остаются в теле, и работа с энергией помогает от них освободиться.



Исцеление от сексуальной травмы: соматическое осознание

Целебные лучи могут действовать по-разному, если вы работаете над исцелением от сексуальной травмы. Эксперименты с ними — часть более обширного процесса обретения личной силы и веры в самоисцеление. Как и в случае с Нимой, у вас могут быть физические недуги, которые усиливаются или даже могут быть вызваны травмирующим опытом. В этом случае работа с целебными лучами вместе с другими чакральными пробуждениями может стать важной составляющей процесса выздоровления.

Многим женщинам, пережившим травму, наибольшую пользу приносит соматическое осознание эмоций. Если вы склонны дистанцироваться от своего тела, научитесь определять место, где чувствуете эмоции, и направлять туда исцеляющую энергию. Это может изменить жизнь. Процесс эмоционального вспоминания и осознания эмоций изменяет отношение к своему телу, что само по себе уже способствует исцелению. Если чувствуете, что вам помогают целебные лучи, рассмотрите и другие методы соматического исцеления. Информация о них размещена на сайте книги.



Глава 11

Женский путь: ваша священная сила

Чакры: все семь, но в особенности вторая/сакральная, четвертая/сердечная и шестая/третий глаз.

Энергии: поток, движение энергии и связь, изменение, переход, целостность, женская сила и ее аспекты, реализация.

Когда используется: смена жизненных этапов, реализация идей, баланс между чакрами, после менструации, сохранение фертильности, послеродовой период, перименопауза, после выкидыша, после гистерэктомии, перед сексом или в любое время для пробуждения женской силы.



Глава 11. Женский путь: ваша священная сила
Женская энергия мощна и изысканна. Когда она полностью пробуждена, внутренняя красота проявляется во всей полноте. Как женщины, мы подвержены влиянию нелепых представлений красоте, причем исключительно физической. Красота, о которой говорю я, — это сияние, динамизм, сосредоточенность и так называемая притягательность,

которые излучает женщина на пике женской силы. Эта красота не поддается определению, и тем не менее ее невозможно не узнать и не тянуться к ней. Красота такой женщины никак не связана с симметричными скулами, гладким лбом без морщин, подтянутым прессом или даже яркой аурой (хотя сияние женской силы, безусловно, заметно в нашей ауре). Ее женский путь светлый, простой и ясный.

Два последних пробуждения, женский путь и радужное изобилие, — это кульминационные пробуждения, поскольку в них участвуют все семь чакр, с которыми мы до сих пор работали. И все же кульминация пробуждения женской энергии — это женский путь, потому что он сосредоточен в первую очередь на потоке энергии между женскими, или иньскими, чакрами — второй/сакральной, четвертой/сердечной и шестой/третьим глазом. Женский путь отличается от других пробуждений тем, что не предназначен для того, чтобы воспользоваться им немедленно или по мере необходимости. Это пробуждение будет поддерживать на определенных этапах жизни — в переходные периоды и/или в работе над воплощением определенной идеи. Для этого вы должны активировать его ежедневно в течение нескольких дней, нескольких недель или нескольких месяцев в зависимости от жизненного этапа.

У женского пути есть и другие отличия. Поскольку он основан на женской энергетике, он особенно полезен во время переходных периодов, связанных с репродуктивной функцией, то есть с циклами и фазами. Также у него есть два варианта — восходящий и нисходящий. Каждый раз вы будете строить визуальный образ в виде символа бесконечности (∞) или в виде восьмерки: снизу вверх, чтобы пробудить восходящий путь, или сверху вниз, чтобы пробудить нисходящий путь.

Восходящий путь связан с личностным ростом и духовным развитием. Многие духовные традиции, в которых есть практики, основанные на учении о чакрах, сосредоточены на том, чтобы поднять энергию кундалини от корневой чакры к макушке, что способствует духовной реализации. Это пробуждение не предназначено специально для этой цели, хотя оно действительно активирует восходящий поток, который связан с личностными изменениями и переходом к новой «версии» себя. Каждый раз, когда в жизни происходят большие перемены — новая работа, брак, рождение ребенка, развод, переезд, — мы вынуждены к ним приспособливаться. Мы можем сопротивляться, упираясь руками и ногами, или плыть по течению и в результате расти. Часто, чтобы приспособиться к переменам, приходится развивать новые навыки или открывать в себе то, о чем раньше не подозревали. В некотором смысле происходит апгрейд нашей программной версии.

Иногда кажется, что мы движемся назад. Развод, болезнь или потерю работы никак нельзя назвать «апгрейдом». С точки зрения повседневной жизни, может быть, и так. Но любая ситуация может стать ключом к

пониманию себя, обретению мудрости, мобилизации новых ресурсов и многому другому. Может стать внутренней поворотной точкой. В этом смысле восходящий вариант женского пути поддержит в любой переходный период, и неважно, ожидали вы его и сами приняли это решение или он оказался трудным и неожиданным.

Если восходящий женский путь — это переход, то его нисходящая версия — это реализация, особенно тот вид ее, когда мы стремимся воплотить идею в реальность. Вспомните, как сажают деревце: нужно выкопать лунку, посадить росток и поливать, пока он укоренится. Неважно, с чем связана идея — с бизнесом, новым продуктом, книгой, домом, мероприятием или чем-то более абстрактным, — она рождается (или обретает форму) в голове и требует воплощения, почвы. Нисходящий женский путь поддерживает в той фазе жизни, когда необходима реализация.

До сих пор мы сосредотачивались на пробуждении одной чакры или, как в случае со второй кожей и целебными лучами, двух чакр. Но поток и баланс между чакрами не менее важны. Если одна чакра развита чрезмерно, а другая недостаточно, если в одной чакре есть блоки, которые препятствуют течению энергии, это влияет на весь поток. Другими словами, все это воздействует как на способность подготавливать и совершать изменения (восходящий поток), так и реализовывать идею (нисходящий поток). Что-то мешает. Женский путь создан для того, чтобы помочь выбраться из тупика — привести в движение энергию.

Женский путь помогает стабилизировать и сбалансировать поток энергии между чакрами, когда он приходит в движение сам по себе. Это случается, когда происходят внезапные перемены, к которым нужно быстро адаптироваться. Конечно, иногда для стабилизации нужна корневая чаша (особенно если вы пережили травму), но, если чувствуете, что нужно не заземляться, а успевать за событиями, лучше использовать женский путь. Иногда изменения могут вызывать энергетическую нестабильность — беспорядочные всплески энергии в энергетическом теле, — и в этом случае женский путь поможет их сгладить. Перименопауза — один из таких периодов, когда подобные всплески могут возникать спонтанно, и тогда женский путь поможет обрести равновесие.



