

Оглавление

Предисловие	6
Благодарности	8
Техника входа в упражнения	10
ЧАСТЬ I. ТЕРАПИЯ.	12
Первичная диагностика чакр.	
Управление вниманием	15
Глава 1. Муладхара.	22
Глава 2. Свадхистана.	26
Невозможность увидеть травму.	30
Ощущения, восприятие	32
Движение, спонтанность и беспричинность	36
Удовольствие	40
Сексуальность и сублимация сексуальной энергии.	43
Сценарии сексуального поведения. Часть первая.	47
Контроль ощущений. Иллюзия осознанности.	49
Ложная самооценка и самоидентификация	52

Глава 3. Манипура	62
Восстановление реальных чувств.	
Деидеализация родителей	64
Трансформация представлений о родителях	68
Свои и чужие желания	77
Ядро воли	78
Чувства и эмоции. Базовые навыки управления.	
Связь с психосоматикой	87
Эмоциональные и ментальные состояния	93
Глава 4. Анахата	95
Условная любовь.	95
Потребность в любви.	98
Недвойственность и ритмичность	101
Для кого ты это делаешь?	102
Глава 5. Вишудха	109
Родительский конфликт	110
Семья	122
Возвращение в реальность.	133
Призраки в голове.	136
Необязательное дополнение	138
Сценарии сексуального поведения. Часть вторая. . .	140
Предварительное заключение.	143

ЧАСТЬ II. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ 144

Глава 6. Аджна. Высшее мышление 145

Наблюдение за мыслями 145

Фоновые эмоциональные состояния
и их влияние на мышление 148

Быть или не быть? Логическое и образное
мышление 149

Граница ума и выход за ее пределы 154

Представления о себе и мире 156

Стирание ошибочных суждений 158

Сверхспособности и психостимуляторы 161

Глава 7. Коронная чакра. 164

Йога-сутра 164

Вертикальная интеграция. 167

Восстановление сублимационных цепей. 170

Модель сознания 174

М + Ж, или Для чего мы друг другу. 180

Самадхи. 181

Указатель упражнений. 188

Внутренняя эволюция человека с момента зачатия проходит через следующие стадии:

1. «Есть», то есть проживание бытийности, соматическое блаженство. Отношение к жизни и смерти в целом. Обычно проживается до момента рождения.
2. «Я есть», то есть обнаружение границ своей бытийности, деление на «я» и «не-я». Первичные ощущения.
- 2а. «Какой я есть (для других)», первичная или ложная самоидентификация (через других). Является суммой воспринятых чужих суждений о том, каким они видят «меня».
3. «Чего я хочу». Желания — как стремление к удовольствию и избегание боли.
- 3а. Первичные чувства — как ожидание (предвидение) удовольствия или боли; защита своих границ. Первичная эмпатия.
4. «Что я чувствую». Эмоции — как потребность поделиться своими ожиданиями и тем самым повлиять на ход событий. Недвойственность и ритмичность. Глубокая эмпатия.
5. «Что я делаю» и «что я говорю». Инструменты самовыражения. Способность противопоставить себя окружающему миру, несмотря на возможное отвержение и неприятие.
6. Истинная самоидентификация через наблюдение себя и осознание фактических результатов своих действий. «Кто я есть для себя». Обратная связь с пунктами 2–5. Осознание.
7. Связь с высшим «Я». Сверхсознание.

На стадиях 1–4 ребенок нуждается в любви и заботе, в ощущении нужности и ценности. Он нуждается в том, чтобы получать любовь от родителей, и в том, чтобы они при-

нимали его ответную любовь. Проходя стадию 4, которая завершается переходным возрастом, ребенок должен полностью сепарироваться от родителей (стадия 5, ломается голос). Тогда потребность в родительской любви сменяется любовью к себе.

Но так бывает в идеале. В реальности же прохождение перечисленных стадий затягивается на многие годы. В частности, фактический переход с внешне-референтной самоидентификации на внутренне-референтную происходит в лучшем случае после 30 — ближе к 40 годам. В этот период вновь активизируются и перепроживаются все установки «кто я есть» с тем, чтобы отделить чужие проекции от собственного опыта и фактических ощущений. В более раннем возрасте мы, по большей части, еще не имеем достаточного личного опыта, чтобы противопоставить его чужим суждениям и внешним авторитетам.

