

Это может каждый!

БИО энергетическая **ГИМНАСТИКА**

***SUPER*методика**
третьего
тысячелетия

УНИКАЛЬНЫХ
40
УПРАЖНЕНИЙ

Annotation

Биоэнергетическая гимнастика – это уникальная методика профилактики болезней, оздоровления и очищения организма человека. Биоэнергетика также изучает такие понятия, как аура, чакры, их нормальное функционирование и взаимодействие между собой. Кроме того, она выявляет проблемы, связанные с их нарушениями и ведущие к различным заболеваниям. Благодаря этой книге вы сможете избежать ненужных проблем, познаете секреты видения ауры, научитесь исцелять вышедшие из равновесия чакры и устанавливать биоэнергетическую защиту, а также освоите комплекс упражнений биоэнергетической гимнастики.

- [Мария Кановская](#)
 - [Что нам известно о биоэнергетике?](#)
 - [Биоэнергетическая гимнастика](#)
 -
 - [Самомассаж](#)
 - [Комплекс упражнений на шведской стенке с перекладиной](#)
 - [Комплекс упражнений для похудения и коррекции фигуры](#)
 - [Комплекс упражнений «Пробуждение»](#)
 - [Что такое чакры?](#)
 - [Упражнения по исцелению чакр](#)
 -
 - [Семь слоев ауры](#)
 - [Упражнения по видению ауры](#)
 - [Приемы биоэнергетической защиты](#)
 - [Способы установки энергетических щитов](#)
 - [Способы установки щитов, связанные с замыканием контура своего биополя](#)
 - [Способы установки щитов, основанные на визуализации](#)
 - [Упражнения и медитации ху-чон-ганг](#)
 - [Энергетические свойства камней](#)
 -
-

Мария Кановская

**Биоэнергетическая гимнастика –
суперметодика третьего тысячелетия**

Что нам известно о биоэнергетике?

Вы, конечно, обратили внимание, что с некоторых пор в наш лексикон прочно вошли такие слова, как «аура», «чакры», «биоэнергетика», «энергетическая защита». Мы слышим их от разных людей, они частенько звучат с экрана телевизора. Но согласитесь: если попросить нас объяснить значение этих слов, ответ, скорее всего, последует весьма неопределенный. К примеру, мы скажем, что аура – это такая оболочка, которая может быть хорошей или плохой, в зависимости от того, как мы сами ее воспринимаем. Ответ, прямо скажем, очень и очень приблизительный... И уж тем более, мало кто знает, что нужно сделать для того, чтобы аура была «хорошей». Представление о чакрах у нас тоже довольно смутное – вроде бы, это такие отверстия, через которые то ли входит, то ли выходит энергия... С понятием «биоэнергетика» дело обстоит еще сложнее: его, как правило, связывают с экстрасенсорикой – это представление, пожалуй, можно назвать правильным, хотя и не исчерпывающим.

Так давайте же попробуем разобраться в значении слов, которые столь прочно вошли в наш обиход. А затем познаем секреты видения ауры, научимся исцелять вышедшие из равновесия чакры и устанавливать биоэнергетическую защиту.

Для начала постараемся понять – что такое биоэнергетика. В словаре по естественным наукам дается такое определение: «Биоэнергетика – научная дисциплина, исследующая энергетические процессы в клетках, тканях, особях, экосистемах и т. д.».

В эзотерической энциклопедии приводится два значения слова «биоэнергетика»: (1) «дисциплина, изучающая процессы энергетических трансформаций в процессе существования биологических организмов и функционирования биосферы в целом»; (2) «отрасль знания о едином информационном поле, о его взаимодействии с биологическими объектами всех уровней сложности».

Биоэнергетика изучает такие понятия, как аура, чакры, а также их нормальное функционирование и взаимодействие между собой. Кроме того, она выявляет проблемы, связанные с их нарушением, ведущие к различным заболеваниям. Благодаря этой информации, мы можем избежать ненужных проблем и укрепить свое духовное и физическое здоровье.

Многие из вас слышали о том, что у каждого человека имеется свое

биополе, которое нужно оберегать, защищать от вредных воздействий и не допускать проникновения в него посторонней (зачастую недоброй) энергии. Это действительно так, хотя наверняка найдется множество людей, считающих любые рассуждения о биополе и энергетической защите шарлатанскими выходками. А между тем в научных кругах природа биоэнергетического поля уже изучена достаточно хорошо. Большинство ученых сошлись во мнении, что биоэнергетическое поле – это носитель человеческого сознания. Оно управляет биологическими процессами, организует существование и жизнедеятельность материи.

Энергоинформационное поле каждого из нас – это частичка единого энергоинформационного поля Вселенной. Что это означает? А то, что у каждого человека имеется свое поле, которое, с одной стороны, подвергается внешним воздействиям, а с другой – само в значительной мере влияет на окружающий мир.

Понятно, что биополе глазами не увидишь и рукой не потрогаешь. По крайней мере, обычный человек, не наделенный какими-то сверхъестественными способностями или возможностями, вот так запросто, без подготовки, этого сделать не в состоянии. Но ведь каким-то образом о существовании биополя догадывались даже наши далекие предки! На древних рисунках, найденных при археологических раскопках, можно увидеть нимбы – свечения, окружающие человеческое тело.

Более того, у вещей тоже есть своя биоэнергетика. Она, с одной стороны, зависит от материала, заложенного в предмет, а с другой – от состояния и настроения человека, который этот предмет изготовил или какое-то время им владел. Таким образом, приобретая ту или иную вещь, мы получаем и определенную энергетiku – либо положительную, либо отрицательную, в зависимости от того, насколько хорошими или плохими были мысли, сопровождающие эту вещь при передаче.

Никто пока не может с точностью утверждать, что энергетическим путем можно подхватить какое-то заболевание, но вот энергетическое истощение, очевидно, ощущали многие.

Каким же образом люди восполняют энергетические запасы?

Одни поступают не слишком этично и попросту отбирают энергию у других (то есть занимаются вампиризмом). Другие пытаются получить энергетическую подпитку от матушки Природы, что не всегда удается: Природа научилась защищаться от человеческого вампиризма, а потому не столь щедро, как прежде, раздаривает свою энергетiku. Третьи ведут себя более благородно и восполняют энергетические затраты за счет собственных ресурсов. И, надо сказать, многим это удается, а значит, мы

можем смело утверждать: практически все зависит от самого человека, от его мыслей, чувств, от отношения к себе и окружающим.

А начать нашу книгу мы решили с биоэнергетической гимнастики, которая позволит вам привести в гармоничное состояние свое тело. Ведь, как известно, «в здоровом теле здоровый дух», а значит, правильнее всего будет заняться сперва физическим здоровьем, а потом уже перейти к духовному. Но помните, прежде чем приступить к выполнению любого комплекса упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом.

Биоэнергетическая гимнастика

Биоэнергетическая гимнастика – это уникальная методика профилактики болезней, оздоровления и очищения организма человека. Ее разработала Алла Гречиго – народный целитель и тренер по лечебной физкультуре.

Упражнения биоэнергетической гимнастики оказывают не просто обще-оздоровительное воздействие на организм человека. При их выполнении происходят очищение от солей и шлаков, а также выправление позвонков и дисков, причем долговременно, поскольку перестраивается вся мышечная система.

Не стоит, наверное, и говорить о том, для чего необходимо очищение позвоночника. Всем известно, что позвоночник играет одну из главных ролей в нашем организме – каждый его позвонок отвечает за работу определенного органа. С возрастом позвонки неизбежно сплюсциваются, причем происходит это не в глубокой старости, а в самом расцвете лет. В наши дни редко кто из молодых людей не страдает от остеохондроза и сколиоза. Очищая позвоночник, мы освобождаем нервные окончания, а значит, расширяем энергетические каналы и восстанавливаем гормональный и витаминный баланс в организме. Ведь так называемые «блоки» (мышечное напряжение) имеют свойство ослаблять функцию внутренних органов, а следовательно, являются причиной различных заболеваний и не позволяют телу находиться в полной гармонии.

Омоложение и очищение организма происходит за счет более интенсивной замены клеток, то есть укрепления иммунной системы. Помимо того, что биогимнастика лечит, очищает и омолаживает организм, она еще и позволяет людям управлять своей биоэнергетикой. А кроме того, упражнения биогимнастики позволяют сбросить лишний вес и улучшить фигуру.

*

Внимание! Упражнения следует выполнять под музыку, поскольку музыка задает ритмичность пространственных движений позвоночника и других частей опорно-двигательного аппарата. Происходит резонансно-волновое воздействие на

отдельные органы, группы мышц, суставов и связок.

Самомассаж

Поначалу упражнения из комплекса «Самомассаж» могут показаться вам достаточно сложными. Но пугаться не стоит. Вы обязательно научитесь их выполнять, причем сами почувствуете, когда это произойдет. Главное, не пожалейте времени и усилий – будете щедро вознаграждены!

Упражнение 1

Это упражнение очень полезно, особенно людям с серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Если вы страдаете воспалением седалищного нерва, радикулитом или остеохондрозом пояснично-крестцовой области, то оно вам очень поможет. Кстати, это упражнение используют и при лечении простатита.

Исходное положение. Сядьте на пол или на край стула, желательно с твердым покрытием. Ноги – на ширине плеч. Руки положите на колени с внутренней стороны. Подбородок прижмите к груди.

Выполнение упражнения. Выгните спину (если вы сидите на стуле, то подтяните таз и спину к его спинке).

Выдвиньте таз вперед. При движении таза вперед шея должна двигаться в противоположном направлении.

Верните таз в исходное положение. Чем больше амплитуда – тем лучше.

Освоили упражнение? Тогда попробуйте выполнять его, не держась руками за колени.

Упражнение 2

Это упражнение еще в большей степени способствует лечению простатита, других урологических и гинекологических заболеваний, а также заболеваний мочеполовой сферы.

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении, только колени сведены и руки удерживают их изнутри.

Выполнение упражнения. Движения упражнения те же, что и в упражнении 1, только колени при движении таза вперед разводятся, а при движении назад – сводятся.

Упражнение 3

Это упражнение усиливает воздействие предыдущих упражнений. Оно также может служить в качестве средства самодиагностики. Если при его выполнении ощущаются дискомфортные явления в какой-либо области, значит, там находится «блок».

Исходное положение. То же, что и в первом упражнении, но выпрямленные руки подняты вверх и отведены за уши. Кисти находятся в замке ладонями вверх.

Выполнение упражнения. Старайтесь удерживаться в равновесии с максимально отклоненным назад корпусом. Пятки от пола не отрывайте. На счет: раз – откат таза назад, два – рывок грудью вперед. Не забывайте делать резкий выдох на каждый счет, но можно и при рывке грудью вперед.

Руки во время упражнения должны быть прочно зафиксированы, как будто они являются продолжением спины.

При движении таза вперед колени разводятся, а при движении назад – сводятся.

Следите за неподвижностью рук.

Упражнение 4

Это упражнение благотворно влияет на работу большинства внутренних органов.

Исходное положение. То же, что и в предыдущих упражнениях, только выпрямленные руки подняты вверх и отведены назад.

Выполнение упражнения. Старайтесь удерживаться в равновесии с максимально отклоненным назад корпусом (как в упражнении 3). Пятки от пола не отрывайте. На счет раз-два-три сделайте пружинистые повороты корпусом влево.

На счет четыре – вернитесь в исходное положение.

Те же движения повторить вправо.

Повторите пружинистые движения по два раза без остановки в обе стороны.

Упражнение 5

Это упражнение заменяет собой работу мануального терапевта. При его выполнении позвонки и диски позвоночника становятся на место и остаются в нужном положении, благодаря укреплению мышечной системы. Упражнение также очень полезно для коррекции фигуры: формируется талия и укрепляются мышцы брюшного пресса.

Исходное положение. То же, что в первом упражнении, только руки находятся на затылке, локти опущены, колени соединены.

Выполнение упражнения. На счет раз-два-три пружинистыми движениями сдавите ладонями затылок, одновременно отводя таз назад.

На счет четыре – плавно переведите таз вперед, разведите колени, руки выпрямите и поднимите, а корпус поворачивайте влево.

Проделайте то же самое, поворачивая корпус в правую сторону.

Все перечисленные упражнения оказывают на организм универсальное воздействие.

Постарайтесь освоить эти упражнения как можно лучше, доведите их выполнение до автоматизма.

Комплекс упражнений на шведской стенке с перекладиной

Упражнения этого комплекса имеют большое значение для больных с искривлением позвоночника и будут особенно полезны людям среднего и старшего возраста (после 40-50 лет). Они препятствуют тем возрастным изменениям организма, которые приводят к оседанию позвоночника, а следовательно, и уменьшению роста человека.

Упражнения можно использовать как основные, так и в качестве разминочных перед выполнением упражнений других комплексов.

Каждое движение должно завершаться резким выдохом, а заканчивать упражнения нужно плавно, то есть не спрыгивать, а спокойно спускаться с турника или шведской стенки.

Упражнение 1

Исходное положение. Повисните на шведской стенке или на турнике лицом к залу. Руки на ширине плеч.

Выполнение упражнения. Пятки ног тяните к полу, носки вверх. Подбородок притяните к груди. Висите в таком положении не менее 4 минут.

Если вы делаете этот комплекс на шведской стенке с турником-карнизом, то время от времени отдыхайте – ставьте ноги на удобную ступеньку, но продолжайте прогибаться, чтобы растяжка позвоночника не прерывалась.

Тело необходимо удерживать в растянутом положении более четырех минут – тогда растяжка «зафиксируется» и будет достигнут желаемый результат.

Упражнение 2

Исходное положение. Такое же, как в упражнении 1.

Выполнение упражнения. На счет раз – махом разведите ноги в стороны. На счет два – скрестите и сведите ноги (тогда ваше тело развернется). Поверните голову в противоположную сторону. На счет три – махом разведите ноги в стороны. На счет четыре – то же, что на счет два, но в другую сторону.

Упражнение 3

Исходное положение. Такое же, как в упражнении 1.

Выполнение упражнения. Делайте пружинящие парные повороты

тазом вправо-влево. Одновременно поворачивайте голову в противоположную сторону. Сделайте 4-8 пар движений в каждую сторону. Если руки устали, поставьте ноги на опору и выгибайтесь, чтобы не прерывать растяжку позвоночника. Отдохнув, продолжайте выполнять упражнение.

Упражнение 4

Исходное положение. Такое же, как в упражнении 1.

Выполнение упражнения. Раскачивайте ноги в стороны строго параллельно стенке.

Положение рук и корпуса строго фиксированы. Выполните упражнение 8-16 раз.

Упражнение 5

Исходное положение. Такое же, как в упражнении 1.

Выполнение упражнения. Делайте круги ногами 8-12 раз в каждую сторону. При смене направления можете немного отдохнуть.

Упражнение 6

Исходное положение. Повернитесь лицом шведской стенки, ноги поставьте на ширине плеч, руки разведите в стороны и на уровне груди сделайте ими захват. Ногами упритесь во вторую от пола ступеньку.

Выполнение упражнения. Совершайте плавные парные покачивания вперед-назад, постепенно сближая руки и ноги настолько, насколько это возможно.

Упражнение 7

Исходное положение. Встаньте лицом к шведской стенке, вытяните руки вверх на ширине плеч и повисните на ней. Ноги вместе, носки вытянуты вниз.

Выполнение упражнения. На счет раз прогнитесь, одновременно отведя ноги и затылок назад. На счет два вернитесь в исходное положение. На счет три повторите, разводя ноги в стороны. На счет четыре примите исходное положение. Следите, чтобы ноги при прогибе, были продолжением спины.

Выполните упражнение 8-12 раз. Если вы страдаете избыточным весом – достаточно повторить его трижды. При выпрямлении ног лоб тяните к коленям.