Алисии было чуть за сорок, и она только что прошла курс лечения от рака, включая операцию по удалению матки, шейки матки, яичников и маточных труб. Прогноз у нее был хороший, но ей не давало покоя чувство, что она лишилась части того, что делало ее женщиной. Алисия и ее давний партнер Трейси никогда не хотели детей, поэтому она не сожалела об утрате этой способности. Тем не менее ей казалось, что она лишилась какой-то важной части себя. В результате операции у нее наступила менопауза, и, хотя Алисия принимала гормональную терапию,

у нее случались перепады настроения, приступы ночной потливости и проблемы со сном. К тому же она очень хотела сменить работу. Алисия была торговым представителем в фармацевтической фирме и чувствовала, что стресс, связанный с ее должностью, способствовал развитию рака. Она хотела найти работу поспокойнее, которая была бы ей по душе, но не знала, какую именно.

Алисия занималась йогой, была знакома с чакрами и уже работала с ними раньше. Она думала, что потеря матки и яичников могла повлиять на ее связь с сакральной чакрой, и хотела это исправить. Я предложила женский путь, поскольку он решал сразу несколько энергетических проблем: усиливал сакральную чакру, как она и хотела, и весь женский путь, что помогло бы ей снова ощутить женскую силу. Кроме того, это поддержало бы ее в желании сменить работу и облегчило бы нестабильное состояние, связанное с внезапным наступлением менопаузы. Алисия согласилась ежедневно выполнять женский путь в течение двух недель.

Это сильно повлияло на нее. В физическом плане Алисия стала гораздо лучше спать. Случилось и нечто неожиданное: к ней вернулось желание заниматься керамикой. Это было ее хобби, но ей пришлось от него отказаться из-за нехватки времени. На выходных Алисия арендовала студию и вылепила самый обычный горшок, но, как она сказала, в последние месяцы она еще ни разу не чувствовала себя такой спокойной и счастливой.

После нашего разговора Алисия решила регулярно заниматься керамикой и задумалась о том, чтобы поступить на курсы. Она поняла, что ей не хватало творческой отдушины, и чувствовала, что работа с женским путем помогла восстановить эту связь. Фактически, занятия керамикой были для нее основным проявлением энергии сакральной чакры, и Алисии было необходимо пробуждать ее как можно чаще.

Алисия продолжила ежедневную работу с женским путем и каждую неделю занималась керамикой. Чтобы помочь процессу выздоровления, мы также подключили другие пробуждения, включая целебные лучи и корневую чашу, чтобы подавлять тревогу. Кроме того, Алисия работала с врачом и травником. Со временем ее гормоны и энергетическое тело стабилизировались, а физические симптомы прошли. Алисия поняла, что хочет стать мануальным терапевтом. Когда-то давно она занялась продажами в фармацевтической фирме, чтобы лечить людей, но после первоначальное намерение как-то забылось. Теперь Алисия была готова реализовать истинные желания. Она снова начала учиться, чтобы стать физиотерапевтом, и прошла обучение рейки, которую тоже включила в работу с пациентами.



Хотя симптомы менопаузы у Алисии возникли внезапно вследствие операции, то, что она переживала в это время, — обычное явление. Алисия думала, что утратила женскую силу, лишившись матки и

яичников, но дело было в невозможности реализовать истинные желания. Она потеряла связь с творческой и исцеляющей энергией, присущей сакральной чакре. Гормональные сдвиги только усугубили дело, поскольку перименопауза часто вызывает всплески энергии, которые необходимо успокаивать с помощью такого инструмента, как женский путь. Работа над энергетическим потоком и женскими чакрами с помощью женского пути помогла Алисии вспомнить о том, каковы были ее истинные желания, и выстроить в соответствии с ними жизнь.



Этапы активации

Это пошаговое руководство основано на восходящей версии женского пути. В конце я даю инструкции для нисходящего пути, который просто выполняется в обратном порядке: вы начинаете сверху и двигаетесь вниз. Во время всего процесса можно сидеть или стоять. В любом случае поможет покачивание из стороны в сторону вместе с движением руки.

Прежде чем приступить, подготовьте аудиофайл, если слушаете записи, и рассмотрите рисунок. Обратите внимание, что он состоит из четырех символов бесконечности — восьмерок, которые вы будете поочередно рисовать указательным пальцем перед собой в воздухе, представляя свет, который течет в энергетическом теле, повторяя этот узор.

Шаг 1: если вы стоите, встаньте твердо, расставив ступни на ширину плеч. Если сидите, выпрямите позвоночник. Сделайте несколько глубоких вдохов и сконцентрируйтесь.

Шаг 2: указательным пальцем ведущей руки (которой пишете) нарисуйте в воздухе перед собой цифру восемь или символ бесконечности. Отработайте эту форму и движение. Если хотите, можете раскачиваться вперед-назад вместе с вращательными движениями руки.

Шаг 3: теперь поверните руку и направьте палец на землю и нижнюю часть тела. Нарисуйте символ бесконечности, соединяющий землю с сакральной чакрой. Внизу восьмерки вы указываете на землю, возможно, даже касаясь ее, если сидите, а в верхней части фигуры указываете точно на сакральную чакру между бедренными костями (для этого не нужно прикасаться к телу). Представьте себе точку пересечения колец восьмерки примерно на уровне корневой чакры. Визуализируйте мощный поток красно-золотого света, подобный жидкому пламени, который отражает движение пальца внутри вашего тела, соединяет сакральную чакру с землей и пересекает корневую чакру (посмотрите на изображение, если не уверены, что я имею в виду).

Задержите этот образ на две-три минуты или при желании дольше — достаточно долго, чтобы почувствовать, как внутри течет энергия. Если рука устала, дайте ей отдохнуть и просто визуализируйте поток энергии или поменяйте руку.

Шаг 4: когда почувствуете, что готовы, поднимите руку и начните рисовать символ, который соединяет сакральную и сердечную чакры,

пересекая пупочную чакру. Визуализируйте, как красно-золотой свет течет внутри тела по этому узору, соединяя крестец с сердцем через пупок. Задержите этот образ и ощущение энергии на две-три минуты или на сколько захотите.

Шаг 5: когда почувствуете, что готовы, поднимите руку и нарисуйте восьмерку, которая соединяет сердце с третьим глазом, пересекая горловую чакру. Помните, что должны рисовать восьмерку перед лицом и грудью, указывая пальцем на себя, а внутри тела визуализировать красно-золотой свет, повторяющий этот узор. Задержитесь на две-три минуты или на сколько захотите (при необходимости дайте руке отдохнуть, сохраняя визуальный образ, или поменяйте руки).

Шаг 6: наконец, переместите палец вверх и изобразите красно-золотую восьмерку, соединяющую третий глаз с небом и пересекающую коронную чакру. Верхняя часть восьмерки направлена в небо, нижняя часть — на третий глаз, а ее кольца пересекаются в точке коронной чакры. Посмотрите, как по ней струится красно-золотой свет.