Таким образом, перечисленные этапы переживаются неоднократно. Или, если точнее, соответствующие функции последовательно активируются в детстве, затем какое-то время развиваются и окончательно закрепляются в результате возрастных «кризисов смысла жизни».

К наиболее известным возрастным кризисам можно отнести следующие:

- ✧ первичная сепарация от родителей в 12–14 лет;
- ✧ завершение формирования телесности примерно в 17–18 лет;
- ✧ завершение формирования эмоциональности в 27–28 лет;
- ✧ завершение формирования ментальности, то есть интеллекта и осознанности, в 33–40 лет (возможно, в несколько этапов).

Как правило, в процессе самоисследования мы движемся от хорошо осознаваемых процессов к менее осознаваемым, то есть от верхних центров к нижним. Однако терапию эффективнее проводить в той последовательности, которая отображает этапы формирования нервной системы, от нижних центров к верхним. Именно в этом порядке я буду строить свое изложение.

Первичная диагностика чакр. Управление вниманием

Данное упражнение приведено также в моей книге «Резонансный психосоматический не-массаж». Я частично повторяю его здесь, обращая внимание на другие аспекты.

Упражнение 1

Энергия восприятия

Фокусируем зрение на некотором удаленном объекте. Удерживаем фиксацию объекта в течение минуты-двух. Можно заметить, как по мере пристального созерцания возникает ощущение, как будто часть внутреннего психического пространства устремляется (через глаза?) к объекту созерцания и начинает уплотняться вокруг него.

В какой-то момент позволяем психической субстанции вернуться назад, в нас, не прекращая воспринимать объект.

Мы можем обнаружить, что существует два способа восприятия и между ними есть разница, заметная в ощущениях. После возврата психической субстанции назад в тело восприятие становится спокойно-безоценочным, очень ровным и легким. Кроме того, по умолчанию используется первый тип восприятия, при котором психическая субстанция (энергия?) перетекает к объекту. Получается, что восприятие как таковое — не пассивно; мы не только принимаем энергию и информацию, но также излучаем ее.

Когда мы смотрим, направляем внимание, то подсознательно пытаемся понять и оценить происходящее, и предугадать, что будет происходить дальше. То есть мы проецируем вовне свою попытку понять свои ожидания и вероятные механизмы реагирования. Фактически восприятие — вполне конкретная совершаемая работа, требующая определенных внутренних усилий, энергии. В этом смысле наше восприятие по умолчанию не пассивно — оно активно. Мы не только смотрим, но и создаем.

Однако реальность не особо нуждается в нашем понимании, ожидании и предсказывании. Теоретически это означает, что усилие не обязательно и его можно исключить. Мы получим пассивное восприятие.

Упражнение 2

Способы восприятия

Продолжаем фокусировать зрение на выбранном предмете. Попробуйте обнаружить источник внимания внутри себя — образно говоря, то место, откуда «светит фонарик внимания». Попробуем перемещать его в объеме тела.

Сначала переместим источник внимания в затылок. Как при этом изменился луч внимания? Как изменилось ощущение себя и восприятие внешнего мира? Наблюдайте все изменения в восприятии: яркость, контрастность, четкость, объемность...

Теперь давайте переместим источник внимания чуть ниже, в основание черепа. Зафиксируем те же параметры: качество луча внимания, ощущение себя, восприятие внешнего мира. Насколько комфортно или некомфортно смотреть на мир таким способом?

Попытайтесь обнаружить то усилие, с которым вы воспринимаете внешний мир. Если оно есть — отпустите это усилие. Постарайтесь уловить разницу в ощущениях.

Теперь сделайте паузу, осознайте свои ощущения. Удалось ли заметить разницу между активным и пассивным восприятием? Что именно транслирует активное восприятие — мысли, образы, что-то еще?

Если ощущения пока не понятны — не расстраивайтесь, просто продолжайте. В зависимости от положения источника внимания результаты могут различаться.

Повторите упражнение 2 со следующими положениями источника внимания:

- ✧ в горле или чуть ниже (проекция вишудхи, горловой чакры);
- ✧ в центре груди (проекция сердечной чакры, или среднего дан-тяня);
- ✧ в животе в области пупка (манипура);
- ✧ в области верхнего края лобковой кости, на 4–6 см в глубину тела (у женщин там находится матка).