Отдохните 3-5 минут, прежде чем перейти к следующему упражнению.

Упражнение 8

Исходное положение. Встаньте спиной к шведской стенке, наклонитесь и возьмитесь руками за нижнюю перекладину.

Выполнение упражнения. На счет раз согните руки в локтях, притяните грудь к коленям и одновременно тяните затылок назад. На счет два вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 8-12 раз.

Упражнение 9

Исходное положение. То же, что и в упражнении 1.

Выполнение упражнения. На счет раз подтяните колени к груди, растягивая таким образом позвоночник. Одновременно голову опустите, попытайтесь соединить лоб с коленями.

На счет два вернитесь в исходное положение. На счет три выпрямите ноги и поднимите их так, чтобы они были параллельны полу.

На счет четыре вернитесь в исходное положение.

При большом животе выполнять упражнение только на счет раз и два, до 16-18 раз, в 3 подхода.

Комплекс упражнений для похудения и коррекции фигуры

Упражнения для похудения и коррекции талии, бедер, живота и ягодиц обычно выбираются с учетом имеющихся сопутствующих заболеваний.

Предлагаемый комплекс можно считать достаточно универсальным, но особенно он полезен при заболеваниях спины, пояснично-крестцового отдела позвоночника и почек.

С 1 по 5 упражнения – разминка; с 6 по 13 – основная часть.

Исходное положение – общее для всех упражнений этого комплекса:

- Встаньте на колени и опустите ягодицы на пятки.
- Вытяните руки вперед и зафиксируйте их в точке опоры. Ягодицы не должны отрываться от пяток.

- Не меняя положения рук, перейдите в упор на руки. Туловище должно быть параллельно полу, руки – бедрам.

- Голову поднимите.

Упражнение 1

Сохраняя положение рук и ног, прогибайте спину. Одновременно опускайте и поднимайте голову.

На счет раз – максимально опустите поясницу вниз, а затылок оттяните назад.

На счет два – максимально округляя спину, поясницу поднимите, а подбородок прижмите к груди.

Упражнение 2

Делайте вращательные плавные круговые движения поясницы вокруг продольной оси тела; при этом голова как бы служит продолжением позвоночника.

Упражнение 3

Прогните спину и максимально поднимите голову.

Оторвите стопы от пола и делайте ими парные пружинистые поочередные движения в стороны, одновременно поворачивая в ту же сторону голову и пытайтесь увидеть через плечо носки ног.

Отдыхайте в положении сидя на пятках, руки вытянуты вперед, голова опущена.

Упражнение 4

Делайте парные пружинистые наклоны таза и головы в стороны. При этом старайтесь не касаться тазом пола.

Упражнение 5

Делайте наклоны таза влево, как в предыдущем упражнении.

На счет раз – таз вперед-вниз, на счет два – таз вправо, на счет три – в исходное положение.

Обращайте внимание на неизменное положение рук и коленей и касания ягодицами пяток.

Повторите в обратном направлении. Упражнение выполняется пружинистыми движениями.

Проделайте то же самое, но плавными движениями, попеременно в обе стороны. Старайтесь во время отдыха касаться ягодицами пяток.

Каждое упражнение выполняйте по 8-12 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

На счет один выгните спину и одновременно сделайте встречные движения левого колена и головы.

На счет два сделайте прогиб с максимальным махом левой ногой назад-вверх. Одновременно поднимите голову вверх.

На счет три вернитесь в исходную позу.

На счет четыре вернитесь в исходное положение и прогните поясницу.

Проделайте то же самое с движением правой ноги.

Выполняйте упражнение по 8-12 раз на каждую ногу.

Упражнение 7

Вытяните левую ногу вправо-вверх с одновременным движением головы по такой же траектории.

Одновременно выгните спину и перенесите ногу дугой влево, а затем обратно, тем же образом, не касаясь ногой пола.

Упражнение 8

Вытяните левую ногу вправо со встречным движением головы.

На счет раз сделайте рывок коленом левой ноги навстречу к левому уху.

На счет два – назад, на счет три – встречный мах левой ногой и головой, на счет четыре – назад. Желательно, чтобы нога не касалась пола.

Примечание 1. Если вы хотите похудеть, то выполняйте упражнения 7 и 8 подряд без остановки. Движения ноги должны вызываться усилиями, направленными от поясницы с максимально широкой амплитудой. Это приведет к существенной коррекции фигуры (особенно, бедер и талии) и значительному оздоровительному эффекту.

Примечание 2. Повторять упражнения следует такое количество раз, к

которому готов ваш организм. Для начала можно попробовать выполнить каждое упражнение по 8 раз, а если получается легко – по 12 раз и более.

Чтобы перейти к продолжению комплекса с другой ноги, выполним переходное (и самое полезное для похудения и живота) упражнение.

Упражнение 9

На счет раз-два делайте парные пружинистые движения таза вперед, максимально отводя голову назад.

Руки не сгибайте и не перемещайте колени. На счет три-четыре делайте парные пружинящие движения в исходном положении – ягодицы прижаты к пяткам.

Упражнения 10 и 11

Те же движения, что и в упражнениях 7, 8, но для правой ноги.

Упражнение 12

Те же движения, что и в упражнении 9, но на каждый счет.

Закончите выполнение упражнения в положении упора на руки с прогнутой спиной.

Разведите колени в стороны, соединив стопы. Стремитесь тянуть стопы к голове, сохраняя такую позу от 40 секунд до минуты.

Упражнение 13

Исходное положение. Разведите колени в стороны, соединив стопы.

Согните руки и лягте на пол.

Усилением сгиба в тазобедренном суставе тяните подбородок вдоль пола к коленям до полного выпрямления рук. Важно, чтобы перемещение выполнялось именно усилием тяги назад тазом, а не руками.

Слегка сгибая руки, ползите грудью вперед. Затем, выпрямляя руки, прогнитесь назад. Повторяйте это упражнение от 12 до 21 раза в зависимости от подготовленности. Закончите в позе лежа, оставаясь в ней 1-2 минуты, пока не почувствуете, что силы восстановлены.

Комплекс упражнений «Пробуждение»

После пробуждения от сна полезно сделать несколько растягивающих упражнений. Предлагаемый комплекс упражнений биоэнергетической гимнастики как раз для этого и предназначен. Выполнение упражнений займет у вас не больше 10 минут, но зато вы прекрасно подготовите организм к началу трудового дня.

Упражнение 1

Лежа на спине, сцепите руки в замок ладонями наружу и медленно вытяните их вверх. Повернитесь на левый бок, прогнитесь, стараясь вытянуться в струнку, и 2-3 раза пружинисто потянитесь. Руки должны быть за затылком, который максимально оттягивается назад. Затем выполните упражнение на правом боку. Повторите 4-6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

Лежа на спине, вытяните руки в стороны–вверх. Делая глубокий вдох, оторвите спину от постели как можно выше – тянитесь грудью вверх. На выдохе опуститесь на постель. Повторите 6-8 раз.

Упражнение 3

Лежа на спине и сцепив руки за затылком, сделайте восемь пружинистых подтягиваний головы к груди. При этом старайтесь чуть-чуть отрывать плечи от подушки. Повторите это упражнение 3 раза.

Упражнение 4

Сбросьте одеяло. Лежа на спине, потяните руками одно колено ко лбу, потом – другое, и так по 4-6 раз с каждой ногой.

Упражнение 5

Продолжая предыдущее упражнение, задержите правое колено у груди и поверните его влево. Правой рукой возьмите локоть левой руки и трижды потяните ее вправо. Смените положение ног и рук и повторите в каждую сторону по 4-6 раз.

Упражнение 6

Перевернитесь на живот, возьмитесь руками за носок правой ноги и 6-8 раз притяните ее к ягодице. Затем сделайте то же с левой ногой.

Упражнение 7

Лежа на животе, поверните голову вправо, возьмитесь руками за носки обеих ног и на счет раз-два-три, сгибая руки в локтях, притягивайте пятки к ягодицам.

На счет четыре оторвите грудь и ноги от постели, одновременно оттягивая затылок назад. Возвращаясь в исходное положение, голову поверните влево.

Повторите 4-6 раз и в последней «лодочке» несколько раз покачайтесь вперед-назад.

Упражнение 8

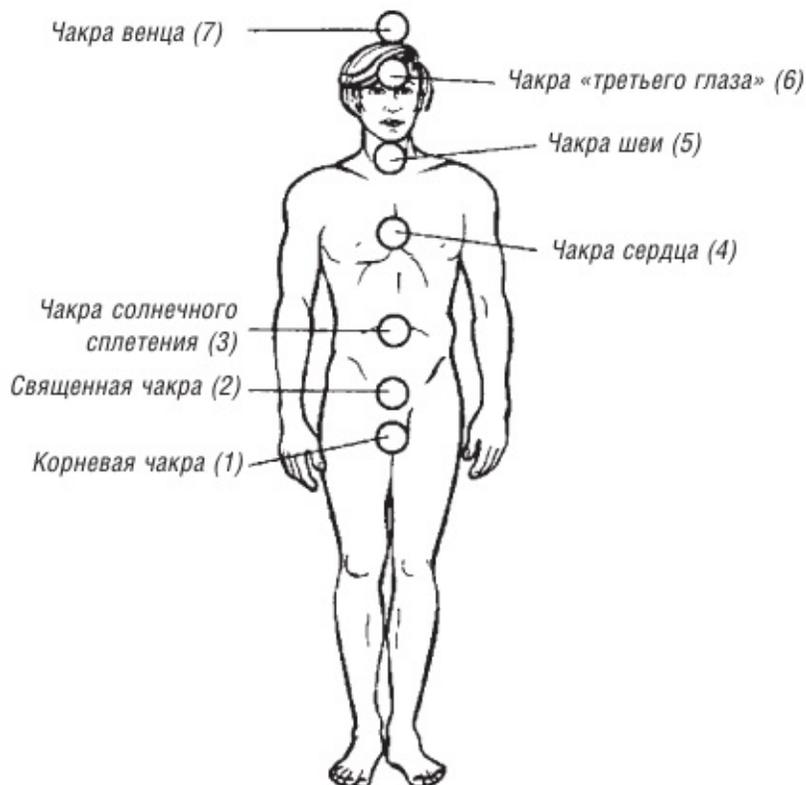
Перевернитесь на спину, положите руки за затылок и, не отрывая рук, постарайтесь сесть на постели, а затем встать на пол.

Что такое чакры?

Вспомните, пожалуйста: что мы делаем, когда покупаем тот или иной прибор или предмет бытовой техники? В первую очередь читаем инструкцию, чтобы научиться правильно им пользоваться. Для того чтобы сориентироваться на местности, мы достаем карту или заботливо нарисованный кем-то план. А ведь человек устроен гораздо сложнее, чем любая конструкция, которую мы называем чудом техники, и разобраться в его энергетической структуре гораздо труднее, чем выбраться из самого запутанного лабиринта. Эту структуру нужно хорошо знать, для того чтобы умело ею управлять. Да, но где же инструкция, карта, план?.. В их роли как раз и выступают чакры, которые помогают активизировать и приводить к равновесию различные уровни нашего сознания и жизненного опыта.

Понимание чакр необходимо для достижения различных, доступных нам уровней сознания. Чакры – незаменимый проводник во внутреннем мире. Йоги называют их стремительно вращающимися энергетическими водоворотами, которые располагаются вдоль позвоночника и венчают голову человека.

Чакры – это своего рода приемники и передатчики вселенской энергии, которая, попадая в наш организм, циркулирует там и наполняет нас ощущением жизни. Каждая чакра работает на определенной вселенской частоте, являясь окном для определенного энергетического уровня. Энергетический поток от Земли, проходя через нижние чакры, как через трубы, поступает к высшим и течет в обоих направлениях. В то же время энергетический поток Космоса поступает через верхнюю чакру и течет к нижним.



Каждая из семи основных чакр отвечает за определенный аспект жизни и различные жизненные ситуации. Блокирование чакры ведет к ограничению восприятия этой жизненной энергии, а значит, и к расстройству систем организма в целом. Это выражается в болезнях, ощущении дискомфорта, упадке сил, эмоциональной неуравновешенности.

Семь чакр, располагающихся снизу вверх, распределяют в позвоночнике жизненную энергию через железы внутренней секреции и управляют кровообращением человека.

Для того чтобы следить за состоянием чакр, необходимо знать места их расположения и свойства проходящих через них энергетических потоков. Получив эту информацию, вы сможете медитировать с каждой из чакр до тех пор, пока не достигнете ощущения полного равновесия.

Энергия чакр гораздо тоньше энергии физической, однако она пронизывает все аспекты нашей жизни. Ее можно наблюдать в виде энергетических вихрей, закручивающихся вокруг центральной точки, как сияющие круги. Каждой из семи чакр присущ свой определенный цвет радуги : первой – красный, второй – оранжевый, третьей – желтый, четвертой – зеленый, пятой – голубой, шестой – синий, седьмой – фиолетовый. Из комбинации этих цветов создается ваша аура.

Первая чакра

Первая чакра (корневая) расположена у основания позвоночника. Она

является источником нашего существования, поскольку тесно связывает наше тело с Землей и ответственна за наше выживание – за пищу, одежду, убежище, защиту и продолжение рода.

Первым признаком неуравновешенности первой чакры является ощущение опасности. Если вам не удастся обеспечить себя необходимым, то эта чакра начинает проявлять себя очень сильно – настолько, что вы не можете сконцентрироваться ни на чем другом.

Многие люди с неуравновешенной первой чакрой пытаются вести тот образ жизни, который им навязывают другие. Но ведь потребности у всех людей разные, и вы сами должны определить, что вам необходимо для того, чтобы уравновесить свое стремление к выживанию и чувствовать себя в безопасности.

Вторая чакра

Вторая чакра (священная) расположена в области таза. Ее главной движущей силой является поиск удовольствия. Основным стремлением становится чувственная и сексуальная активность. Желание погрузиться в океан ощущений, чувствовать себя привлекательным и иметь возможность получить все, что захочется, – это потребности второй чакры. Если первая чакра связана с выживанием и безопасностью, то вторая – со всем спектром эмоций и ощущением полноты жизни.

Особенность второй чакры – магнетизм. Жизнь, управляемая магнетической энергией, усиливает даже самые обыденные ощущения, превращает повседневные события в нечто особенное. Преимущество магнетизма состоит в том, что он вносит в жизнь радость и освобождает от утомления, связанного с восприятием жизни как обязанности. Речь идет не о простом получении удовольствий, а о восприятии своего жизненного опыта как источника наслаждения. Умение оценить красоту момента – это поистине настоящее искусство.

Для того чтобы стремление к удовольствиям не стало ненасытным, нужно научиться погружаться в ощущения. Но этого можно достичь, если смотреть на жизнь сквозь призму второй чакры. С этой чакрой мы можем найти совершенно новые способы испытать удовольствие. Мы научимся принимать наслаждение, постоянно осознавая его.

Наша задача – не потерять голову от этого наслаждения, а остаться в полном сознании во время процесса удовлетворения. И это гораздо важнее, чем просто отказаться от приятного опыта. Отказываясь от чего-либо, мы теряем часть своего «Я». При этом тоска по утраченному ощущению навсегда остается с нами, загнанная глубоко в подсознание. Сконцентрировавшись на удовольствии, а не на погоне за наслаждением,

мы оставляем множество соблазнов позади, так как они более не являются предвкушением. Реальность происходящего осознается ни до, ни после, а именно во время наслаждения.

При неуравновешенной второй чакре поиск удовольствий никогда не завершается ощущением наслаждения. Он превращается в бесконечную погоню за этим наслаждением.