Шаг 7: теперь опустите руку и попытайтесь одновременно визуализировать все четыре восьмерки / символа бесконечности, все четыре замкнутых потока красно-золотого жидкого пламени. Первая восьмерка идет от земли к сакральной чакре, пересекая корень, вторая — от сакральной чакры к сердечной, пересекая пупок, третья — от сердечной чакры к третьему глазу, пересекая горло, и четвертая — от третьего глаза к небу, пересекая макушку. Почувствуйте и представьте, как мощные вихри красно-золотого света движутся внутри тела, повторяя эти узоры. Можете покачиваться назад и вперед. Сосредоточьтесь на том, как женская энергия пробуждается и кружится в вихре во всех центрах вашего женского пути.

Шаг 8: сосредоточьтесь на чувстве, когда будете произносить каждое утверждение.

Моя сила течет свободно.

Я сильная и текучая.

Я чувствую связь с землей и небом.

Я целая и совершенная.

Можете добавить на этом этапе краткую визуализацию, связанную с изменением, к которому нужно привыкнуть, или идеей, которую хотите реализовать. Например, если вы осваиваетесь на новой работе, представьте, что вы успешны и счастливы. Если у вас недавно родился ребенок, представьте, как держите его на руках, вы оба выглядите счастливыми и здоровыми. Если используете нисходящий путь для реализации идеи, визуализируйте конечную цель — мысль, воплощенную в реальность.

Шаг 9: когда почувствуете, что готовы, сделайте снимок памяти и позвольте визуальному образу раствориться. Посидите и спокойно подышите несколько минут.

Нисходящий путь: если вы используете это упражнение для пробуждения нисходящего пути, измените порядок соединения чакр в восьмерках. Сначала соедините небо с третьим глазом с пересечением на макушке, затем третий глаз и сердце с пересечением на горле, затем сердце с крестцом через солнечное сплетение, а затем крестец с землей. В конце, когда весь путь активирован, произнесите те же аффирмации. На этом этапе, если хотите, можете визуализировать полностью реализованную идею.

Если во время активации устает рука, можете поменять руки и сосредоточиться на визуальном образе, но никогда не визуализируйте статичную восьмерку или символ бесконечности — важно движение энергии.

Женский путь генерирует много энергии. Закончив упражнение, можете посидеть и дать ей поработать несколько минут. Чтобы физически стабилизировать эту энергию, также полезно выполнять растяжку или активировать женский путь непосредственно перед упражнениями.



Как использовать женский путь

Если на данном этапе жизни вы хотели бы использовать женский путь, активируйте его в уединенном месте не менее десяти минут в день. При желании можете выполнять его и дольше, если чувствуете, что не устали, но вначале сложно добиться сильного потока меньше чем за десять минут. Относитесь к этому упражнению как к ежедневной медитации — делайте ежедневно в одно и то же время и в одном и том же месте, желательно по утрам сразу после пробуждения или как можно ближе к этому моменту. Если это нереально, ничего страшного; если пропустите один день — тоже не беда, работайте по обстоятельствам.

Используйте восходящий путь, когда хотите изменить свою жизнь или в жизни происходят перемены и нужна помощь. Изменение может быть следствием вашего собственного решения, а может и не быть. Прежде всего, восходящий путь поможет сдвинуться с мертвой точки. Вы увидите в изменившихся обстоятельствах новый потенциал, сможете извлечь из них уроки, у вас появятся новые идеи о том, как к ним приспособиться. Однако это пробуждение не исцеляет и не восстанавливает эмоциональное равновесие. Если чувствуете, что находитесь в кризисе, или нуждаетесь в исцелении и эмоциональной поддержке, ищите эту поддержку (это могут быть другие чакральные пробуждения), но воздержитесь от практики женского пути, пока не почувствуете эмоциональную стабильность.

Если работаете над реализацией идеи, активируйте нисходящую версию. Конечно, есть и другие виды реализации. Иногда, говоря о реализации, мы на самом деле подразумеваем «привлечение»: нового партнера, новой работы, новой возможности. В следующей главе мы поговорим о чакрах в связи с этим видом реализации притяжения.

Нисходящий женский путь предназначен для материализации идей — воплощения задуманного в реальность. В этом случае, как я уже упоминала, говоря об активации, после аффирмаций можете добавить визуальный образ конечной цели.

Иногда трудно понять, какое направление женского пути требуется. Если вы увольняетесь с работы, чтобы начать собственный бизнес, то готовитесь к решающим изменениям и воплощаете идею. В этом случае можете выполнять женский путь в обоих направлениях, пять минут вверх и пять минут вниз, или чередовать дни — один день вверх, один день вниз.

Также можете сочетать женский путь с другими чакральными пробуждениями, если чувствуете, что в жизни преобладает или чрезмерно выражена одна чакра. Например, кажется, что есть блок и из-за него трудно контролировать проявления пупочной чакры, или вы слишком много говорите, что указывает на проблемы с горловой матрицей. Это означает, что чакры разбалансированы, одна преобладает над остальными. В этом случае вы должны работать как с пробуждением той чакры, которая, как кажется, слишком выражена, так и практиковать женский путь, одно упражнение за другим. Пробуждения для одной чакры не только усиливают ее, но и приводят в равновесие, чтобы добиться ее наивысшего, чистого проявления. Благодаря женскому пути вы сможете перераспределить поток энергии и восстановить баланс между чакрами.



Женская энергетика: работа с циклами и фазами

Женский путь, связанный с сакральной чакрой и, следовательно, с репродуктивными циклами, — это инструмент изменений, который идеально сочетается с репродуктивными циклами при переходе в другую фазу. До наступления менопаузы наше тело каждый месяц переходит от овуляции к менструации, а сакральная чакра — от направления энергии вовне к направлению вовнутрь. В период беременности сакральная энергия вместо регулярного цикла внутрь и наружу отвечает за укрепление и питание матки. А после беременности мы вновь возвращаемся к циклу и (если необходимо) энергетически поддерживаем уже родившегося ребенка. Цикл прекращается в перименопаузе, и сакральная чакра, которая больше не зависит от цикла, проявляется еще сильнее — если мы подходим к переходному моменту с таким намерением.

Переходные моменты — это идеальное время для того, чтобы использовать одну или обе версии женского пути. Вот как вы можете это сделать.

◆ **Постменструация:** в последний день менструации (вам лучше знать, когда он) и в течение двух-трех дней после нее каждое утро на несколько минут активируйте восходящий женский путь. Это облегчит переход в режим, когда энергия обращена наружу, и поможет завершить и

осмыслить фазу, когда энергия была направлена внутрь. Как упоминалось в главе «Вторая кожа», во время менструации мы наиболее чувствительны, а зачастую и наиболее интуитивны и проницательны, если можем настроиться на это состояние. Используя женский путь в конце этого периода, мы связываем воедино все, что пришло к нам за это время.

◆**Зачатие:** чтобы стимулировать наступление беременности, активируйте нисходящий женский путь в дни, предшествующие овуляции, и во время нее. Вдобавок можете активировать сакральный лотос. Я часто рекомендую женщинам, которые хотели бы энергетически поддержать наступление беременности, ежедневно по несколько минут в день выполнять сакральный лотос в течение всего месяца и добавить женский путь за несколько дней до и во время овуляции.

◆**Послеродовой период:** практикуйте восходящий женский путь как можно чаще в первые месяцы после беременности, чтобы вернуть сексуальную привлекательность. Как мы уже говорили, помимо восстановления цикла в этот период происходит формирование энергетической линии. Восходящий женский путь поможет сгладить эти изменения. Речь не идет о лечении послеродовой депрессии. Если энергетическое состояние, как вы считаете, очевидно не соответствует норме, следует проконсультироваться с врачом или акушеркой. Однако если вы уже лечитесь от послеродовой депрессии, женский путь ускорит выздоровление. Убедитесь, что получаете поддержку и должным образом заботитесь о себе.

◆**Потеря или прерывание беременности:** в такие моменты восходящий женский путь поможет обратить внимание и на другие потребности. Возможно, вам понадобятся сакральный лотос, целебные лучи и/или сердечная звезда, чтобы исцелить тело и справиться с эмоциями. Забота о себе и поддержка в это время тоже важны.

◆**Перименопауза:** перименопауза может длиться месяцы или годы. У одних женщин практически отсутствуют неприятные симптомы, у других они проявляются в большом количестве. Какой вариант женского пути, восходящий или нисходящий, принесет вам наибольшую пользу, отчасти зависит от симптомов, которые тоже могут меняться. При любом направлении вы только выиграете от того, что сосредоточитесь на потоке энергии между чакрами, потому что в это время мы часто переживаем энергетические всплески то в одной, то в другой чакре, поскольку цикл становится нерегулярным и в итоге прекращается вообще. Женский путь в любом направлении поможет сгладить эти перепады.

Нисходящий женский путь наиболее полезен при физических симптомах, таких как бессонница, повышенная тревожность, ночная потливость, синдром беспокойных ног или головные боли (в любом случае, как всегда, обратитесь к врачу). Это связано с тем, что нисходящий путь заканчивается на земле и, таким образом, фиксирует и заземляет всплески энергии, которые на уровне тонкого тела связаны с

этими симптомами. Восходящий путь более полезен для психологического осмысления. Вам трудно свыкнуться с мыслью о наступлении перименопаузы, хочется чего-то нового или в жизни уже происходят большие изменения (что часто случается), вы хотите сознательно подойти к этому этапу жизни как «мудрая женщина». Если вы столкнулись со всем вышеперечисленным, то можете ежедневно выполнять оба направления или чередовать их. Прислушайтесь к интуиции — в этом отчасти и состоит переход в эту фазу жизни.

◆Постгистерэктомия (удаление матки и/или шейки матки) или постсальпингоофорэктомия (удаление яичников/фаллопиевых труб): после гистерэктомии попробуйте поработать с восходящим женским путем, чтобы поддержать непрерывный поток энергии между сакральной чакрой и остальным энергетическим телом. Если цикл сохранился, но стал нерегулярным, вы все равно можете работать в обоих направлениях в соответствии с приведенными выше рекомендациями в том, что касается менструации. Если были удалены оба яичника и быстро наступила менопауза, можете уделять внимание обоим направлениям пути, следуя приведенным выше рекомендациям в зависимости от симптомов менопаузы. В любом случае будет полезно активировать сакральный лотос, чтобы укрепить и усилить сакральную чакру, несмотря на отсутствие физических органов, с которыми она когда-то была связана. И не забудьте о целебных лучах во время послеоперационного периода.

Самое главное, помните, что ваша сакральная чакра и весь женский путь полностью сохранены — они не зависят от репродуктивных органов, хотя может потребоваться время, чтобы заново ощутить эту энергию по мере того, как тело будет приспосабливаться к новому состоянию.

Обращайте внимание на эмоциональные потребности — как психологический, так и гормональный переход могут иметь негативные последствия, которые необходимо признать и осмыслить. Помните, что ваша женская энергия сильна, как и прежде, и может стать еще сильнее.

Как и во всех пробуждениях из этой книги, доверяйте интуиции. Дело не в том, чтобы каждый раз подбирать «идеальное» пробуждение. Важно знать, что всегда есть несколько вариантов, и у вас есть сила, чтобы пробудить необходимую энергию. Она уже внутри вас, остается только дать ей выход. Если не уверены, какое пробуждение нужно, выберите самое любимое. Для активации важно чувство. Работая со своим любимым пробуждением, вы скорее ощутите энергию на более глубоком уровне, и, как бы вы ни получали доступ к своему энергетическому телу, это лучше, чем не активировать его вообще. В вас заложено гораздо больше мудрости, чем вы думаете. Любая связь с энергетическим телом поможет ее пробудить. Есть еще одно применение восходящего женского пути, с которым вы можете поэкспериментировать, — перед сексом и даже в процессе. Секс — это нечто большее, чем физическая связь и оргазм, это энергетическая близость и даже союз. Это чувство

затрагивает все физическое и все энергетическое тело, и у женщин сильный женский путь может усилить эти глубокие переживания. Мы принимаем партнера через сакральную чакру (независимо от пола партнера или вашего положения), соединяемся с ним в любви через сердечную чакру и сливаемся в единое целое благодаря чакрам третьего глаза. Женский путь активизирует все три чакры. В общем, практикуйте женский путь так же, как и во всех случаях, о которых я упоминала, — ежедневно в течение определенного времени, — и посмотрите, как это повлияет на занятия любовью. Вы также можете активировать женский путь непосредственно перед сексом или даже во время него, хотя для этого потребуются практика. Испытывая оргазм, представьте, как энергия течет по женскому пути (и, безусловно, не нужен партнер, чтобы переживать оргазм таким образом). Сакральная сексуальность — обширная тема, объединяющая множество различных традиций и техник, которые выходят далеко за рамки этой книги, но эксперименты с женским путем познакомят с более глубокими аспектами секса, если вы заинтересованы в их исследовании.



Лейси очень тяжело переживала послеродовой период. Как опытный натуропат с развитой интуицией, она объединила оба навыка в работе с клиентами и достигла успехов в своем деле. Лейси серьезно относилась к своему духовному пути и в течение многих лет ежедневно практиковала медитацию (включая чакральную медитацию). Обычно во время практики она каждый раз испытывала подъем кундалини. В работе с клиентами она привыкла полагаться на визуальное интуитивное восприятие, поскольку у нее был сильный третий глаз. Короче говоря, у Лейси были не только хорошо развиты чакра третьего глаза и коронная чакра, но и в жизни она была хорошо заземлена и уравновешена, о чем свидетельствовали успешный бизнес и весь ее образ жизни как таковой.