Третья чакра

Третья чакра (чакра солнечного сплетения) расположена в области солнечного сплетения. Она является источником уверенности в себе, осознания собственной силы. Благодаря ей мы способны отстраниться от влияния внешнего мира и одновременно оказывать на него влияние. Этот центр отвечает за формирование наших принципов, этических установок и убеждений.

Третья чакра помогает нам сказать «да», когда мы согласны, и «нет», когда протестуем. Мы можем направлять свою волю туда, куда хотим, и избегать того, что нам не нужно. Важнейшим свойством третьей чакры является способность выбирать.

Этот энергетический центр способствует повышению мастерства в различных формах самовыражения. Он отвечает за самоконтроль, самодисциплину и самоограничение. Тем, кто не обладает самоконтролем в достаточной степени, постоянно приходится сталкиваться с энергетическими конфликтами – как с мелкими, так и с весьма существенными.

Третья чакра придает жизни динамику: мы в состоянии действовать по своему усмотрению, не подчиняясь воле других людей. Каждый из нас в силах защитить себя от агрессивного внешнего мира: все зависит от нашей силы воли. Перед каждым из нас стоит свобода выбора – действовать или пребывать в бездействии. Иными словами, третья чакра формирует в нас своеобразный кодекс чести.

Если первой чакре достаточно простого выживания, второй – вечного поиска наслаждений, то третьей нужен постоянно развивающийся самоконтроль. И если он направлен не только на внешний мир, но и внутрь нас самих, значит, мы правильно используем свою волю.

Четвертая чакра

Четвертая чакра (чакра сердца) расположена в области сердца.

«Путь сердца» – это не жизненная стратегия, а радость во всех ее проявлениях. Она позволяет вам жить своей жизнью и влиять на материальный мир.

Данный уровень сознания основан на вере. Мы привыкли к тому, что

жизнь – это борьба, где необходимо иметь план обороны и самообеспечения. Эта позиция основана на страхе лишений. Но если мы выбираем путь сердца, то в нашем разуме не остается места для страха. Мы верим в то, что, находясь в пространстве магнетической привлекательности, вправе рассчитывать на счастливую и обеспеченную жизнь.

Вот, пожалуй, основной закон четвертой чакры: «Чем сильнее мы любим, тем больше объектов и возможностей для любви возникает в нашей жизни».

Цель четвертой чакры – ощущение любви, личной и всеобщей. Мы должны ощутить если не любовь, то хотя бы гармоничную связь, которая стирает различия между нами и другими людьми. Три низшие чакры взаимодействуют с нашей личной энергией, отделяя нас от других. Три высшие чакры усиливают нашу связь с вселенской энергией. Сердечная чакра – то место, где встречаются друг с другом и отделяются друг от друга персональный и коллективный аспекты нашего внутреннего «Я».

Пробудив сердце, мы получаем возможность связать личную жизнь и жизнь духовную. Сердечная чакра уравновешена как горизонтально, так и вертикально. Здесь живет наша душа.

Когда четвертая чакра уравновешена, нам не о чем беспокоиться. Мы способны творить добрые дела и в полной мере довольствоваться маленькими радостями жизни. Мы получаем радость от полного принятия жизни и других людей.

Научитесь прислушиваться к своему сердцу, и вскоре это войдет у вас в привычку! Вы обретете чувство всеобъемлющего спокойствия. Вам станет понятно, что гармония – это не редкое счастье, как вы думали раньше, а естественное состояние.

Пятая чакра

Пятая чакра (чакра шеи) расположена в области шеи. Открыв ее, мы начинаем правильно воспринимать собственную одаренность, в чем бы она ни проявлялась. Каждый из нас может пробудить в себе определенный творческий дар. Творчество и созидание доступны каждому. Нужно только принять свою уникальность, сделать шаг по направлению к своей подлинной природе. Попробуйте открыть собственное «Я» и отделить его от того, что думают о вас окружающие.

Главное свойство пятой чакры – пробуждение вашего внутреннего голоса, способного сказать вам правду.

Проанализируйте все, во что вы верили раньше. Каковы были ваши представления о жизни? Ведь именно они оказывали влияние на вашу

жизнь, именно они формировали вашу точку зрения. Попробуйте сознательно изменить и расширить круг своих убеждений; это даст мощный толчок к открытию вами своей уникальности.

Открыв пятую чакру, мы придаем мощное ускорение нашей внутренней энергии. Если мы пришли к пятой чакре без должной подготовки, то сначала можем испытать некоторые нервозность и тревожность. Возникнет ощущение того, что внутренняя энергия выходит из-под контроля. Нормализовать ситуацию можно только с помощью способности ее контролировать.

Поскольку пятая чакра располагается в горле, мы должны научиться высказывать собственную истину так же хорошо, как и осознавать ее. В нас пробуждается способность к новаторскому мышлению, и мы подталкиваем окружающих мыслить так же свободно. Мы открыты жизни во всех ее проявлениях, а в этом и заключается сущность творческого подхода.

Шестая чакра

Шестая чакра (чакра «третьего глаза») расположена в области лба, в точке между бровями. Высшая цель шестой чакры – вдохновение и благодать. Это мир образов, возникающих в наших мыслях. Однако у нее есть и противоположная крайность – стремление бежать от действительности в мир иллюзий.

Шестая чакра ведет нас в мир, который лежит вне реальности, ограниченной нашими чувствами. Путешествие в этот мир требует духовной зрелости и творческой дисциплины. В противном случае шестая чакра не будет уравновешена.

Чтобы дисциплинировать духовную волю, мы должны сконцентрироваться на шестой чакре. Помимо личной воли, свойственной уровню третьей чакры, у нас имеется и воля духовная. И мы применяем ее тогда, когда стремимся развить силу духа.

Но как же развить эту духовную волю? Для начала нужно распознать естественные тенденции своего пока еще не дисциплинированного воображения.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- О чем вы мечтаете?
- К чему стремится ваше воображение?
- Какие образы доминируют в ваших фантазиях?
- Стремитесь ли вы глубже погрузиться в мир фантазии или разум пересиливает ваше воображение?

Станьте свидетелем собственной жизни. Это будет значить, что вы

сделали первый шаг к развитию духовной воли. Опишите свои ощущения и попытайтесь понять, в каком направлении движется ваше воображение – в здоровом или патологическом.

Перестаньте уделять внимание тому, что истощает ваше энергетическое поле, направьте его на то, что вас вдохновляет и пробуждает энергию.

Будьте осторожны с аналитическим умом – заставьте его умолкнуть. Усилив духовной воли отвлечите свое внимание от анализа и перейдите в спокойное, уравновешенное состояние, порождающее вдохновение.

Постепенно ваше доверие к собственной интуиции обострится. Вы научитесь осознавать ее и пользоваться ею как некой предупреждающей системой.

Седьмая чакра

Седьмая чакра (чакра венца) расположена в верхней точке головы. Она представляет собой чистую, незамутненную космическую энергию. Наше желание ощутить Бога – это основное стремление седьмой чакры.

На этом уровне нам уже недостаточно знания духовной жизни, нам надо слиться с Богом и жить под его руководством.

Энергия, полученная из Вселенной, теперь возвращается обратно, обогащенная нашей личной энергетикой.

Вся жизнь воспринимается нами как духовный опыт.

Время от времени на нас снисходит просветление – некая искра Божья на высшем уровне реальности. Она существует какое-то мгновение, но мы можем увеличить вероятность ее появления путем молитвы или медитации.

Седьмой, высший, уровень сознания можно считать наградой за нашу праведную жизнь. Удержать ее – задача не из легких. Достигнув полной перспективы седьмой чакры, мы четко осознаем свою цель, а под таким осознанием подразумевается ответственность. Принять ее или отвергнуть? В этом и заключается наш выбор. Отвергнув эту ответственность, мы снова вернемся к низшим чакрам; приняв ее, припадем к неисчерпаемому источнику энергии.

Упражнения по исцелению чакр

Мы можем очищать, исцелять и гармонизировать энергетические центры – чакры.

Согласитесь, что зачастую мы слишком остро реагируем на сложные жизненные ситуации. Что бы мы ни испытывали при этом – гнев, страх или агрессию, мы чувствуем себя в этот момент совершенно незащищенными. При этом мы даже не осознаем, что сами являемся источником подобных ощущений. Внешняя жизнь лишь провоцирует нас на проявление нашей внутренней неуравновешенности.

Ситуацию можно исправить, научившись отвлекаться от внешних проблем и концентрироваться на внутренней энергии – энергии чакр. Ведь именно ее несбалансированность и является причиной нарушения нашего внутреннего равновесия.

Гармонизируя энергетический поток чакр, мы переводим сознание на качественно иной уровень. И что интересно: как только мы начинаем спокойно и радостно воспринимать жизнь, внешние обстоятельства тоже складываются более благоприятно.

Работа с чакрами требует душевного равновесия. Вы должны поверить в то, что равновесие существует, а поверив, обязательно его достичь.

Однако здесь есть один парадокс: чтобы понять, достигнуто ли равновесие, вы должны знать об ощущении баланса. Иначе у вас просто не будет отправной точки.

Научитесь жить, принимая милость от природы, и вы увидите, насколько гармоничным станет ваше существование. Жизнь окажется гораздо проще и осмысленнее. Равновесие внесет в вашу жизнь очищение. Ваши чувства возвысятся, и вы сможете наслаждаться самыми тонкими ощущениями, легко удовлетворять любое свое желание.

Вы должны знать о сбалансированном состоянии энергии и уметь слиться с ним.

Упражнение 1. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии первой чакры

Отправьтесь на прогулку просто для того, чтобы пообщаться с Природой. Присмотритесь к жизни, кипящей вокруг вас. Почувствуйте, насколько все пронизано жизненной силой. Природа наполняет жизнью все сущее – деревья и траву, животных и птиц, реки и горы. Ее сила пронизывает и вас, почувствуйте это.

Осознайте, что не вы живете жизнью, а жизнь живет вами. Поймите, что есть сила, дающая вам жизнь, заставляющая ваше сердце биться, ваши легкие дышать, а кровь – бежать по венам. Осознайте себя частью природы, и чувство страха покинет вас.

Упражнение 2. Достижение уравновешенного уровня сознания первой чакры

Все ваши действия должны быть пронизаны связью с землей. Для улучшения этой связи представьте, что ваши стопы, как деревья, прорастают корнями в землю. Почувствуйте, что по этим корням поднимаются сила, мудрость и целительная энергия в область живота. Представляйте себе все это во время медитации, на прогулке или в любой момент, когда захотите пополнить свою энергию.

Развить сознание первой чакры помогает спорт, особенно те его виды, которые носят рискованный, состязательный, агрессивный характер, например, прыжки с парашютом, футбол или бокс. Вообще полезны любые мероприятия, от которых захватывает дух.

Первая чакра выражает глубинный, личностный аспект внутреннего «Я». Ее можно назвать оборонительной, соревнующейся и ориентированной на «Я» чакрой. Ведь самосохранение – едва ли не самый сильный инстинкт, продиктованный не верой, а страхом.

Таким образом, получается, что этот уровень сознания далек от духовности и построен на животном начале. И если вы находитесь на этом уровне, то вряд ли вы в состоянии особенно радоваться жизни: перед вами сейчас стоит вопрос, занимающий вас гораздо больше, – вопрос выживания.

Поэтому отправьтесь на природу и дайте волю своему животному началу. Почувствуйте радость жизни, только тогда вам станут доступны проявления второй чакры.

Вам необходимо добиться равновесия в жизни – в доме, в семье, на работе. А для этого вы должны найти ресурсы, достаточные для того, чтобы удовлетворить основные потребности безопасности.

Главное – не иметь доминирующих потребностей. Вы должны быть уверены в том, что все ваши потребности исполнимы и вы в состоянии найти ресурсы, чтобы их удовлетворить. Только так вы сможете обрести состояние равновесия. Только сбалансированная энергия может естественным образом подняться ко второй чакре.

Если же ваши потребности станут ненасытными, если вам все время будет чего-то недоставать, вы не сможете подняться над первой чакрой.

Упражнение 3. Пробуждение первой чакры

Многие поступки мы совершаем, повинувшись ощущению страха. Если вы чувствуете себя беспокойно, проанализируйте ситуацию, и вы наверняка обнаружите какие-либо страхи, доминирующие в вашем сознании. Значит, ваша первая чакра нуждается в равновесии.

Даже естественная потребность чувствовать себя в безопасности свидетельствует о том, что вам необходимо обратить внимание на первую чакру.

Примите «позу дерева» (йога) и постарайтесь достичь внутреннего равновесия. Лучше всего отправиться на природу и ощутить себя частью всего живого. Постарайтесь понять, что ваши корни питаются той же жизненной силой, что и корни деревьев. Представьте себе красный цвет и ощутите, как его сила наполняет вас. Если у вас есть красивые вещи, то наденьте их, чтобы добиться большего эффекта. Носите украшения из граната, рубина или обсидиана. Вы даже можете просто положить камешек в карман и время от времени прикасаться к нему, чтобы зарядиться его жизненной силой.

Страх должен выполнять функцию сигнала, но не поглощать целиком ваше сознание. Научившись активизировать и уравнивать первую чакру, вы справитесь с менталитетом, основанным на страхе. Вы будете знать, что животные инстинкты поддаются контролю. Просто представьте, что они стоят на страже вашего благополучия; тогда вы сможете сконцентрироваться на вещах более приятных – тех, которые составляют основу второй чакры.

Упражнение 4. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии второй чакры

Вспомните ощущение полученного удовлетворения, вызвавшего у вас чувство вины. Восстановите в памяти объект наслаждения и попробуйте снова испытать все ощущения, но на этот раз полностью осознавая их. Опишите свои чувства. Принес ли вам этот опыт наслаждение? В каком месте вашего тела сконцентрированы испытанные ощущения? Осознайте их полностью. Наверняка вы обнаружите, что ваша способность к наслаждению стала намного шире. Теперь вам гораздо проще его достичь.

Приведем такой пример. Когда в следующий раз вы будете есть пирожное, сосредоточьтесь на получаемом вами удовольствии. Постарайтесь замедлить процесс его поедания, чтобы усилить ощущение наслаждения. Смакуйте каждый кусочек. Упивайтесь его ароматом. Пусть каждая ваша клеточка насладится его сказочным вкусом. Пусть это ощущение доведет вас до экстаза. Не отбрасывайте ощущение наслаждения в прошлое. Увидите, что вам удастся ощутить настолько

полное удовлетворение, что будет незачем доедать последний кусок. Вы и так уже добились абсолютной полноты ощущения.

Упражнение 5. Достижение уравновешенного уровня сознания второй чакры

Если ваша страсть к жизни является созидательной и контролируемой, то это значит, что ваша вторая чакра уравновешена.

Проявляйте увлеченность природой, искусством, музыкой, литературой, словом, красотой в любом ее проявлении, и тогда вы достигнете равновесия второй чакры.

Поднявшись на такой уровень сознания, вы ощутите огромную потребность в созидательной деятельности. В ее основе будут лежать две составляющие – глубокое преклонение перед красотой и желание внести как можно больше наслаждения в свою жизнь.

Вторым важным признаком равновесия является уверенность в себе. Позитивное восприятие самого себя, ощущение уверенности в своей привлекательности – это право, данное нам Богом. Оно не имеет ничего общего с физической красотой. Речь идет о внутреннем ощущении привлекательности, которую отражает внешний магнетизм.

Получая какое-либо удовольствие (находясь в чьих-то объятиях, пробуя что-то вкусное, слушая прекрасную музыку или наслаждаясь великолепным пейзажем), закройте на мгновение глаза и сконцентрируйтесь на чувстве удовлетворения, которое вы в этот момент испытываете. Ощутите, как каждая клеточка вашего тела наслаждается этим мгновением. Развивайте в себе чувство удовлетворения. Вскоре вы обнаружите, что способны чувствовать полноту и завершенность своих ощущений.