Несмотря на то что Лейси радовалась рождению дочери и была трепетной матерью, сама она чувствовала, будто ее энергетическое тело «обрушилось» в нижние чакры. Она описала это энергетическое ощущение как «грушу»: словно ее нижние чакры отяжелели и раздулись, а верхние опустели. Лейси не могла сосредоточиться на медитации и перестала видеть интуитивные образы. Все это вызывало у нее нешуточную тревогу. Прошло уже четыре месяца после родов, и Лейси боялась, что не сможет восстановить эти навыки, что отрицательно скажется на ее бизнесе и духовном росте. Кроме того, ее совершенно перестал интересовать секс с мужем, что не редкость после родов, но Лейси всегда рассматривала секс как духовный и энергетический опыт, а не просто физическую близость, поэтому ей и ее мужу не хватало этой связи.

Я поговорила с Лейси о новой энергетической линии, которая сейчас формируется между ней и дочерью, и о том, что ее сакральная чакра должна приспособиться к этой линии, а для этого нужно подождать, но

все будет хорошо, и потребность дочери в ее энергии с возрастом будет уменьшаться. Мы начали работать с сетью света, чтобы Лейси поняла, что нет ничего плохого в том, чтобы иногда закрывать эту линию, когда ей нужно позаботиться о себе, и что в такие моменты любовь и забота по-прежнему исходят из ее сердца, а это все, что обычно нужно ребенку. Затем я предложила ей ежедневно выполнять женский путь, чтобы научиться по-новому использовать сакральную женскую энергию и снова направить ее в верхние чакры.

В течение нескольких недель Лейси самостоятельно работала с обоими пробуждениями и многое переосмыслила. Во-первых, она осознала, что часто посылала энергию по линии мать-ребенок и держала эту линию открытой, даже когда в этом не было необходимости — например, когда дочка была под присмотром мужа или ее матери в соседней комнате. Она не позволяла себе расслабиться и ощутить свою энергетическую целостность и потому была рассеянной и усталой. Сознательно закрывая линию в подобных ситуациях, особенно при медитации, Лейси немедленно почувствовала перемену в том, что касалось ее способности концентрироваться и снова направлять энергию вверх. Это осознание помогло ей восстановить сексуальные отношения с мужем, поскольку она поняла, что была попросту настолько истощенной, что отказывалась от этой энергетической связи.

Лейси начала понимать, что у нее есть интуиция, но способ, которым она проявлялась, изменился. Теперь она ощущала вещи скорее физически, необязательно воспринимая их визуально. Хотя Лейси еще не вернулась к работе, к ней зашел ее друг, и она скорее почувствовала, чем увидела, что его проблемы со здоровьем усугубляются несбалансированной диетой. Она предложила ему некоторые изменения и дополнения... И это сработало! Лейси пришла к мысли, что ее дар никуда не исчез, просто изменился, как и ее энергетическое тело; теперь ей предстояло выяснить, как именно.

Лейси вернулась к работе, когда ее дочери было шесть месяцев, и обнаружила, что у нее есть как зрительная, так и телесная интуиция. Фактически, она почувствовала себя увереннее, чем когда-либо. Лейси была уверена в себе, счастлива в материнстве и с радостью наблюдала за развитием дочери. Ее медитации тоже изменились и обогатили ее еще больше, потому что она переосмыслила идею духовного воплощения и теперь ощущала более глубокую сердечную связь с другими людьми.



Все сдвиги в репродуктивной сфере вызывают глубинные изменения в энергетическом теле и временами могут подавлять и тревожить. Однако независимо от того, имеете ли вы дело с ПМС, послеродовой усталостью, перименопаузой или чем-то другим, понимание того, как устроено женское энергетическое тело и как с ним работать, поможет не только благополучно пережить эти изменения, но и благодаря им расти и добиваться успеха. Циклы и фазы глубоко и мощно воздействуют как на

физическое, так и на энергетическое тело, и, обладая этим знанием, вы сможете развить потенциал.



Исцеление от сексуальной травмы: переход к новой модели

Во многих смыслах осознание и пробуждение женского пути можно считать заключительным этапом исцеления от последствий сексуального насилия, потому что это означает, что вы признаете, что женственность — дар и источник силы. Если вы относились к своему телу (и в более широком смысле к своему энергетическому телу) как к досадной помехе, чему-то постыдному или «подпорченному товару», женский путь поможет раз и навсегда избавиться от этих ложных убеждений и связанных с ними эмоциональных паттернов. И наоборот, если вам внушили сексуальную объективацию и вы думаете, что тело — это все, что у вас есть и ваша ценность заключается только в сексуальной привлекательности, женский путь поможет осознать себя на других уровнях — энергетическом, психологическом и духовном.

В большинстве случаев процесс энергетического исцеления должен начинаться с практики других чакральных пробуждений, чтобы залечить энергетические и эмоциональные раны и подготовиться к объединению всех чакр в практике женского пути. Дайте себе время. Будьте добры и снисходительны к себе. Берегите свой душевный покой. Например, не практикуйте женский путь в соответствии с менструальным циклом, если это слишком большая нагрузка — не нужно форсировать события. Это относится ко всем женщинам. Можете выбирать пробуждения по своему усмотрению, но я считаю, что для женщин, переживших сексуальную травму, особенно важно помнить о ценности постепенного подхода. Работайте с пробуждениями в той мере, в которой считаете их естественными, полезными для здоровья и безопасными, не навязывайте себе модели или методы, которые вам не подходят, вызывают стресс или истощают. Здесь нет единых правил.

Мысль или чувство «нужно было сделать по-другому» или «я делаю что-то неправильно» в связи с сексуальной жизнью особенно важны для женщин, переживших сексуальную травму. Во всем, что связано с сексом, исцеление — очень личный процесс, который может проходить очень непросто и часто требует профессиональной помощи. Те, кто пережил сексуальную травму, часто попадают в ловушку под названием «я должна»: они думают, что должны больше заниматься сексом, вообще не заниматься сексом или заниматься другим видом секса. Они считают, что их сексуальная жизнь, какой бы она ни была, «неправильна» из-за тех или иных последствий сексуальной травмы. Но нет никаких «я должна», есть то, что кажется верным в данный момент. В этом заключается обладание своей женской силой — вы признаете за собой право делать только то, что приятно в конкретный момент или период вашей жизни.

Когда вы решаете, что для вас правильно, в какой-то момент может возникнуть вопрос: «Что значит для меня исцеление?» На него нет однозначного или правильного ответа, и необязательно на него отвечать. Наступит момент, когда вы поймете, что больше не нужно думать только об исцелении, и обратитесь к своей жизни. Проблемы будут возникать все равно — по-прежнему будет больно, трудно, у вас будут хорошие и плохие дни, но вы перестанете воспринимать их как отражение травмирующего опыта. Иногда это так, а иногда нет. В конце концов, травма перестанет быть тем, что определяет вас как личность.

Женский путь поможет совершить этот переход... а может, и нет. К этому моменту вы, возможно, уже выберете для себя другие пробуждения или даже создадите собственные. Важно, что теперь вы знаете, что способны сами позаботиться о себе. Вы знаете, что вам нужно. Доверяйте себе.



Радужное изобилие: ваши настоящие цвета

Чакры: все.

Энергии: ваша уникальность, ваша сущность, ваш потенциал, ваше поле притяжения.