Поиск новых удовольствий, уравновешенный умением испытывать наслаждение в полной мере, превращает жизнь в бесконечную череду удовольствий.

Желание и способность ценить – вот две стороны второй чакры. Желание заставляет вас концентрироваться на том, чего вы хотите, но не имеете. Иными словами, вы находитесь в состоянии недостаточности, вам постоянно чего-то не хватает. Удовлетворение желания в данном случае не достигается при его исполнении, поскольку оно связывается не с обладанием, а всего лишь со стремлением.

А вот способность ценить – это высшая форма проявления сознания второй чакры. Вместо того чтобы концентрироваться на том, чего вы не имеете, вы учитесь наслаждаться доступным. Вы фокусируете свое сознание на сиюминутных ощущениях. Вы способны оценить их каждой

клеточкой своего существа. Только так вы сможете насытить и уравновесить вторую чакру. Когда вы научитесь это делать, то будете жить по законам магнетизма, то есть следовать за энергией, не испытывая никакого беспокойства. Ведь вы осознаете, что жизнь течет вокруг вас, и вы никогда не окажетесь в пустоте. Спокойствие, вызванное ощущением того, что вы всегда способны получить наслаждение, придаст жизни дополнительную динамику. У вас появятся новые возможности, и это при осознании того, что жизнь со всеми ее наслаждениями тоже в вашем распоряжении.

Если вы пробудили вторую чакру, но до сих пор не уравновесили первую, то на ощущения второй чакры проецируется чувство незащищенности. Это приводит к возникновению чувства ревности и зависти. Приведем пример. Вторая чакра заставляет нас общаться с людьми, при ее уравниваемости способность наслаждаться этим общением возрастает. А зависть к другим людям лишает нас этой возможности. Наша задача – научиться воспринимать людей такими, какие они есть, и не требовать большего. Тогда любые взаимоотношения будут обогащать нас как личность.

То же можно сказать и о сексуальной жизни: если она соответствует нашим потребностям, то интимные отношения обогащают нас, а не являются источником постоянной тревоги.

Упражнение 6. Пробуждение второй чакры

Если вам вдруг покажется, что жизнь утратила смысл и в ней нет места радости, попытайтесь сознательно ощутить удовольствие. Сделайте себе теплую ванну с пеной, зажгите свечи, включите любимую музыку.

Сконцентрируйтесь на наслаждении. Почувствуйте, как каждая ваша клеточка откликается на ласковое прикосновение теплой воды. Расслабьтесь, наслаждайтесь звуками мелодии и не думайте ни о чем.

Откройте глаза, посмотрите на пламя свечи. Понаблюдайте за светом и тенью на стенах. Забудьте о делах, отбросьте чувство вины и наслаждайтесь моментом.

Упражнение 7. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии третьей чакры

Неуравновешенное состояние третьей чакры может проявляться в двух противоположных вариантах – в чрезмерном использовании собственной воли и в ее недооценке.

Чрезмерное использование воли обнаружить просто. Ведь наша жизнь – это постоянное состязание. Неуравновешенность третьей чакры приводит к недоверию, страху оказаться за бортом, невозможности управлять

событиями. В результате мы постоянно находимся в настороженном состоянии, всегда готовые к новым испытаниям.

При неуравновешенной третьей чакре потребность в самоутверждении настолько велика, что вокруг вас то и дело возникают энергетические конфликты. Они вызывают выброс адреналина, что дает ощущение прилива энергии.

В эту адреналиновую зависимость очень легко попасть, а потом эксплуатировать получаемую энергию. Если эта энергия не сбалансирована, она вступает в противоречие с окружающим миром и приводит к возникновению новых конфликтов.

Человек, попавший в адреналиновую зависимость, постоянно находится в состоянии праведного гнева. Он считает, что имеет на это полное право, и подспудно создает ситуации, единственной справедливой реакцией на которые, по его мнению, может быть только гнев.

Таким образом, для того чтобы конфликты исчезли, нам нужно просто осознать свою природу. Нужно понять, что первична наша энергия, а события вторичны. Именно энергия – причина событий, а не наоборот. Следовательно, до тех пор, пока мы не сбалансируем внутреннюю энергию, события внешнего мира не изменятся.

Основные признаки неуравновешенности третьей чакры таковы: чувство вины, охватывающее нас при отказе кому-то в чем-то, заискивание перед окружающими, постоянное ощущение себя в роли жертвы, чувство беспомощности и неспособность постоять за себя.

Причина подобного типа поведения заключается в заниженной самооценке и недостаточной уверенности в себе, которые приводят к нарушению равновесия.

Жизнь человека с неуравновешенной третьей чакрой управляется желаниями других, а не его собственными.

Неуравновешенность третьей чакры может быть вызвана дисбалансом первых двух чакр. Когда мы не чувствуем себя в безопасности, не умеем наслаждаться, в нашей жизни неизбежно появляется некто, чью точку зрения на мир мы принимаем безоговорочно, и противимся всему, что ей хотя бы отчасти противоречит.

Если вокруг нас постоянно возникают мелкие энергетические конфликты, нам нужно в первую очередь проанализировать, удовлетворено ли наше чувство безопасности и умеем ли мы искренне и в полной мере радоваться жизни.

В случае «провала» одной из этих составляющих необходимо заняться ее восполнением, а потом уже уравновешивать третью чакру.

Таков закон: если не уравновешена энергия низших чакр, невозможно добиться равновесия высших.

Упражнение 8. Достижение уравновешенного уровня сознания третьей чакры

Когда третья чакра находится в состоянии равновесия, мы можем сконцентрироваться, чтобы достичь поставленной цели, и расслабиться, чтобы насладиться результатами.

Это и есть эффективное использование воли: ее всегда нужно применять так, чтобы добиться результата, но никогда не пользоваться ею больше, чем необходимо.

При уравновешенной третьей чакре мы способны добиться успеха, не вовлекая других людей и не ущемляя их интересов. При этом мы чувствуем себя в безопасности и наслаждаемся результатами своих действий. Мы как бы освобождаемся от влияния внешнего мира и концентрируем свое внимание на работе с собственной энергией.

Мы не излучаем энергетический дисбаланс, а значит, вокруг нас не возникают энергетические конфликты. Мы становимся более гибкими, ищем сотрудничества, а не состязания. Мы уверены, что, если ситуация потребует нашего вмешательства, мы сможем принять решение.

В обычной же, некритической, ситуации мы можем позволить себе расслабиться и наслаждаться гармонией.

«Чтобы наша жизнь была спокойной и гармоничной, нужно отказаться от необходимости быть правым» – таков девиз человека с уравновешенной третьей чакрой.

Пробудив третью чакру, мы начнем притягивать к себе людей, которые также работают над своей волей. И только мы сами решаем, избежать ли нам ненужного конфликта или вступить в борьбу, если вопрос действительно для вас важен.

Попав в конфликтную ситуацию, мы можем уравновесить третью чакру, задав себе два очень важных вопроса:

1. Мне действительно что-то угрожает? (Действительно ли моя безопасность или даже выживание находится под угрозой?)

2. Меня действительно волнует исход? (Если я выиграю в борьбе, будет ли это что-то для меня значить?)

Ответы на эти вопросы помогут понять, является ли этот конфликт важным для нас или нет. Если нашей безопасности ничто не угрожает, если нам не важен результат, то это не наше дело. Если же дело касается нашей чести, то мы должны бороться до «последней капли крови». Главное – иметь абсолютную уверенность в том, что конфликт, в который мы

вступаем, имеет для нас жизненно важное значение. В противном случае окружающие получают прекрасную возможность испытывать на нас свою силу, а мы будем потакать им, позволяя вовлекать себя в совершенно ненужные нам конфликты.

При положительном ответе на оба вопроса мы обязаны вступить в борьбу и стремиться к победе. Нам предстоит соединить силу воли и разум, проанализировать ситуацию и подумать о том, что нужно сделать.

Уровень сознания третьей чакры – это осознание собственной силы и значимости в окружающем мире. Основная характеристика этого уровня сознания – утверждение своей воли. Зачастую оно приходит после целого ряда негативных примеров, связанных с возникновением энергетических конфликтов. Когда же наступает время позитивных примеров, то есть правильного использования воли, мы осознаем собственную силу и можем постоять за свои убеждения.

Когда мы переходим на уравновешенный третий уровень сознания, наша жизнь становится ясной. Способность здраво оценивать ситуацию и собственные силы сводит случайности к минимуму. Мы отказываемся от оборонительной жизненной позиции и понимаем, что противоположные точки зрения вовсе не угрожают нам. Мы начинаем эффективно взаимодействовать с миром, не вступая в конфликты.

Добившись равновесия третьей чакры, мы не перестаем думать об энергии и воле; начинаем воспринимать намерение как энергию третьей чакры; анализируем собственные намерения, а не пытаемся понять мотивацию окружающих.

Самый лучший путь – дипломатический. В этом случае мы можем обороняться, если это необходимо, но не будем постоянно находиться в оборонительной позиции. Так как мы не ждем подвоха от окружающих, конфликты перестают нас преследовать. Здраво оценив реальность, понимаем простую истину: «Сколько людей, столько и мнений». Теперь никто и ничто не мешает нам найти дело, которым хотелось бы заняться; окружающие станут стремиться сотрудничать с вами, а не соревноваться.

Упражнение 9. Пробуждение третьей чакры

Когда нам нужно принять решение, мы опираемся на энергию третьей чакры. Что следует сделать для того, чтобы пробудить ее?

Находясь в затруднительном положении, постарайтесь сконцентрироваться и уравновесить третью чакру. Затем, опираясь на ощущения, возникающие внутри вас, примите решение. И не оглядывайтесь назад!

Зачастую нам требуется лишь небольшой толчок, и тут третья чакра

незаменима. Она позволяет сконцентрировать энергию. Выполняя физические упражнения, будьте внимательны к третьей чакре. Именно она позволит вам по-настоящему захотеть делать свое дело. Тогда вы обретете второе дыхание.

Используйте третью чакру при разрешении конфликтов, при занятиях спортом, во время сдачи экзаменов. Она вам поможет и при разговоре с инспектором ГИБДД, когда он остановит вас за превышение скорости, словом, везде, где потребуются отстаивать свои позиции. Дышите глубоко и концентрируйтесь на себе. Отбросьте прочь все реакции, которые отвлекают вас от третьей чакры, и действуйте.

Упражнение 10. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии четвертой чакры

Главное проявление неуравновешенной четвертой чакры – сентиментальность. Когда наше сердце разбито, мы не в состоянии отделить свои проблемы от проблем окружающих. Именно поэтому связь с другими людьми становится для нас болезненной. В результате мы стремимся делать что-то для окружающих в надежде на хорошее отношение с их стороны.

Нарушения равновесия четвертой чакры также проявляются в преувеличенном погружении в любовь и зависимость. Любовь становится потребностью и теряет свой блеск.

Мы говорим: «Я люблю тебя», подразумевая под этим: «Я нуждаюсь в тебе». Так проявляются потребности низших чакр на уровне четвертой чакры. В результате возникает любовь, отягощенная множеством условностей. Да, она пробуждается в сердце, но она лишена свободы, так как ее омрачает неуравновешенность низших чакр.

Если вы беспокоитесь из-за объекта любви, осознайте, что причина вашего беспокойства заключается не в любви, а в отсутствии ощущения безопасности. Попробуйте найти источник проблемы. Проанализируйте состояние первой чакры. Отправьтесь на природу, пропитайтесь неистощимой жизненной силой, проявляющейся во всем окружающем. И только после того, как обретете чувство безопасности по отношению к себе и к жизни, вступайте в отношения с другим человеком. Теперь вам не надо стремиться к безопасности в отношениях с вашим партнером. Просто сохраняйте в себе чувство безопасности, полученное от природы.

Пробудившаяся четвертая чакра может породить еще одну проблему – преувеличенное стремление отдавать. Такой подход становится источником ложной морали: «Лучше отдавать, чем получать». В результате вы отказываетесь от того, что предлагают вам другие люди: от

их помощи, услуг или подарков. Люди же, которых вы таким образом отталкиваете, чувствуют себя неоцененными.

Принимайте с благодарностью то, что хотят вам дать люди. Позвольте им ощутить радость оттого, что они сделали доброе дело.

Существует еще одна «накладка» пробуждения четвертой чакры – так называемая безусловная любовь. Испытывая ее, мы приписываем окружающим качества, которыми они не обладают. Мы представляем себе человека таким, каким хотели бы его видеть. Значит, наше сердце становится источником искаженного восприятия.

Для восстановления равновесия требуется честное отношение. Как это проверить? Спросите себя: «Люблю ли я то, что другой человек вносит в мою жизнь своими усилиями, или я люблю его за то, кем он может стать, если изменится?» Если справедливо последнее утверждение, то вы любите не человека, а собственное представление о нем. В этом случае ваша жизненная сила постоянно перетекает в партнера, чтобы он соответствовал вашему восприятию. Но, когда это восприятие не совпадает с его собственным представлением о себе, возникает проблема. Вы постоянно лишае – тесь жизненной энергии, а он не может соответствовать вашим представлениям, поскольку это противоречит его воле. Он возвращается к старому образу, а вы чувствуете, что все ваши усилия были напрасными.

Перспектива четвертой чакры – не только любовь и свет. Такое душевное качество, как сострадание, пробуждает и повышенную чувствительность к чужим несчастьям.

Если эта чувствительность не сбалансирована, то вы можете погрузиться в пучину горя.

Людям, у которых не уравновешена четвертая чакра, хорошо знакомы такие чувства, как вина и стыд.

Нельзя воспринимать страдания других так, словно в этом есть ваша вина. Эта проблема уходит корнями в низшие чакры.

Без страданий не обходится ни одна жизнь, и нам нужно научиться не преувеличивать их.

Пропуская через сердце страдания мира, мы разрушаем себя, но этот жизненный опыт, когда он уже позади, прокладывает нам путь к новой жизни.

Упражнение 11. Достижение уравновешенного уровня сознания четвертой чакры

Поддержание четвертой чакры в уравновешенном состоянии требует полной отдачи. Нас так и тянет поддаться зову сердца и окунуться в океан эмоций. Но мы должны вовремя вынырнуть из этого океана и переключить

свое внимание на деятельность и осознание. Только так мы сможем держаться на плаву.

Когда мы начинаем жить через четвертую чакру, наша жизнь кардинально изменяется. Мы перестаем бороться с окружающими, нас повсюду ожидают любовь и радость. Испытания и трудности присущи каждой жизни, но если ваше сердце проснулось, то даже эти события будут озарены светом благодати, так как они связаны с тончайшими уровнями, а жизнь идет своим чередом.

Уравновешенная четвертая чакра наполняет нашу жизнь глубочайшим смыслом. Сострадание к вселенским мучениям перерастает в действие.

Мы не просто страдаем за всех, а стремимся сделать все, что в наших силах, чтобы облегчить боль других.

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

Личная любовь. На этом уровне мы испытываем невообразимое наслаждение от любви к близким. Это истинное чувство, побуждающее нас разделять свою радость с близкими нам людьми. Личная любовь тесно взаимосвязана с тремя первыми чакрами, поэтому на личном уровне сильно чувство привязанности. Мы испытываем страх потери любимого человека. Но по мере перехода к любви сострадательной этот страх ослабевает. Когда же мы достигаем уровня любви вселенской, он исчезает вовсе.

Сострадательная любовь. Перейдя на этот уровень, мы полностью уходим от любви личной. Сострадание можно испытывать не только к близким людям, но и к совершенно незнакомым. Эта любовь основана не на обладании, как личная любовь. Она не имеет ничего общего с нашим внутренним «Я». Сострадание возникает из осознания того, что страдания мира происходят из– за отдаленности людей. Причиной этого является действие трех низших чакр.

Одно из основных свойств, которыми обладает сердце, пробудившееся к сострадательной любви, – прощение. Мы все не идеальны и порой совершаем не совсем благовидные поступки, а потому не должны лишать себя и других права на ошибку. Чтобы это понять, требуется сострадание.

Однако сострадание, порожденное четвертой чакрой, может заставить нас чересчур погрузиться в мучения других и утратить интерес к жизни. Это совершенно излишне и не принесет никакой пользы. Четвертая чакра не требует жертвоприношений. Чтобы сострадательная любовь не причинила вреда, наше внутреннее «Я» должно быть здоровым, а три первые чакры – абсолютно уравновешенными.

Осознайте простую истину: если вы целиком окунулись в сострадание, то тем самым только увеличили страдания мира, а не уменьшили их. А сострадательная любовь не должна приводить к дополнительным страданиям. Постарайтесь избавиться от боли, вызываемой состраданием. Найдя опору в своем сердце, вы обретете божественную защиту. Вы сможете облегчать страдания других, передавая им благодать, которой наделены сами.

Вселенская любовь. Находясь на третьем уровне, мы приближаемся к ощущению Небес на Земле. Эта несвязанная любовь, не стремящаяся к обладанию, ведет к состоянию, которое мы называем безусловной любовью.

Уравновесив сознание сердечной чакры, мы погружаемся в океан любви. К нам стремятся другие, и мы щедро отдаем им свою энергию. При этом мы ощущаем, как вселенская энергия пронизывает нас.

Это не должно нас пугать: источник нашей энергии неисчерпаем, и окружающим никогда не поглотить целиком нашу энергию. Даже утомляясь, мы не чувствуем себя обессиленными.

Если же ощущение полного бессилия наступает, значит, мы просто неправильно действуем. Необходимо срочно обратиться к сердечной чакре и личным уровням сознания. Восстановив силы, мы опять сможем делиться ими с окружающими.

При уравновешенной сердечной чакре мы осознаем неисчерпаемость жизни, перестаем бояться нехватки чего-либо. Вселенская любовь позволяет нам быть благодарными и щедрыми. Мы благодарны за бесчисленные дары жизни и щедро делимся ими с другими людьми.

Упражнение 12. Пробуждение четвертой чакры

Откройте свое сердце, и ваши ощущения будут непередаваемы. Сопrotивляясь чему бы то ни было, вы наносите своему энергетическому полю двойной удар. Во-первых, вы не ощущаете притока энергии, возникающего, когда вы что-то получаете, а во-вторых, тратите энергию на сопротивление. Сняв защиту, вы почувствуете, как силы возвращаются к вам.

Во время любого конфликта концентрируйтесь на этой чакре. Благословите нападающего, перейдите в состояние благодарности. Все эти чувства живут в вашем сердце. Почувствуйте сострадание, ведь перед вами другая душа. Сконцентрируйтесь на сердечной связи, существующей между вами. Никогда не изгоняйте никого из своего сердца.

Упражнение 13. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии пятой чакры

При неуравновешенной пятой чакре мы осознаем свое право на независимое мышление, но не можем привести в порядок его проявление. Мы находимся в постоянной борьбе за личную свободу и стремимся противоречить иным точкам зрения просто потому, что «имеем на это право». Однако мы упускаем множество новых возможностей. Ведь при таком подходе мы не выражаем себя, а лишь доказываем ошибочность суждений других людей.

Чего мы при этом добиваемся? Только воинственной реакции окружающих. И это в то время, когда нам требуется одобрение наших поступков!

Осознав это, мы начинаем непрестанно анализировать собственные и чужие мысли. При этом наша способность делиться с другими своими мыслями и чувствами подавлена. Нам кажется, что наши идеи неинтересны, и отказываемся принять участие в обсуждении. И это не значит, что мы становимся хорошими слушателями: просто мы не умеем выражать собственные мысли.

Мы не способны воспользоваться энергией. Нас подавляет энергия толпы: мы ощущаем ее изнутри и пытаемся подавить ее, что, естественно, у нас не получается.

Что делать в такой ситуации? Надо немедленно прекратить анализировать свои ощущения; смело погрузиться в энергию; слиться с групповым разумом! Вот тогда мы начнем свободно выражать такие мысли, о которых раньше даже не догадывались.

Упражнение 14. Достижение уравновешенного уровня сознания пятой чакры

Уравновесив пятую чакру, мы приобретаем новое знание, благодаря тому, что начинаем смотреть на жизнь по-новому. Мы обретаем некую проницательность: обычные события и отношения вдруг становятся живыми и развивающимися. Свежий взгляд и чувство реальности помогают нам извлекать максимальную пользу из любого обстоятельства.

Мы отходим от логического восприятия жизни и позволяем себе увидеть абстрактные связи между совершенно не связанными, на первый взгляд, событиями.

Теперь мы можем спокойно обсуждать свои идеи с окружающими, даже если они с нами не согласны.

Что нужно сделать, чтобы достичь равновесия?

Сконцентрируйте внимание на своем дыхании, так как именно через него к вам поступает энергия. Сфокусируйтесь на глубине дыхания, постарайтесь сделать его еще глубже и медленнее.

Вы ощутите, что ваша тревожность исчезает. Вы погружаетесь в состояние покоя и умиротворенности.

Вы должны очень хорошо подготовиться к осознанию природы вселенской энергии. Для этого все предыдущие чакры нужно заранее уравновесить.

Вы будете высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению окружающих. Вас вообще не должно волновать, совпадает ваше мнение с общепринятым или нет.

Осознайте жизнь как набор возможностей. Этот философский взгляд на жизнь и есть начало вашего творческого пути.

Упражнение 15. Пробуждение пятой чакры

Знаете, что такое творческая блокада? Самый распространенный ее пример – страх сцены.

Осознайте, что страх и радость сцены – это одна и та же энергия. Разница заключается лишь в вашей реакции.

Не пытайтесь противиться энергии ситуации.

Откажитесь от обособленного «Я» и позвольте энергии свободно циркулировать внутри вас.

Пятая чakra поможет вам с этим справиться. Представьте, что ваша энергия заблокирована и вам не удастся разбить эту стену.

Вдохните через пятую чакру, а затем дайте своему творчеству свободу. И не пытайтесь повлиять на его проявление.

Упражнение 16. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии шестой чакры

При неуравновешенной шестой чакре наше воображение никак не связано с повседневной реальностью. Действие его негативно: мы рискуем заблудиться в нереальных измерениях астрального плана.

Неуравновешенная шестая чакра позволяет страху полностью поглотить нашу личность. Но если мы осознаем, что находимся в неуравновешенном состоянии, если можем заглянуть внутрь себя и обнаружить источник этого страха, то мы в состоянии преодолеть его.

Просчитав свое энергетическое поле, мы поймем, в каком состоянии находимся – страха или веры, вдохновения или иллюзии, творчества или ухода от реальной действительности.

Главное – научиться понимать собственную энергию, ее природу. Ощущение равновесия лежит внутри нас самих.

Еще одним признаком нарушения равновесия шестой чакры является завышенная оценка собственных достижений в духовном развитии. Чувство превосходства здесь неуместно, поскольку духовное развитие –

это не состязание.

Чувство вины – тоже одно из проявлений несбалансированной шестой чакры. Вы ощущаете свою отделенность от Бога, а потому считаете себя недостойным.

Еще одно искаженное представление возникает тогда, когда вы ощущаете себя «лишним человеком», выброшенным за борт жизни.

Опасность неуравновешенной шестой чакры заключается в том, что человек, чтобы уйти от ощущения внутреннего дисбаланса, может прибегнуть к алкоголю и наркотикам. На самом же деле людям с подобными реакциями лучше постараться изменить образ жизни и переместиться в более чистое энергетическое поле.

Упражнение 17. Достижение уравновешенного уровня сознания шестой чакры

Когда ваша шестая чакра уравновешена, вы пребываете в состоянии полной гармонии, которая в сочетании с возвышенным восприятием всего окружающего приносит в вашу жизнь наслаждение и облегчение. Теперь вы способны ощущать движение энергии до того, как оно проявится в действительности.

Осознав поток реальности, вы можете слиться с ним и развить свою интуицию. Вы легко приспосабливаетесь к ситуациям, находящимся вне вашего контроля. Ваше главное предназначение – слиться воедино с жизненной силой, существующей вне личности.

Находясь в равновесии на этом уровне сознания, вы начинаете понимать то, чего не высказать словами. Теперь вы мыслите образами, картинками, интуицией. Вас направляет высший голос, и вы вдохновляете окружающих прислушаться к голосу, звучащему внутри них. Вы стали выше конфликтов, поскольку отказались от полярного взгляда на жизнь и тем самым обрели мудрость.

Упражнение 18. Пробуждение шестой чакры

Если вы не видите смысла в своем существовании, ощущаете себя потерянным и лишним в этом мире, сконцентрируйтесь на шестой чакре и начните искать смысл и значение своей жизни. Ищите знаки, спрашивайте совета, взаимодействуйте со своим высшим «Я».

Развивайте шестую чакру, как можете: читайте книги, слушайте музыку, посещайте лекции.

Иными словами, сделайте свою жизнь более значимой, ищите смысл во всех ее проявлениях.

В любой конфликтной ситуации ищите возможность увидеть более широкую перспективу, часть которой – полярные суждения. Осознайте,

что есть путь, лежащий между двумя противоположностями. Заставьте себя найти этот путь. Помните, что ваш первый шаг – подняться над конфликтом. Сделайте это, и путь вам откроется.

Научитесь вдыхать в себя жизнь, сумеете понять божественный промысел, осознайте, что депрессия и подавленность противоречат ему, и вы будете с ними успешно справляться.

Упражнение 19. Самоисцеление при неуравновешенном состоянии седьмой чакры

Неуравновешенная седьмая чакра – дело опасное. Существует угроза того, что мы начнем жить в самостоятельной реальности, не имеющей ничего общего с окружающим миром.

Другое нарушение равновесия этого уровня называют менталитетом «списка покупок». Допустим, мы имеем представление о том, какой бы нам хотелось видеть собственную жизнь. Например, у нас есть список требований, которые мы хотели бы удовлетворить, вступая в брачные отношения или устраиваясь на новую работу. Мы составляем его и медитируем над ним до тех пор, пока наши желания не исполнятся. Метод, может, и действенный, но список этот составляется нашим Эго. Иными словами, наше Эго утверждает, что знает о том, что нам нужно, больше, чем Бог. Мы не отдаемся на волю провидения, а пытаемся самостоятельно направить течение своей жизни. При таком подходе равновесия достичь невозможно.

На этот случай существует простая мантра: «Иди и иди к Богу». Что это означает? А то, что сначала нужно обрести свое подлинное «Я» путем установления контроля над своей жизнью и осознания ответственности, а затем полностью отдаться на волю высшей жизненной силы. Только тогда мы сможем ощутить слияние с Богом.

Упражнение 20. Достижение уравновешенного уровня сознания седьмой чакры

Для того чтобы уравновесить седьмую чакру, полностью отдайтесь на волю провидения и подчинитесь высшей силе. Вы больше не должны задаваться вопросом относительно своего пути. Вы просто живете, пребываете в этом мире, а ваше сознание находится на божественном уровне.

На этом уровне к нам приходит осознание того, что отвечать за свои действия нам придется перед лицом Вечности.

Вообще седьмую чакру нельзя ощутить по собственному желанию. Чаще всего это происходит как божественное вмешательство, не требующее нашего участия.

После того как вы ощутили прилив новых сил, припав к источнику жизненной энергии, все вокруг вас обретет новое значение. До сих пор вы пытались любыми способами достичь духовности. Но после слияния с Богом вся ваша жизнь превратилась в духовный путь.

Упражнение 21. Пробуждение седьмой чакры

Если вам показалось, что жизнь «отвернулась» от вас, попытайтесь определить меру своего отчаяния. Абсолютно смиритесь с этим. Двигайтесь вперед и полностью подчинитесь происходящему; и не просто подчинитесь, а с верой в то, что сможете обрести высшую силу, которая войдет в вас. Ваш прежний путь оказался несостоятельным, так почему бы не предпринять новую попытку? Момент отчаяния – это своеобразное игольное ушко, через которое нужно пройти для достижения высшего уровня сознания.

Если же отчаяние пока не овладело вами, незачем ждать его появления. Попробуйте достичь этого уровня сознания, не дожидаясь движущей силы в виде каких-то негативных обстоятельств. И тогда перед вами откроются блестящие возможности!

Семь слоев ауры

Нам известно, что у каждого человека есть аура – некая энергия, обволакивающая физическое тело. Но не все знают, что аура подразделяется на несколько энергетических слоев, каждый из которых имеет свой цвет и выполняет определенную функцию.

Существуют семь основных слоев, но есть и другие, расположенные выше и отвечающие не только за отдельные функции существования в физическом теле, но и за эволюционирование всей сущности человека.

Каждый слой ауры тесно переплетается со слоями, находящимися ниже, включая и физическое тело. Каждый последующий слой имеет более высокий уровень вибраций и немного выходит за рамки предыдущего.

Все слои ауры отличаются друг от друга и выполняют особые функции. И каждый слой связан с определенной чакрой.

1. Первый слой ауры и первая чакра связаны с физическими функциями и физическими ощущениями боли и удовольствия. Первый слой ассоциируется с произвольными и автономными функциями организма.

1. Второй слой ауры и вторая чакра связаны с эмоциональными аспектами нашего бытия. Их можно назвать средой, благодаря которой осуществляется наша эмоциональная жизнь.

2. Третий слой ауры связан с ментальностью, линейным мышлением. По крайней мере, третья чакра связана именно с линейным мышлением.

3. Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой. Он отвечает за нашу способность любить – как своих близких, так и все человечество. Четвертая чакра отвечает за трансформацию энергии любви.

4. Пятый слой ауры – это уровень высшей воли, связанный, скорее, с Богом, нежели с человеком. Пятая чакра отвечает за воплощение в жизнь сказанного, превращает слова в реальность. Благодаря ей, мы берем на себя ответственность за свои поступки.

5. Шестой слой ауры и шестая чакра ассоциируются с небесной любовью – той, которая выходит за рамки обычной человеческой любви и олицетворяет собой нечто высшее. Благодаря шестому аурическому слою и шестой чакре все жизненные явления носят на себе божественный отпечаток.

6. Седьмой слой ауры и седьмая чакра связаны с высшим разумом и познанием. Они отвечают за интеграцию духовной и физической сторон

сущности человека.

*

Если человек обладает высокой энергетикой, то его венец может подняться еще выше, за пределы седьмого слоя – туда, где располагается космический план. Этот план характеризуется очень тонкими вибрациями – едва различимые восьмой и девятый слои, связанные с восьмой и девятой чакрами, расположенными над головой. Восьмой уровень состоит преимущественно из жидкой субстанции, а девятый представляет собой кристаллическую структуру – шаблон для всех форм, расположенных ниже его.

Первый слой ауры. Эфирное тело

Слово «эфир» означает состояние, среднее между энергией и материей. Эфирное тело состоит из тончайших лучиков, по которым распространяются потоки энергии. Оно устроено так же, как и тело физическое, – имеет даже анатомические образования и органы нашего земного физического тела.

Эфирное тело – это некая энергетическая матрица, на которую крепятся материальные субстанции физического тела. Более того, физические ткани организма потому и существуют, что поддерживаются полем жизненной энергии. Эзотерики считают, что первичным как раз является биополе, а материя вторична. Они настаивают на том, что сперва появляется матрица, а материя лишь заполняет уже имеющийся шаблон.

Структура эфирного тела находится в постоянном движении. Взгляду ясновидящего доступно перемещение светло-голубых бликов света по линиям эфирного тела, проникающим в тело физическое. Цвет эфирного тела изменяется от светло-голубого до серого. Яркий голубой цвет ассоциируется с более тонким строением эфирного тела, чем серый. Как это проявляется в жизни? А так, что более нежная, чувствительная личность скорее всего будет иметь первый слой ауры голубого цвета, а у более жесткой личности этот слой будет серого цвета.