Когда используется: любовь к себе, самооценка, благодарность, позитивность, изобилие, привлечение того, что отвечает вашим высшим интересам.



Глава 12. Радужное изобилие: ваши настоящие цвета
Все любят радугу. Одно время я жила в местности, где радуга была довольно частым явлением, и все же каждый раз люди бросали дела, чтобы полюбоваться ею. На парковке у магазина, возле школы, выглядывая из окна офиса, мы дружно указывали пальцем на небо. «Вы

видели радугу?» — мог мимоходом спросить совершенно незнакомый человек.

Радуга считается добрым знаком практически во всех культурных и духовных традициях. Она символизирует потенциал, единство, союз земли и неба, мост в будущее, портал в небеса, обещание, благодарность, просветление, благодать. Кто же не хочет всего этого?

В радуге есть магия, и цель последнего пробуждения — радужного изобилия — в том, чтобы помочь вам отыскать эту магию в себе. Радуга — это солнечный свет, который отражается в распыленных в воздухе капельках воды под таким углом, что мы видим весь спектр цветов. Каждая капля лишь на мгновение становится частью радуги, прежде чем упасть на землю или соединиться с облаком. Радуга кажется нам статичной, но она всегда пребывает в переходном состоянии и постоянно меняется.

Есть ли более подходящая метафора, чтобы описать жизнь человека? Жизнь коротка, и тело находится в постоянной трансформации, мысли и эмоции — это поток, и все же мы думаем о себе как о чем-то статичном, неизменном «Я», неизбежном следствии того, что с нами произошло или происходит. Отчасти ценность работы с энергетическим телом (особенно для женщин) состоит в том, чтобы осознать, насколько мы подвижны и изменчивы. Мы — это жидкий свет. Мы можем расти, можем отказаться от старого образа жизни и принять новый, можем исцелиться.

Пробуждение радужного изобилия предназначено для того, чтобы побыть наедине с собой и почувствовать, что все энергии и аспекты вашего «Я», представленные этой системой чакр, полностью пробуждены, сильны и сияют, излучая свет. Вы чувствуете защиту (корневая чакра), вдохновение (сакральная чакра), силу (пупочная чакра), покой (сердечная чакра), неподдельность (горловая чакра), мудрость (третий глаз) и целеустремленность (коронная чакра). Можете выбрать другие слова, другие энергии из тех, что представляет каждая чакра. Главное, чтобы все они сияли, создавая уникальную радугу. Это энергия, которую вы излучаете в мир.

Конечно, радуга — это еще и символ изобилия. Тот самый горшок с золотом, который лепрекон прячет там, где радуга касается земли. Но что такое изобилие? Это не только деньги и материальный достаток, хотя и они тоже. Это чувство физического, эмоционального и духовного богатства и полноты. Пробуждение радужного изобилия помогает найти все это в себе, не сосредотачиваясь на том, чтобы брать только извне. Это не значит, что не нужно стремиться получить от мира то, что вы желаете, и многие чакральные пробуждения работают с необходимыми для этого энергиями. С радужным изобилием вы работаете с другим уровнем самих себя, приводя вибрацию, которую излучаете в мир, в соответствие со своим наивысшим, самым чистым внутренним проявлением. В этот момент вы открываетесь для изобилия, о котором, возможно, даже никогда не задумывались.

Мы склонны ограничивать себя. Мы думаем, что, получив что-то конкретное: поступление именно в этот институт, эту работу, больше денег, отпуск, повышение, дом, нового партнера, брак, развод, ребенка, уважение этих людей, внимание того человека, — мы будем счастливы... Но так бывает очень редко. В лучшем случае мы получаем то, что хотим, и какое-то время чувствуем себя счастливыми, но новое желание не заставляет себя долго ждать. В худшем случае мы не получаем желаемого и бываем разочарованы. Каждый раз активируя радужное изобилие, вы разрываете этот круг и просто погружаетесь в ощущение полностью пробужденной энергии каждой чакры и открываетесь тому, что происходит.

Мы много говорили о чакрах по отдельности и в сочетании как о разных энергиях, разных силах, которые вы можете пробудить. Если посмотреть с другой точки зрения, вы — это одна большая чакра. Уникальный энергетический портал, уникальное проявление осознания в этом мире. Вы — единое целое. Энергия проявляется как ваше физическое тело, ваши эмоции и психика, ваши мысли и поступки, и это определяет вас как отдельную энергетическую волну в обширном море энергии, которое мы называем окружающим миром.

Радужное изобилие — это сознательное погружение в ощущение себя как уникального проявления света, сияющего в полную силу на каждом уровне, потому что нам ни к чему притворяться, что мы меньше, чем есть. Речь идет о ваших отношениях с миром, о том, что вы стремитесь привнести в мир и как реализуете стремление к личному счастью. Речь идет о воплощении, то есть о чувстве, а не о размышлении, в этом и заключается цель всех чакральных пробуждений. Как вы уже знаете, сила не в том, чтобы визуализировать цвета или произносить утверждения. Главное — пробудить то чувство, которое вы хотите, или в некоторых случаях позволить этому чувству прийти к вам. Речь идет о воплощении энергий, которые представляет каждая чакра.

В этом смысле чувство — это то, что на самом деле имеется в виду, когда мы говорим о привлечении чего-то хорошего в жизнь с помощью «вибрационного поля». В наши дни создана целая индустрия по привлечению денег, любви, возможностей или счастья. По большей части речь идет об осознанной постановке целей и об инструментах, таких как доски визуализации и аффирмации, которые помогают настроить разум и эмоции на достижение этих целей. Часто советуют сосредоточиться на том, что будет с нами, когда мы получим желаемое: «Постарайтесь почувствовать себя так, будто это уже произошло». Сосредоточение на желании и, как следствие, соответствующий образ мышления заставляют еще сильнее ощущать пустоту, потому что вибрация, которую мы излучаем, — это вибрация отсутствия, а не обладания. Вместо этого мы должны представлять, что все это уже здесь.

Это очень полезный и эффективный подход, но часто легче сказать, чем сделать. Проблемы возникают, когда мы начинаем винить себя за то,

что не можем достичь цели или привлечь то, чего хотим. Возможно, ошибка в том, что мы решаем, будто слишком заиклены на самом желании, а не на том, что оно «словно уже исполнилось», или что мы недостаточно позитивны, или позволяем себе сомневаться. Как только начинаются обвинения и сомнения, нам легко стать жертвой чувства собственной неполноценности или веры в то, что, раз мы страдаем, значит, заслужили это.

С радужным изобилием все иначе. Вместо того чтобы фокусироваться на желаемом или даже на том, как это будет выглядеть в результате, вы обращаетесь к себе как проводнику всех положительных энергий, которые представляют чакры в их наиболее чистом проявлении. Таким образом, вы излучаете высшую, самую «изобильную» вибрацию. Можете комбинировать радужное изобилие с любыми инструментами привлечения или реализации, которые сочтете эффективными, но, пробуждая эти энергии, вы автоматически излучаете наивысшую вибрацию привлечения. Возможно, она не имеет конкретной цели, но созвучна тому, что принесет вам пользу и сделает счастливыми.

Благодаря этому процессу вы открываетесь другой силе — силе сотворчества со Вселенной или с Богом / Богиней / Духом / Дао / Источником — с тем, во что вы верите. Вместо того чтобы думать: «Что я хочу создать в жизни?», вы воспринимаете жизнь как взаимодействие с высшей силой и принимаете идею о том, что, приложив усилия, можете не только получить искомое, но и то, чего вы никак не ожидали. В конце концов, именно так мы и проживаем жизнь — мы или сами делаем так, чтобы что-то произошло, или реагируем на то, что происходит с нами. Сотворчество отражает эту идею: мы признаем, что не все в нашей власти, что жизнь — это совместный проект со Вселенной, и мы должны быть открыты для новых возможностей, которые не всегда можем сами увидеть. Наш компас на этом пути, проводник, который принимает решения и ставит цели, у нас внутри.

С помощью радужного изобилия вы усиливаете и настраиваете этот внутренний компас, одновременно пробуждая высшее проявление каждой чакры. Вы активируете все, что она представляет физически, эмоционально и духовно. Вы излучаете чистейшую вибрацию притяжения и открываетесь тому, что должно прийти. При этом вы транслируете: «Я здесь, это я». И еще, хотя это может прозвучать как клише, вы говорите: «...и я люблю себя».



Этапы активации

В радужном изобилии вы обращаетесь к образу света, сияющего сквозь драгоценные камни в каждой чакре. Позади вас белый свет, и, проходя сквозь драгоценные камни, он образует радугу. Представьте, что вы — кристалл, в котором белый свет позади преломляется, образуя радужное излучение перед вами.

Также вы будете работать со словами, определяющими каждую чакру, предпочтительно по одному слову для каждой чакры. Когда вы произносите эти слова, постарайтесь прочувствовать состояние, которое они означают, вместо того чтобы произносить их как утвердительное «это я». Выполняя это пробуждение, вы сами будете подыскивать слова (или энергии) для каждой чакры. Можете изменять их по своему усмотрению или использовать несколько слов, но будет легче пробудить энергию, если вы выберете только одно слово для каждой чакры.

Чтобы подобрать слова/энергии, для начала просмотрите аффирмации для первых семи пробуждений или следующий сокращенный список.

Корневая/первая чакра: защищенная, спокойная, заземленная, прочная, устойчивая, живая.

Сакральная/вторая чакра: вдохновенная, страстная, текучая, гибкая, творческая, женственная.

Пупочная/третья чакра: сильная, решительная, невозмутимая, уверенная, сосредоточенная.

Сердечная/четвертая чакра: любящая, любимая, уравновешенная, достойная, спокойная, веселая.

Горловая/пятая чакра: выразительная, настоящая, ясная, честная, восприимчивая.

Третий глаз/шестая чакра: интуитивная, наделенная воображением, пронзительная, мудрая, неподвижная, глубокая.

Коронная/седьмая чакра: единая, исполненная веры, духовная, целеустремленная, осознанная.

Перед тем как начать, выберите слово для каждой чакры.

Шаг 1: сядьте как обычно, выпрямив спину. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы сосредоточиться.

Шаг 2: представьте, что ваше тело сзади пронизывает белый свет. В зависимости от духовных или религиозных убеждений можете воспринимать этот свет как Бога, Богиню, Дух, Источник и т. д. или просто как энергию в ее изначальной форме. Свет яркий, мощный и сияющий.

Шаг 3: визуализируйте в области копчика красный драгоценный камень, похожий на кристалл. Представьте, как белый свет проходит сквозь кристалл у копчика и, преломляясь, превращается в красивый красный свет. Сияющий красный свет пронизывает вас, прямо через корневую чакру.

Посидите в этом свете некоторое время, а затем произнесите выбранное слово для корневой чакры с чувством и намерением.

Шаг 4: отпустите образ света корневой чакры, в конце мы объединим все цвета. Теперь повторите тот же шаг для сакральной чакры. Визуализируйте золотисто-оранжевый драгоценный камень в сакральной чакре. Представьте, как белый свет позади вас проходит сквозь тело через золотисто-оранжевый драгоценный камень и излучается из области таза как золотисто-оранжевый свет. Посидите в этом свете некоторое

время, а затем произнесите выбранное вами слово для сакральной чакры с чувством и намерением.

Шаг 5: поочередно повторите этот шаг для всех остальных чакр. В каждом случае представляйте, как белый свет позади проходит сквозь драгоценный камень, соответствующий по цвету той чакре, с которой вы работаете:

пупочная — желтый,
сердечная — зеленый,
горловая — голубой,
третий глаз — пурпурный,
коронная — индиго (темно-синий/фиолетовый/черный).

Посидите некоторое время, наблюдая, как свет излучается из каждой чакры, а затем произнесите слово для этой чакры с намерением и чувством.

Шаг 6: теперь визуализируйте, как белый свет проходит сразу сквозь все семь драгоценных камней. Стройте образ поочередно для каждой чакры, снизу вверх, начиная с корневой чакры. Затем посидите, ощущая, как белый свет изливается на вас сзади, проходит сквозь кристаллы и сияет перед вами как ваша уникальная радуга. Можете сидеть столько, сколько хотите, затем позвольте визуализации рассеяться и займитесь повседневными делами.



Как использовать радужное изобилие

Радужное изобилие похоже на ванну из света — вы одновременно очищаете все чакры, позволяя им сиять в полную силу. Предыдущие пробуждения давали возможность сосредоточиться на одной чакре, устранить блоки, препятствующие ее проявлению, и использовать присущие ей силы в тот момент, когда они нужны. У мультичакральных пробуждений тоже есть особое практическое назначение: границы (вторая кожа), управление энергетическими линиями (сеть света), помощь в исцелении (целебные лучи) и усиление женского начала (женский путь). В этом смысле у радужного изобилия нет конкретной цели — вы просто сияете. Поэтому можете делать это пробуждение ежедневно как медитацию либо в конце медитации или молитвенной практики. Или же можете практиковать его один раз в неделю, один раз в месяц или всегда, когда отчего-то не по себе, но при этом кажется, что ни одно из чакральных пробуждений не подойдет. Кроме того, можете использовать его с целью привлечения. Как я уже упоминала в главе «Женский путь», нисходящий женский путь усиливает энергии, связанные с воплощением идей. Но радужное изобилие более актуально, когда вы стремитесь пригласить что-то в свою жизнь. Это не специальный инструмент для привлечения внимания или достижения цели, но можете сочетать его с каким-то другим инструментом. Сначала активируйте радужное изобилие, а затем задействуйте любой другой инструмент реализации, который сочтете нужным.