Все чакры первого слоя имеют тот же цвет, что и эфирное тело. Они также могут меняться в цвете от светло-голубого до серого. Чакры выглядят как завихрения света, из которого построено и эфирное тело.

Увидеть эфирное тело само по себе под силу лишь ясновидящему. Вероятно, оно представляет собой некую фигуру, состоящую из светящихся линий голубоватого цвета.

И если ясновидящий посмотрит в темноте на человека на фоне белой или черной стены, то он увидит пульсацию эфирного тела, которая от плеча волнообразно спускается по руке. Затем он заметит пустое пространство между плечом и смутно-голубым светом, а после этого – постепенно ослабевающий слой яркого света. Попробуйте проделать это тоже! Но имейте в виду, что это светящееся облако движется очень быстро, и как только вы зафиксируете на нем взгляд, оно тут же исчезнет. Вы лишь чуть-чуть задержали взгляд на плече, а пульсация уже переместилась ниже по руке... Попробуйте снова, и, возможно, вам удастся уловить следующую пульсацию.

Второй слой ауры. Эмоциональное тело

Эмоциональное тело – еще более тонкий аурический слой по сравнению с эфирным телом. Оно связано с чувствами и лишь приблизительно повторяет контуры физического тела, а строение его не повторяет вовсе. Структура его более подвижна, чем структура эфирного тела, и выглядит оно как непрестанно движущееся облако света.

Эмоциональное тело проникает в более плотные тела, которые окружает и с которыми соприкасается. Цвета данного слоя варьируют от ярких прозрачных оттенков до самых темных, в зависимости состояния чувств и порождающей их энергии. Прозрачные оттенки соответствуют светлым и ясным чувствам, а тусклые, темно-грязные цвета свидетельствуют о том, что человек находится в смятении или растерянности.

По мере прояснения чувств, цвет эмоционального тела меняется – становится более ярким, светлым и прозрачным.

Эмоциональное тело окрашено во все цвета радуги. Каждая чакра соответственно тоже выглядит как завихрение окружающего ее цвета. Можно сказать, что эмоциональное тело – это цветные сгустки, немного выходящие за пределы эфирного тела. Иногда эти сгустки света выплескиваются из эмоционального тела в окружающее пространство.

Третий слой ауры. Ментальное тело

Ментальное тело состоит из еще более тонкой субстанции, чем эмоциональное, и выходит за его пределы. Оно связано с мышлением и ментальностью.

Человек, наделенный способностью видеть аурические слои, сможет разглядеть яркие лучи желтого цвета, исходящие от головы и плеч и распространяющиеся вокруг всего физического тела. Если обладатель данного тела сосредоточенно и напряженно о чем-то размышляет, то третий слой расширяется и становится ярче. Вообще, третий слой ауры

выглядит как облаковидные сгустки различной яркости и формы. Разнообразие в окраску вносит воздействие эмоционального тела.

Ментальное тело состоит из наших идей и мыслительных образов. Цвет конкретного сгустка зависит от эмоциональной окраски данного мыслительного образа. Чем четче сформулирована идея, тем ярче соответствующий ей сгусток энергии в ментальном теле.

Четвертый слой ауры. Астральное тело

Астральное тело аморфно и имеет те же цвета, что и эмоциональное тело, только пронизанные приятным нежно-розовым цветом любви. Чакры астрального тела окрашены во все цвета радуги, но с преобладанием розового. Так, влюбленный человек имеет сердечную чакру розового цвета.

Опытный наблюдатель легко увидит розовую дугу, соединяющую сердца двух любящих людей. Из их чакр протягиваются связующие нити, которые становятся крепче и многочисленнее по мере укрепления отношений. Прекращаются отношения – рвутся нити. Вот почему мы испытываем жгучую, порой нестерпимую боль, расставаясь с любимым человеком.

Взаимоотношения и взаимодействия людей по-разному осуществляются на астральном уровне. В пространстве между ними пролетает множество световых облачков – сгустков энергии. Какие-то из них очень приятны, какие-то нет, и эта разница очень хорошо ощущается. Например, мы иногда чувствуем некий дискомфорт или неловкость от присутствия в комнате какого-то человека, который нас даже не замечает. Попадали в такую ситуацию? Тогда вы можете подтвердить, что испытывали необъяснимые негативные ощущения – просто на уровне обыденного сознания. А на других уровнях в этот момент происходит общение – бурный диалог между людьми, которые как будто не замечают друг друга.

Пятый слой ауры. Эфирный двойник (шаблон)

Пятый слой ауры называется эфирным двойником. Он содержит в себе все формы, имеющиеся в физическом плане в форме шаблона или чертежа.

Пожалуй, этот слой можно сравнить с фотографическим негативом. Пятый слой энергетического поля содержит в виде негатива все формы, которые имеются в плоскости физического тела. Только негатив этот существует не на плоскости фотопленки, а в виде формообразующего пространства. Если человек заболевает, его эфирное тело деформируется. В этом случае задачей эфирного шаблона является поддержка и обновление первого слоя ауры.

Именно на пятый слой особенно действует лечение звуком, так как на этом уровне звук созидает материю. Пятый слой ауры имеет вид ясных или прозрачных линий на кобальтовом фоне.

Шестой слой ауры. Небесное тело (целестральное)

Шестой слой ауры – это эмоциональный аспект духовного плана.

На этом уровне мы испытываем духовный экстаз, вызываемый с помощью медитации и других методик. Когда мы входим в это состояние, то осознаем свою связь со всей Вселенной. Мы видим свет, погружаемся в его стихию, становимся его частью, чувствуем любовь во всем и ко всему.

Если мы ощущаем свое единение с Богом, значит, наше сознание поднялось до высот шестого уровня аурического поля.

Когда устанавливается связь между открытой сердечной и открытой небесной чакрами, возникает безусловная, бескорыстная любовь. Ее поток соединяет земную любовь с любовью духовной, выходящей в иные миры, за рамки физической реальности.

Небесное тело представляется взору ясновидящего как мерцающий, прекрасный свет в пастельных и переливающихся перламутровых тонах.

Форму шестого слоя нельзя четко определить: небесное тело просто излучает свет, подобно пламени свечи.

Седьмой слой ауры. Кетерное, или каузальное тело (причинное)

Седьмой слой ауры – это ментальный аспект духовного плана. Его еще называют кетерным шаблоном. Седьмой слой имеет форму яйца и содержит в себе все аурические тела, ассоциированные со всеми ипостасями индивидуума, с настоящим его воплощением. Этот шаблон в высшей степени структурирован. Он состоит из переплетений золотисто-серебряных нитей света. Нити эти настолько жесткие, что могут поддерживать в целостности всю ауру. Можно сказать, что седьмое аурическое тело – это кристаллическая решетка структуры физического тела и всех чакр. Если настроиться на частоту седьмого уровня, то можно увидеть прекрасный золотистый «мерцающий» свет. Поле пульсирует на седьмом уровне с такой высокой частотой, что эта пульсация воспринимается как мерцание. Золотистый слой каузального тела направляет главный энергетический поток, который перемещается вдоль позвоночного столба и контактирует с основаниями всех чакр и соединяет в единое целое все энергии, которые циркулируют по чакрам. Проще говоря, он является главным источником энергии, питающей весь организм. Под поверхностью седьмого слоя находятся цветные пояса – полосы прошлых жизней. Например, возле шеи находится пояс, представляющий ту прошлую жизнь, которую мы ощущаем в нынешней

ЖИЗНИ.

Упражнения по видению ауры

Почему одни люди располагают к себе, а другие каким-то непостижимым образом отталкивают или настораживают? Ведь бывает так: человек ничего плохого вам не сделал, а вы, общаясь с ним, чувствуете какую-то опасность или просто необъяснимую неприязнь. Возможно, дело в том, что его аура действует на вас негативно. Если вы научитесь видеть ауру другого человека, вам будет проще разобраться в своем отношении к нему, а главное, в его отношении к вам. И в случае необходимости вы сможете при общении с ним устанавливать энергетическую защиту (о том, как это делается, мы поговорим дальше). Для того чтобы увидеть ауру, существует несколько способов. Рассмотрим некоторые из них.

Упражнение 1

1. Сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться.
2. Закройте глаза и какое-то время всматривайтесь в пустоту. Откройте глаза. Постарайтесь сфокусировать свой взгляд на одной точке – так, чтобы изображение начало двоиться.
3. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение 2

1. Возьмите цветную бумажку (лучше всего – темно-зеленую или синюю) размером 10 x 10 см.
2. Держите бумажку на расстоянии приблизительно 50 см от глаз. Фон за ней должен быть темным, желательно – черным.
3. Вглядывайтесь в бумажку, то приближая, то удаляя изображение.
4. Сконцентрируйте взгляд на углах бумажки. В острых формах скапливается наиболее сильная энергия.
5. Старайтесь смотреть не на саму бумажку, а как будто сквозь нее. Постарайтесь обобщить взгляд. Если вы все сделали правильно, то наверняка увидите вокруг бумажки слабое, едва заметное белое свечение. Это еще не аура, а только первый ее слой – эфирное тело.

Упражнение 3

Биополе лучше просматривать на абсолютно черном или белом фоне. Дело в том, что в темноте глаза лучше адаптируются и поддаются расфокусировке.

Вы можете дождаться сумерек и выйти на балкон. Комната при этом должна быть хорошо освещена. То есть за вашей спиной должен гореть яркий свет, который будет хорошо освещать объект наблюдения.

Посмотрите расфокусированным взглядом на свою хорошо освещенную руку на фоне темного неба. Затем, когда увидите белое свечение по контурам, резко помащите рукой, не фокусируя взгляд на положении руки. Результат будет очевиден. Время от времени рассматривайте ауру своей руки. Почему бы лишний раз не убедиться в том, что вы научились видеть ауру? Это придаст вам уверенности в своих способностях к видению ауры других людей.

Упражнение 4

Хороший способ тренировки – рассматривание контуров деревьев на фоне неба. Вы, наверное, обращали внимание на то, что ночью деревья всегда темнее неба. Если вы всмотритесь расфокусированным взглядом в крону дерева, то непременно увидите белое свечение по контуру. Этот вид тренировки очень эффективен и не утомляет глаз.

Упражнение 5

Если вы хотите увидеть ауру человека, начинайте разглядывать его с головы. Обычно на голове самое сильное свечение, и когда «схватываешь» его глазами, то автоматически видишь ауру всего человека. Желательно разглядывать неподвижную фигуру. Например, вы можете попытаться увидеть биополе человека, едущего на эскалаторе в метро. И фон подходящий – белый. На нем вы сможете не только увидеть свечение, но и рассмотреть его диапазон.

Несколько полезных советов для улучшения духовного состояния

- Старайтесь думать о приятном.
- Расслабьте мозг, перестаньте напряженно ожидать видения ауры.
- Верьте в то, что увидите ауру. Говорите про себя: «Я знаю, что смогу увидеть ее. В этом нет ничего сверхъестественного».
- Давайте себе такую установку: «Я нахожусь в гармонии с миром, я его составная часть. А мир – это частичка меня». А еще лучше – смотрите и на себя, и на мир со стороны.
- Старайтесь увидеть ауру во всем. Приглядывайтесь к различным вещам и анализируйте, что нового вы в них увидели.
- Не останавливайтесь на полпути. Обязательно доведите дело до конца. Отложить до следующего раза – не значит бросить. Если не получается – проделайте упражнение на следующий день или через день.
- Если поначалу ничего не получится, не отчаивайтесь! Успех придет с опытом. У каждого из нас сенситивные способности развиваются по-разному.

Приемы биоэнергетической защиты

Каждый человек может использовать свое биополе с целью защиты от нежелательной посторонней энергии. Дело в том, что существуют невидимые энергетические потоки, из которых люди черпают информацию и энергетически подпитываются. Вы ведь, наверное, не раз слышали об энергетических вампирах? Речь идет именно об этом. Мы уже говорили о том, что далеко не все получают энергию из Космоса: многие пользуются чужими биополями. У жертвы подобного вампиризма ухудшается общее состояние, появляется раздражительность, различные страхи, ощущается резкий упадок сил. И представьте себе, насколько тяжелой может быть ситуация, если вампир и жертва – члены одной семьи или одного коллектива? Им приходится постоянно контактировать, что не оставляет жертве шанса даже на короткую передышку. Словом, если вы не хотите, чтобы кто-то подпитывался вашей энергией, научитесь ставить энергетический барьер. Чтобы гасить отрицательную энергию других без потери своей, нужно уметь ставить защиту. В этом случае вы никогда не подвергнетесь зом– бированию, не пострадаете от порчи, сглаза, приворота, которые могут попытаться навести на вас ваши недоброжелатели.

Построение биэнергетического барьера требует особого подхода и настроя к жизни. Сам по себе барьер требует огромной затраты энергии и сил. А потому основная ваша задача – научиться держать его постоянно, минимально затрачивая силы и добиваясь максимальной эффективности.

Несколько полезных советов для поддержания энергетического барьера

- Прежде всего, повышайте свой духовный уровень. Помните о том, что высокодуховные люди имеют неоспоримое преимущество перед бездуховными. Они имеют возможность гасить отрицательную энергию бездуховных людей.

- Думайте только о положительном, а отрицательные эмоции и мысли старайтесь изгонять. Радуйтесь жизни, почаще улыбайтесь! Помните о том, что даже при малейшем проявлении злости аура человека сохраняет негативное состояние в течение двух суток. А испытывая сильнейшее негодование, гнев, ярость, можно нанести серьезный вред своему здоровью – получить инфаркт или какое-нибудь другое заболевание.

- Постарайтесь избавиться от таких качеств, как обидчивость и

завистливость. Эти недостатки пожирают нас изнутри. Научитесь радоваться за других и прощать чужие ошибки.

- Почувствуйте себя в гармонии с природой и окружающим миром.
- Мысленно повторяйте: «Это всего лишь материальный мир, явление второстепенное. А главное – это душа и духовное развитие».
- Не отвергайте ничего. Все, что есть в мире, имеет свою значимость и право на существование.
- Несите людям только добро и положительную энергетику.
- Проявляйте оптимизм даже в критических ситуациях. С таким настроением вы никогда не станете носителем отрицательной психической энергии.
- Изменить себя не так уж просто. Делайте это постепенно, периодически занимайтесь самовнушением и самоанализом. Если не получается достичь истинно мудрого отношения к жизни, попытайтесь хотя бы достичь нейтрального состояния – не злого и не доброго.
- У каждого могут быть свои методы достижения позитивного психологического настроения. Постарайтесь их определить – тогда вам будет легче преодолеть себя. Сделав это, вы освободитесь от закомплексованности и невежества.
- Верьте в себя и помните о том, что мысль материальна. Главное – научиться ее правильно воплощать.

Способы установки энергетических щитов

Существуют различные методы установки энергетической защиты. Простейшими из них являются различные виды щитов – энергетических структур, которые формируются за счет уплотнения участка биополя. Щиты устанавливаются для того, чтобы в вашу ауру не проникали разрушительные энергетические импульсы.

Как действует энергетический щит? Он создается в пределах биополя при помощи соответствующей мыслеформы. Щиты бывают рассеивающими или отражающими. Легче устанавливаются рассеивающие щиты, поэтому их используют чаще. Когда создаешь рассеивающий щит, не приходится проследивать направление атаки после ее отражения, как это происходит в случае с отражающими щитами. Правда, рассеивающие щиты менее эффективны, чем отражающие. Последние помогают направлять заряд энергии обратно в противника, добавив еще и долю своей энергии.

Способы защиты не универсальны – каждому человеку подходит свой вариант. Ваша задача – определить, какой же способ является для вас более подходящим. Выберите такой щит, который вы сможете использовать повсеместно. Для того чтобы сохранять его всегда, вы должны ощущать его – тогда он оградит вас от бед и отрицательной энергетики.

Приведем несколько примеров энергетических щитов.

Способы установки щитов, связанные с замыканием контура своего биополя

Способ 1

При разговоре с человеком, который вызывает у вас неприязнь или опасения, сидите, перекрестив руки или ноги. Таким образом вы замкнете контур своего биополя. Этот способ является самым простым. А кроме того, он не вызовет никакой настороженности у собеседника: поза самая что ни есть естественная, а потому никто не подумает, что это способ защиты.

Способ 2

Большой и указательный пальцы одной руки соединяются с большим и указательным пальцами другой руки, образуя кольцо. Три остальных пальца накладываются друг на друга. Защита с помощью кольца является более сильной, чем перекрещивание рук и ног. Не случайно этим приемом часто пользуются в Китае и Японии.

Способ 3

Приемом, который называется «вложение кольца», обычно пользуются йоги. Сначала большим и указательным пальцами одной руки образуют кольцо и вкладывают его в ладонь другой руки. Затем большим и указательным пальцами второй руки образуют кольцо и вкладывают в ладонь первой.

Этот цикл нужно повторить три раза. Вложение кольца не только замыкает контур биополя человека, но и в несколько раз уплотняет его. Выполнив данный прием, вы ощутите вокруг себя повышенную плотность. Возможно, вам покажется, что ваша голова как будто сдавливается обручем.

Способы установки щитов, основанные на визуализации

Следующие способы установки энергетических щитов будут основаны на таком приеме, как визуализация. Для того чтобы этим приемом овладеть, выполните одно несложное упражнение.

Подумайте о том, чего бы вы хотели достичь. Для начала выберите что-нибудь очень простое – предмет, который вы хотели бы иметь, событие, которого вы ждете с нетерпением, или ситуацию, в которой вы желали бы оказаться.

Выберите момент, когда никто не сможет вас потревожить. Расположитесь поудобнее – сидя или лежа, в тихом месте, где вам никто не мешает. Полностью расслабьте тело. Представьте, что все мускулы вашего тела расслабляются, а напряжение уходит. Дышите животом глубоко и медленно. Считайте от десяти до одного, чувствуя себя все более расслабленно.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, начните представлять то, что вы наметили. Если это предмет, представьте, что он у вас есть, и вы можете им пользоваться. Вообразите, как вы наслаждаетесь и восхищаетесь им, показываете его своим друзьям и знакомым. Если вы задумали какую-то ситуацию, представьте себя в ней. Все вокруг вас происходит так, как вы хотите. Представьте, что говорят люди по поводу сложившейся ситуации. Пусть воображение подскажет вам любые детали, которые могут сделать картину более реальной.

Посвятите этому занятию немного времени – нескольких минут будет достаточно. Главное, чтобы этот процесс приносил вам радость. Наслаждайтесь, смакуйте подробности. Если у вас возникают сомнения или противоречивые мысли, не боритесь с ними и не пытайтесь от них избавиться. Пусть они свободно проходят сквозь ваше сознание. А вы тем временем возвращайтесь к своим положительным установкам и образам. И, наконец, все еще держа в уме мысль или образ, дайте себе положительную утвердительную установку (вслух или мысленно) о том, что вы воображаете.

Повторяйте упражнение как можно чаще. Для того чтобы научиться использовать его по-настоящему эффективно, нужно постоянно совершенствоваться.

Способ 1

Представьте, что между вами и противником создается толстая кирпичная стена. Теперь все силы противника будут уходить на борьбу с этой стеной, а вас они попросту не достигнут. Щит будет работать до тех пор, пока вы держите визуализацию. Стена – самый распространенный энергетический щит. Он построен на достаточно простом мыслеобразе и расходует мало сил. Однако он не спасет вас от противника, более сильного чем вы.

Способ 2

Представьте, что вас окутывает серебристо-белая паутина, образуя над вами купол в форме колпака. Нити этой паутины становятся все гуще и гуще, пока не превращаются в сплошную стену.

Это довольно простой щит, причем более надежный, чем стена, поскольку окружает вас со всех сторон. Кроме того, он очень удобный, потому что с ним можно легко передвигаться.

Способ 3

Вообразите, что, где-то внутри вас, за солнечным сплетением, формируется синий шарик, который с резким выдохом раздувается, «выдавливая» наружу весь негатив. Он образует вокруг вашего тела защитную хрустальную оболочку. Этот щит быстро устанавливается и выполняет не только защитную, но и очистительную функцию. Правда, держится он очень недолго.

Способ 4

Для того чтобы научиться устанавливать этот щит, нужно сначала развить в себе способность ощущать предметы на расстоянии.

Для начала освоите «касание взглядом». Мысленно дотрагивайтесь до различных предметов и улавливайте возникающие при этом ощущения. А теперь попробуйте проделать то же самое, не глядя на предмет, но и не закрывая глаз. Эти упражнения нельзя проделывать более 1-2 минут. Освоив «касание взглядом», приступайте к установке щита. Постарайтесь почувствовать, а не представить, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся четыре теплые золотистые горошины. Иными словами, получается крест, лежащий в горизонтальной плоскости. Ось проходит по средней линии вашего тела. Представьте, что этот крест начал вращаться, образуя обруч.

Этот обруч легко можно превратить в яйцо, окружающее ваше тело. Оно не позволит никаким отрицательным воздействиям проникнуть внутрь, так как стенки его очень плотные. Воображаемые оболочки яйца могут быть одноцветными или двухцветными. Лучше всего использовать

золотистый, оранжевый, голубой цвета. Главное – четко пространственно ощущать все свои действия.

Способ 5

Наряду с «защитными оболочками» хорошо использовать так называемое «вращение биополя». Методика данной формы защиты похожа на методику с «яйцом». Отличие заключается в том, что в данном случае плотная оболочка отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено вязкой средой, которая вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Если вращение выполняется правильно, то ощущение тела исчезает, а вместо него появляется ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона.

Способ 6

С целью защиты вы можете окружить себя со всех сторон крестами, расположив их вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигайте от себя кресты на расстояние до одного метра. Почувствуйте, как они укрепляются и образуют единое целое. Сравните свое состояние до и после отодвигания крестов.

Способ 7

Сначала выполните описанную выше «защиту крестом», отодвинув кресты на расстояние 11,2 метра. После этого установите защиту с помощью «вращения биополя».

Способ 8

Сначала установите защитную оболочку, но не в форме яйца, а в форме шара. Плотно заполните шар биоэнергией серебристо-фиолетового цвета.

Представьте, что по поверхности шара проходят в виде параллелей и меридианов ленты, на которых написано «Я вам не нужен (не нужна)».

Способ 9

Очень популярный и эффективный способ. Кроме того, он очень прост в исполнении и не требует особых физических и энергетических затрат. Он как бы существует отдельно, и в этом его преимущество. Представьте себя со всех сторон и сверху окруженным стеной из нескольких рядов кирпичей. Снаружи стена покрыта зеркалами, обращенными во внешний мир.

Теперь с какой бы стороны ни пытался на вас напасть противник, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Этот прием пользуется популярностью во всем мире и не раз доказывал свою эффективность.

Только никогда не показывайте, что вы защищаетесь. Держитесь

спокойно и дружелюбно. Противник потеряет бдительность и начнет наносить все более сильные удары, которые будут к нему возвращаться все с большей силой.

Единственный недостаток этого метода заключается в том, что его невозможно применять во время движения.

Способ 10

Посылайте короткие мозговые импульсы человеку в виде сообщений: «Я вам не нужен» или «Я защищен», или «Вам меня не достать». Этот метод наиболее энергоемкий, поскольку вы должны мысленно скопить всю энергию тела в области солнечного сплетения, затем передать ее в мозг, и с помощью центра мозга спроецировать импульс на нападающего человека. Этот способ опасен тем, что вы можете не удержать возвратный напор противника.

Способ 11

Пропускайте негативные энерговибрации через себя. Этот метод требует тщательной подготовки.

Для того чтобы эффективно применять его, необходимо контролировать как свое сознание, так и энергетическое состояние, чтобы оно было устойчивым и непоколебимым. Вы должны быть уверены в том, вся негативная энергетика проходит сквозь вас и не задерживается.

Трансформируя собственное биополе, вы можете добиться того, что вас как будто бы перестанут замечать, вы станете невидимым для окружающих. В любой компании вы сможете спокойно сидеть в углу и наблюдать за происходящим, не получая никакого воздействия извне.

Способ 12

Вы можете создать для преследующего вас энергетического вампира иную мишень. Это будет своего рода ловушка с использованием энергии эгрегора.

Сформируйте своего энергетического двойника, который станет вашей оболочкой. Образно говоря, этот внешний слой будет покрывать ваше основное энергетическое тело, как будто слоем лака. Лак блестит, а ваша основная энергооболочка, находящаяся под ним, соответственно, тускнеет. В этом случае основной вампирический энергоудар придется на мишень, построенную с определенными свойствами реагирования. При попадании в такую мишень вампир как бы проваливается в энергетический «мешок», состоящий из высокочастотных энергий, в то время как каналы рецепции энерговампира настроены в этот момент на прием низкочастотной энергии. Оправиться от шока вампиру будет очень непросто. Применяв такой способ, вы поможете и другим людям, поскольку, вампир, испытавший

энергошок, к любой жертве будет приближаться с опаской. В подсознании у него будет возникать страх, а потому акт вампиризма просто не состоится. Конечно, если встреченный вами энергетический вампир, обладает сильной волей, он сумеет превозмочь страх энергошока, однако это маловероятно, поскольку вампиры, как правило, слишком сильной волей не отличаются.

Способ 13

Попробуйте отработать быстрый, жгучий, подобный удару хлыстом взгляд вампиру в глаза, сопряженный с выбросом сжатого сгустка энергии через глаза. Прекрасный способ защиты! Все равно что неожиданно включить перед носом человека яркую лампочку. У энерговампира возникнет ощущение, будто ему сыпанули в глаза пригоршню песка, и он будет вынужден прекратить с вами контакт, чтобы придти в себя. Возможно, у него даже возникнет временное частичное расстройство зрения.

Способ 14

Победить энергетического вампира можно очень простым способом. Ему будет трудно противостоять вам, если он увидит перед собой доброе и абсолютно открытое выражение лица. На людей с открытым, искренним взглядом вампиры обычно не нападают. Доброжелательность и искренность в первый же момент обезоруживают вампира, а потом и вовсе отбивают охоту на вас нападать. Главное, почувствовав, что на вас готовится «нападение» не заводиться самому – так вы сохраните свой энергетический запас, в то время, как вампир будет бесцельно тратить на вас свои силы. Самое трудное – выдержать первый натиск, пока противник еще полон сил, а потом будет гораздо легче.

Упражнения и медитации ху-чон-ганг

Энергия распределяется по нашему телу по так называемым «энергетическим дорожкам». Энергия перетекает от Неба, через человека, по энергетическим линиям его тела в Землю, а потом обратно – от Земли к Небу. Эти энергетические дорожки были впервые обнаружены ясновидящими в древности. В результате изучения энергетических дорожек, также называемых меридианами, возникли традиционная китайская медицина и акупунктура.

Человек состоит из Инь и Ян. Инь символизирует женское, пассивное, темное начало. Ян – мужское, светлое, активное. И эти две противоположности вовсе не противостоят друг другу, а, напротив, тесно взаимодействуют друг с другом. Так сказать, нет верха без низа, света – без тени, нет и абсолютного Ян так же, как нет абсолютного Инь. Когда Инь достигает своего максимума, внутри него зарождается Ян, и наоборот. Бесконечный процесс.

Считается, что Инь и Ян взаимодействуют посредством энергии Ци, наполняющей все сущее жизненной силой.

В идеале, в любом существе, должно быть гармоничное равновесие двух противоположных начал. Вселенная, по мнению древних китайских мудрецов, тоже состоит из Инь и Ян.

Исходя из учений восточных философов, любой процесс жизнедеятельности вызван изменениями и движениями энергии.

Основным энергетическим хранилищем является нижний Дан-Тиен, «мозг живота». Вы можете его почувствовать. Разделите область живота от пупка до лобка на пять частей.

Нижний Дан-Тиен находится во второй части от лобка, или в четвертой части от пупка.

Центральный Дан-Тиен находится на уровне грудины.

Верхний Дан-Тиен расположен между бровями. Его еще называют «третьим глазом» человека и духовным центром огромного значения.

Человек постоянно «выбрасывает» в пространство израсходованную энергию и питается свежей Ци. Поэтому очень важны следующие врата энергии: врата Земли, Человека и Неба.

Врата Земли находятся в центре стопы под подушечками; врата Человека – в центре ладони, а врата Неба – в центре головы (теменная чакра). Не менее важна еще одна «точка» человеческого тела: точка Хуи-

инь, соединяющая врата Земли через центральный канал с вратами Неба.

Упражнение «Жизненная энергия»

Вы сами увидите, какое благоприятное воздействие оказывает на ваш организм это упражнение, поскольку оно нормализует обмен веществ.

Движения рук стимулируют различные точки меридианов. А пристальный взгляд на ладонь – центр Лао-Кунь, расположенный посередине ладони. Благодаря этому начинает работать сердечный меридиан, позитивно воздействуя на деятельность сердца. Выполняя упражнение, вы сможете почувствовать, как согревается от пристального взгляда рука. И это оживляющее тепло затем волнообразно распространится по грудной клетке.

Выполнять данное упражнение не стоит женщинам в критические дни или во время беременности.

Поднимите руки на уровень груди. Так, словно вы держите в руках невидимый мячик. Правая рука при этом сверху (ладонь «смотрит» вниз), а левая рука снизу (ладонь «смотрит» вверх). На полшага отступите в сторону и сдвиньте влево руки. Выдвиньте левую ногу вперед и на две трети переложите на нее вес вашего тела.

Внимательно посмотрите на ладонь вашей левой руки, как бы согревая ее своим взглядом, а затем медленно сожмите пальцы в кулак. Сжимать кулак необходимо следующим образом: сначала сжимаете мизинец, затем безымянный палец и так далее, «замыкающим» должен стать большой палец. Подержите немного руку в кулаке – вы как будто грозите этим кулаком своим болячкам. А потом разожмите руку.

Теперь «снимите» вес вашего тела с левой ноги, сделайте полушажок направо и повторите то же самое с правой рукой. И так по очереди, восемь раз.

Упражнение «Накачаться энергией»

Благодаря простейшим движениям этого упражнения вы массируете точку Ян-Куань, расположенную в центре стопы. Именно через нее в ваше тело устремляется энергия Земли.

Ян-Куань называется «искрящимся, бурлящим источником»: если этот «источник» засорен или пересох, в тело не сможет проникнуть энергия. В результате у человека постоянно будут мерзнуть ноги, болеть спина. Простейшие движения способствуют очищению «источника» и открывают путь к потокам энергии, которая снижает кровяное давление.

Прижатые к бокам руки массируют меридиан желчного пузыря, а кончики пальцев лежат на точках меридиана селезенки. Нежные надавливания рук имеют огромное значение – благоприятствуют хорошей

работе всей пищеварительной системы. А приседания укрепляют мускулатуру.

Встаньте прямо, ноги вместе. Руки расслабленно свисают вдоль тела.

Как это напоминает детсадовские занятия гимнастикой, когда воспитатель говорил: «А ну, руки в боки!»

Так вот – руки в боки. При этом большие пальцы должны смотреть вниз. Слегка сдавите руками талию. Чуть согните в коленях ноги. Вес тела перенесите на пятки, затем распрямите ноги в коленях. Вновь чуть-чуть присядьте, вновь распрямитесь. Чувствуете, как вы пружините? Повторяйте упражнение восемь раз подряд.