Тем не менее привлечь то, что мы хотим, непросто. Даже понять, чего мы хотим, и то нелегко! Выполняя радужное изобилие, вы не думаете об этом и просто просите, чтобы свет прошел сквозь вас в своем самом чистом и красочном проявлении. Когда вы не думаете о желаниях и просто позволяете свету сиять, в вас открывается нечто такое, что само по себе меняет то, что вы привлекаете, а часто и само желание.

Если вы не знаете, какое пробуждение вам подойдет, или не уверены, какая энергия требуется, выбирайте радужное изобилие. Откажитесь от попыток осмыслить свою жизнь и понять, что нужно исправить, изменить и от чего следует отказаться. Просто посидите какое-то время в сияющем свете, и пусть радуга ведет вас изнутри.



В заключение: вы пишете собственную историю

К этому моменту вы, возможно, чувствуете, что немного запутались в разных чакральных пробуждениях и не знаете, что и когда использовать. Если вы решили сначала прочесть книгу целиком, не тратя времени на работу с пробуждениями, рекомендую сосредоточиться на каждом из них в течение недели. Как уже упоминалось во вступлении, на сайте книги вы найдете дополнительные вспомогательные ресурсы. Спустя неделю, когда вы будете уже немного знакомы с каждым пробуждением, сможете их практиковать, когда потребуются та или иная энергия. После подумайте, с каким пробуждением было бы полезно работать постоянно.

В любом случае доверяйте интуиции и используйте пробуждения по своему усмотрению. Нет правильного или неправильного пути, есть только тот, который подходит вам. Любая работа с энергетическим телом изменит жизнь, изменит то, как вы видите себя и окружающий мир. Вы поймете, что пусть вы и не можете контролировать все и всегда, но можете управлять энергией, которую привносите в ситуацию. С помощью этой энергии вы способны влиять и влияете на происходящее и на то, как оно влияет на вас.

Я не стала включать в эту главу никаких историй, потому что теперь ваша очередь писать собственную историю о чакральных пробуждениях. Я надеюсь, что те двадцать четыре истории о женщинах, которые я рассказала (а каждая из них — это архетип роста, обретения силы и исцеления), тронут вас и вдохновят написать собственную историю. Более того, мне хотелось бы, чтобы вы поделились своей историей о чакральных пробуждениях со мной и другими женщинами на сайте этой книги. Мы сильны, когда можем объединиться и поделиться друг с другом нашими историями, и я надеюсь, что вы хотите этого так же, как и я.

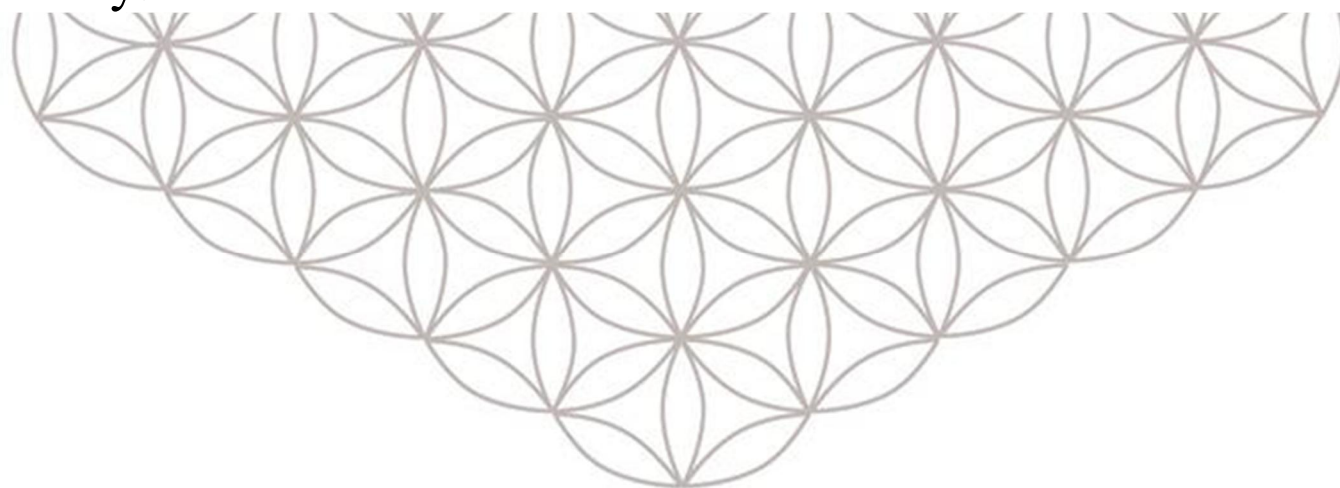
Как я не раз подчеркивала в этой книге, говоря о женской энергии, в истории человечества наступает поворотный этап. Мы, как никогда раньше, заявляем миру о женской силе, отбрасывая устаревшие условности, стыд и ограничения. Мы выступаем за новое гендерное самоопределение и хотим знать, что значит жить в женском теле и чем

оно отличается от мужского или их комбинации. Еще многое предстоит сделать, и я не претендую на то, что у меня есть все ответы. Я верю в важность информации и различных точек зрения, поэтому надеюсь, что мое видение женской энергетике внесет вклад в ваше собственное понимание, поможет восстановить равновесие и вдохновит на дальнейшую работу в этой области.

Сегодня возросшее осознание того, что практически в каждой социальной структуре и организации распространены сексуальные домогательства, преследование и насилие, становится отражением общих культурных и социальных изменений. Перекосы во власти, которые так долго допускали и поощряли насилие, наконец подвергаются пересмотру. Независимо от того, сами вы пережили сексуальную травму или просто знаете кого-то, с кем это случилось (как и почти все мы), ваше исцеление и стремление отстаивать права вносят вклад в эти изменения. Мы все связаны энергетически, и поверьте, перемены в одном человеке отражаются на всей матрице энергии и осознания и на каждом из нас как ее части. Это не означает, что ваши собственные поиски исцеления и личная борьба за свои права и возможности должны быть движимы желанием спасти мир, но в самые мрачные дни знание о том, что это общий импульс, что вы — часть чего-то большего, будет вселять уверенность. Используйте этот мощный импульс, и пусть вас подхватит ветер перемен.

Больше всего я желаю, чтобы ваша жизнь наполнилась всеми красками радужного изобилия. Да пребудете вы в безопасности. Да снизойдет на вас вдохновение. Да будете вы сильны. Да будете любимы. Да будете искренни. Да будете мудры. Да преисполнитесь цели и веры.

Примите мою глубокую благодарность за то, что вы прочитали эту книгу.



Посетите www.ChakraEmpowermentForWomen.com, чтобы узнать о дополнительных способах работы с каждым чакральным пробуждением, прослушать аудиозаписи управляемой активации, найти ответы на часто задаваемые вопросы, поучаствовать в дискуссионных форумах, а также ознакомиться со списками книг и сайтов, посвященных исцелению от сексуальных травм, книгами о чакрах и информацией по женской энергетике.



ВЕСЬ

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНОКИ БЕСПЛАТНЫЕ)