Медитация «Исцеление»

Лягте поудобнее и закройте глаза. Опустите руки вдоль тела. Слегка наклоните к груди подбородок, сосчитайте до 12 и вновь расслабьтесь.

А теперь сконцентрируйтесь на собственном дыхании. Позвольте ему без каких-либо помех струиться по телу, представьте, что оно покрыто теплым облаком энергии. И эта энергия перетекает в пальцы ног, в пятки, в стопы, во все суставы.

Энергия дыхания струится, приятно пощипывает ваше тело. А теперь представьте, что у этой энергии есть расцветка. Она яркая, радостная.

Энергия дыхания струится по икрам ваших ног, затопляет колени, бедра. Она окутала теплом ваши половые органы, пронзает их насквозь, прогревает, очищает от любых заболеваний. Нежно распространяется по пояснице. Она искрится, сияет, и все черное, болезненное, мучительное и недоброе уходит прочь.

Энергия затопляет собой весь ваш позвоночник, всю спину. Она перебирает тонкими, ласковыми, волшебными пальцами позвонки за позвонком, массирует вам спину.

И вот ее поток заливает живот. Распространяется по грудной клетке. Энергия дыхания добирается до плеч, рук, запястий, пальцев. Становится все более жаркой, все более многоцветной.

Волна энергии мощно вторгается в затылок, поглаживает шею, голову, лицо. Теперь вы готовы уйти в себя.

Медленно сосчитайте от пяти до одного. С каждой цифрой ваше тело будет расслабляться все сильнее.

Вызовите вашего духовного проводника по лабиринтам души и попросите сопровождать вас в пути.

Перед вашим взором предстанет огромная белая стена, а на ней заалют письма: «ПРОБЛЕМА». Ваша проблема. Ваша болезнь. Ваша боль. Ваша беда. Всмотритесь внимательнее в каждую букву этого

страшного слова. А после этого попрощайтесь от всей души и от всего сердца с данным словом. Сотрите его со стены.

Только от вас зависит, что вы запишите на белой стене. После этого настанет время попрощаться с вашим духовным поводырем, охраняющим вас на нелегком пути в глубь собственной души. Не забудьте поблагодарить его.

Медленно сосчитайте до двенадцати.

Энергетические свойства камней

У вас есть прекрасная возможность укрепить свою биоэнергетику. В этом вам помогут камни, обладающие определенными энергетическими свойствами. Подберите тот камень, который наиболее подходит вам по астрологическим показаниям и, по мере возможности, не расставайтесь с ним. Камень станет вашим талисманом, приносящим удачу, и оберегом – надежным защитником от темных сил и негативных эмоций.

Авантюрин

Камень мощной энергетики; способствует позитивному настрою, благополучию, процветанию; приносит удачу, помогает в путешествиях; дает уверенность в своих силах, независимость, очищает ауру; спасает от легковерности, которая грозит потерей имущества и даже здоровья.

Агат

Придает уверенность в своих силах, дает ясное понимание ситуации, приносит богатство и славу, дарит расположение окружающих. Белый и желтый агат способствует доброте, мягкости, спокойствию и внутренней уверенности. Белый агат с черными жилками защищает от опасностей, придает мужество, делает человека красноречивым.

Черный агат защищает от опасностей и злых сил, придает решительности, дарит процветание, но вызывает печаль и может создать непредвиденную ситуацию.

Азурит

Обостряет восприятие и интуицию, избавляет от старых схем и ограничений, усиливает творческую активность, придает смелость, уменьшает страхи. Жрецы Древнего Египта использовали этот камень для расширения сознания.

Аквамарин

Обостряет интуицию, избавляет от установок и ограничений, уменьшает страхи. Мужчинам придает смелость и отвагу. Согласно восточным преданиям, аквамарин олицетворяет красоту, честность, верность, охлаждает страсти, дает душевное спокойствие. Это также камень влюбленных, однако способен внести раздор в семью. Аквамарин – юность, надежда, здоровье.

Александрит

Это камень для сильных людей, только они могут его носить и носят специально. Человек, который владел камнем пять-семь лет и преодолел

все трудности, становится очень сильным. Если носить александрит долго, камень может принести счастье, но при условии, что человек будет делать добро.

Александрит действует на скрытые эмоции и подобно магическому барометру своим цветом показывает те состояния, в которых человек будет находиться в ближайшее время.

Алмаз

Этот камень наделяет уверенностью, силой и могуществом, приносит богатство и удачу во всех делах, обостряет интуицию, усиливает энергию и деловую активность.

Алмаз – символ невинности, твердости, храбрости. Древние считали, что царь-камень изгоняет греховные помыслы.

На Востоке полагают, что созерцание алмаза разгоняет хандру, снимает с глаз завесу, укрощает ярость.

Альмандин

Усиливает храбрость, придает оптимизм, может вывести из внутреннего тупика, вернуть гармонию. Считается камнем баловства, может сделать жизнь сплошным праздником, потому что обладает способностью отгонять печаль и приносить радость.

Амазонит

Приносит удачу и богатство, помогает благополучно завершать дела. С давних времен амазонит является символом красоты и независимости. Он снимает чувство тревоги, неуверенности в своих силах. В женщинах амазонит проявляет женственность, содействует хорошему настроению.

Аметист

Аметист – магический камень. Он помогает обрести душевное равновесие, внутреннюю гармонию, развивает четкость мышления.

Аметист приводит к гармонии все уровни сознания, способствует повышению интеллекта и многостороннему развитию личности, отгоняет дурные мысли, направляет способности в нужное русло, снимает нервное перевозбуждение. Он приносит удачу и счастье, особенно бескорыстным и самоотверженным людям.

Берилл

Этот камень магически связан с разумом человека. Он «любит» людей с философским складом ума, способствует четкости мышления и развитию чувства ответственности, помогает в исследованиях и занятиях философией, избавляет от лени, делает человека общительным и веселым. Этот камень сводит своего владельца с интересными и нужными людьми, помогает примирить врагов и укрепить пошатнувшуюся дружбу.

Берилл – это надежда, вечная юность, любовь в браке, счастье.

Бирюза

Бирюза привлекает надежных друзей, отводит гнев высокого начальства, придает силу.

С давних времен считалось, что ношение бирюзы обеспечивает долголетие, благополучие, предохраняет от нищеты, укрепляет мир в доме, уносит страх, дарует победу над врагом, оберегает от наводнений и ударов молний, помогает освободиться от ночных кошмаров. Если владельцу грозит опасность, бирюза «умирает».

Гагат

Основная задача гагата – защита человека от кошмаров. Он помогает постижению скрытых основ кармы, тайн предков, дает возможность видеть изнанку жизни, открывает обман. Он охраняет от злых духов, привидений, колдовства. Защищает от одержимости и телесной слабости, отравлений, собачьих и змеиных укусов. Снимает перевозбуждение.

Гематит (красавик)

Это сильный магический камень, обладающий, кроме того, целебными свойствами. Гематит помогает концентрировать и направлять энергию, повышает самооценку, защищает, придает силу и храбрость.

Горный хрусталь

Воспроизводит, активизирует, сохраняет энергию, способствует развитию интуиции. Этот камень ясновидящих дает возможность получения тайной информации, используется для концентрации третьего глаза и энергии вообще. Горный хрусталь всегда связывали со сверхчувственным восприятием человека, поэтому шары из этого камня использовали при магических сеансах для «прозрения» прошлого, настоящего и будущего.

Горный хрусталь предохраняет от замерзания, от ночных кошмаров, снимает негативность окружающей среды. Граненый хрусталь избавляет от неприятных событий.

Гранат

Красный гранат увеличивает упорство и силу владельца, делает его энергичным и дает власть над людьми. Этот камень приносит удачу в делах и помогает достичь высокого служебного положения, он дарит прекрасное настроение и веселит, как хорошее вино.

Гранат дает жизненную силу и энергию, предохраняет от природных катастроф и несчастных случаев. Это камень любви, преданности, постоянства, дружбы и верности.

Жемчуг

Жемчуг – мощный символ света, чистоты, женственности. Светящаяся чистота сделала жемчужину символом духовной мудрости и эзотерического знания. Жемчуг – эмблема как плодородия, так и женственности, совершенства.

Жемчуг оберегает от бед и несчастий, предохраняет от обманов и неверных друзей, изгоняет меланхолию и заботу. Влияет на сновидения: делает их более яркими и живыми.

Изумруд

С одной стороны, изумруд – камень мудрости и хладнокровия, здоровья и долголетия; с другой стороны, изумруд всегда считался камнем, дарующим веселье, радость, любовь. Изумруд также – камень надежды, весны, юности, верности.

Камень помогает только человеку с чистой совестью. Для человека с чистыми помыслами изумруд подобен ангелу-хранителю, оказывает поддержку и помощь в сложных и запутанных ситуациях. Злым и лживым людям он приносит несчастья и болезни – физические и душевные.

Кальцит

Способствует четкости мышления, улучшает память, облегчает приспособление к переменам, снимает страх, усталость, стрессовые ситуации.

Вызывает радостное настроение, состояние легкости и раскованности.

Коралл

Коралл красных тонов издавна привлекал сердца людей, пользовался любовью у народов всего мира. Его наделяли культовыми магическими и целебными свойствами. С глубокой древности коралл считался средством, предотвращающим беды.

Красный коралл несет мужскую энергетику. Он символизирует страсть и любовь. Белый коралл несет женскую энергетику. Это камень женщин.

Лазурит

Лазурит развивает мудрость и творческие способности, усиливает мысли, увеличивает энергию, способствует долголетию. Этот камень смягчает взрывной характер, эгоцентризм, чрезмерную критичность, оберегает от злого рока.

Лазурит – уникальный камень. Он помогает осуществляться неожиданным планам, приносит удачу в игре, успех в делах, развивает дружелюбие. Это камень людей, которые стремятся расширить круг своих знакомств.

Лунный камень

Камень приносит удачу, его дарят возлюбленным. Он содействует в любовных делах, помогает влюбленным восстановить мир после ссоры.

В трудных ситуациях лунный камень помогает принимать разумные решения, способствует преодолению препятствий, приносит удачу, притягивает изобилие, дарует человеку красноречие и силу убеждения.

Считается, что лунный камень развивает интуицию, приводит в равновесие психическое и эмоциональное состояния, способствует более глубокому сну.

Малахит

Камень притягательности, символ жизни и роста. В древности верили, что это камень мудрости и даже хитроумия, помогающий принимать правильные решения. Он способствует развитию силы воли, укрепляет взаимоотношения и привлекает финансовый успех, дает чувство удовлетворения.

Малахит притягивает внимание людей к тем, кто его носит, делает своего владельца заметнее, ярче, обаятельнее.

Нефрит

В древности нефрит называли «камнем жизни». Он дает жизненные силы, помогает легко переносить сложные ситуации. Нефрит – талисман долголетия, благополучия, здоровья. Он обеспечивает долгую, осмысленную жизнь в полном здравии, привлекает к своему владельцу удачу и богатство, предохраняет от усталости. Этот камень нельзя носить людям, которые не работают над собой. Таких людей нефрит делает одинокими. Он создает условия, которые заставляют человека меняться.

Обсидиан

Очень сильный камень-очиститель, обладающий мощным запасом энергии. Он хорошо чистит все низкие вибрации, растворяет «энергетические пробки». Obsidian приносит удачу, лишает человека возможности грешить, предохраняет от совершения преступлений. Но это и очень опасный камень, так как его магическая сила может проявиться бесконтрольно: самые тайные желания его владельца будут исполняться даже тогда, когда тот этого вовсе не хочет.

Оникс

В древности оникс называли «камнем вождей», так как своей силой он обеспечивал власть и могущество, обостряя ум, позволяя разгадывать планы противника. Оникс – камень борцов, помогающий человеку концентрировать в себе энергию.

Оникс передает информацию, помогает построению жизненных планов, созданию определенной системы в жизни. Это камень радости и

жизнеутверждения.

Опал

Опалами восхищались, опалы любили и наделяли их магическими и целебными свойствам.

Считали, что опал приносит удачу в делах, защищает, усиливает интуицию и проницательность, предохраняет от низких страстей и раздражения.

Рубин

Рубин символизирует изобилие, успех и верную любовь, разжигает стремление к лидерству, развивает интуицию и творческие способности, помогает вырабатывать настойчивость, ясность мышления, заряжает энергией. Римляне считали, что рубин устанавливает справедливость, честные отношения и заставляет играть по правилам, а также защищает – меняет цвет при малейшей опасности для владельца.

Сапфир

С давних пор сапфир почитали как символ верности, целомудрия и скромности. Он приносит божественное благоволение, счастье, мир. Его называют наиболее «духовным» из всех камней. В древности сапфир считали камнем созерцания и размышления. Сапфир является также символом твердой веры и предохраняет владельца от предательства.

Сардоникс

Увеличивает жизненную силу человека, приносит везение и удачу, способствует поступлению и адекватному восприятию нужной информации. Оберегает в поездках. Дает владельцу храбрость, понятие о чести, обновление, яркость, живость, самообладание.

Селенит

Селенит помогает человеку обрести понимание личной истины, позволяет достичь состояния глубокого внутреннего спокойствия. Его можно использовать для духовного совершенствования. Верили также, что он пробуждает в человеке любовь. Помогает работать со сновидениями.

Сердолик

Во все времена сердолик считался необыкновенно счастливым камнем. Это камень цвета крови, цвета жизни, камень согласия и здоровья.

Считается, что сердолик сообщает своему владельцу храбрость, уверенность в себе, придает сил и смелости, помогает сохранять спокойствие в споре, защищает от ссор и козней врагов. Этот замечательный теплый камень активизирует энергию, способствует творческой активности и концентрации, помогает хранить тайны и сдерживает болтливость.

Тигровый глаз

Глазковые кварцы способствуют накоплению силы, развивают интуицию, помогают человеку выявить скрытые способности, поверить в свои силы и добиваться цели. Тигровый глаз снимает усталость и раздражительность, усиливает способность к сосредоточению, укрепляет здравые мысли, стимулирует педагогические способности. Он отвлекает от мелочных дел, направляя энергию владельца на дела существенные.

Топаз

Топаз наделяет владельца благоразумием, направляет на добрые дела, умиряет гнев и страсти, способствует дружбе. Люди, носящие топаз, становятся честными, порядочными, великодушными. Топаз любого человека защищает от безумия и дурного глаза, дарует мужчинам мудрость, а женщин избавляет от бесплодия и помогает им сохранить красоту.

Халцедон

В старину халцедон считали талисманом любви, привлекающим друг к другу сердца мужчин и женщин. Кроме того, верили, что он избавляет владельца от вспышек гнева и приступов меланхолии, помогает справиться с душевной слабостью и унынием, обеспечивает безопасность во время путешествий.

Хризопраз

С древних времен этот камень был символом надежды, мудрости, богатства и успеха. Хранит от ненужных знакомств и неудачных сделок. Очень благоприятен для новых дел, планов и проектов. Развивает проницательность и интуицию, помогает приспособиться к новому окружению и новым ситуациям, способствует творческой активности.

Янтарь

Янтарь – камень Солнца, застывший свет, сгусток магнетизма. Всегда считалось, что этот камень приносит благополучие и удачу, защищает от злых чар и дурного глаза. Янтарь, в котором есть насекомое, предохраняет от магического воздействия.

Яшма

Яшма – камень радости и счастья, ее энергетика соответствует времени пробуждения природы, царству света и тепла. Яшма предохраняет от злого рока и веселит сердце, отгоняет кручину, сохраняет разум и честь, укрепляет память человека. Яшма до сих пор остается воплощением искреннего и мудрого сердца благородного мужа.