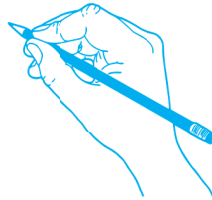


Глава 1



Основы шестой чакры

Цель первой главы – заложить основу и дать вам понимание системы всех семи чакр. После того как познакомимся с основами, мы внимательно рассмотрим шестую чакру и ее возможности. Активированная шестая чакра может стать ключом к более высоким измерениям сознания, а также психическим способностям и духовным возможностям. После осознания и развития эти способности и возможности могут сообщить понимание и ясность, помогающие практически во всех сферах жизни.

Система чакр – это группа энергетических колес, вращающихся повсюду в тонком теле или в тонком энергетическом теле. В переводе с древнего санскрита *чакра* означает «колесо». Тонкое тело – это энергетическое поле, находящееся внутри и вокруг вашего физического тела; оно отвечает за направление энергии вселенной в физическое тело. Благодаря сбалансированной энергии в системе чакр тонкое тело поддерживает

физическое и эмоциональное здоровье. При своем вращении чакры втягивают в себя энергию вселенной и поддерживают связь между вашими физическим и тонким телами, которая никогда не ощущается.

Семь чакр

Ниже перечислены семь чакр, начиная от позвоночника кверху: корень, крестец, солнечное сплетение, сердце, горло, третий глаз и корона. Давайте теперь подробнее рассмотрим каждую чакру.



Система чакр

Корневая чакра

Цель: корневая чакра служит вашей базой или основанием.

Местонахождение: у основания позвоночника. Эта чакра расположена ближе всего к земле и сообщает уверенность в стабильности и связи с землей.

Сбалансированная чакра: дает возможность быть независимым и готовым противостоять вызовам.

Блокированная чакра: сообщает ощущение незащищенности и чувство, что нужно быть осторожным.

Связанный с чакрой цвет: красный.

Положительная аффирмация: «Я в безопасности и могу уверенно владеть собой».

Сакральная чакра

Цель: эта чакра связана с эмоциями и умением выражать чувственность и творчество.

Местонахождение: чуть ниже пупка и над лобковой костью. С сакральной чакрой связаны страсть и творчество.

Сбалансированная чакра: сообщает ощущение заботы и гармонии в отношениях.

Блокированная чакра: создает чувство отстраненности и пониженной самооценки.

Связанный с чакрой цвет: оранжевый.

Положительная аффирмация: «Я гармоничен, и эта гармония отражается в моей жизни и отношениях».

Чакра солнечного сплетения

Цель: чакра солнечного сплетения управляет независимостью и личной властью.

Местонахождение: в области солнечного сплетения, как следует из ее названия. Уверенность в себе и сила воли – отражения этой чакры.

Сбалансированная чакра: человек открыт и способен уверенно проявлять себя.

Блокированная чакра: человек чувствует беспомощность или теряет ориентацию.

Связанный с чакрой цвет: желтый.

Положительная аффирмация: «Я силен и действую смело».

Сердечная чакра

Цель: будучи центром любви и гармонии, эта чакра позволяет вам принять себя и других «как есть».

Местонахождение: в центре грудной клетки. Она дает возможность прощать и проявлять сострадание.

Сбалансированная чакра: человек свободно проявляет любовь и доброту к окружающим.

Блокированная чакра: человек непрерывно недоволен, обидчив и ощущает чувство ненависти к себе.

Связанный с чакрой цвет: зеленый.

Положительная аффирмация: «Я люблю окружающих, распространяя среди них мир и гармонию».

Горловая чакра

Цель: горловая чакра позволяет самовыражаться на физическом и энергетическом уровнях.

Местонахождение: в области шеи/горла. Эта чакра поощряет творчество и подлинное самовыражение.

Сбалансированная чакра: дает возможность делиться высшими истинами с любовью и добротой.

Блокированная чакра: человеку может быть трудно выразить себя, и он чувствует, что его неправильно понимают.

Связанный с чакрой цвет: синий.

Положительная аффирмация: «Я честен с собой и другими».

Чакра третьего глаза

Цель: обитель ясности, мудрости и интуиции. Ее называют также чакрой бровей или шестой чакрой.

Местонахождение: на лбу, между бровями. Эта чакра – врата к высшему «Я» и высшим измерениям сознания.

Сбалансированная чакра: дает возможность сознательного получения доступа к своей внутренней системе контроля.

Блокированная чакра: отключение от своей духовности и головные боли.

Связанный с чакрой цвет: индиго.

Положительная аффирмация: «Я связан со своей внутренней мудростью и интуицией».

Коронная чакра

Цель: коронная чакра дает возможность связи с духовностью и высшим «Я».

Местонахождение: верхняя часть головы. Эта чакра – связь со вселенским сознанием.

Сбалансированная чакра: действуя через активированный третий глаз, она допускает к более высоким измерениям сознания и осведомленности.

Блокированная чакра: человек привязан к материальному и чувствует отключение от вселенской энергии.

Связанный с чакрой цвет: фиолетовый.

Положительная аффирмация: «Я связан со вселенской любовью, сейчас и всегда».



Какую пользу может принести активированный третий глаз

Во введении я кратко коснулся того, насколько моя жизнь изменилась после активации чакры, но здесь хотелось бы подробнее рассказать о лежащих впереди потенциальных возможностях. Активированный третий глаз меняет порядок жизни на многих уровнях. Он способен буквально вершить огромные перемены. Первая и самая важная особенность этой чакры – возможность пробуждать дремлющие внутри духовные способности, такие как ясность, интуиция, мудрость и понимание. Единожды пробужденные, эти положительные духовные силы могут оказать огромный, чудесный эффект на самочувствие, здоровье и прочее.

Ясность – это первый дар активированного третьего глаза. Мышление успокаивается и расслабляется, позволяя духовным энергиям легче притекать от Источника Энергии к сознанию. Источник Энергии – высшее «Я»; его также называют духом, создателем или высшей силой. Это всеохватывающий и бесконечный разум, бесконечная сила и бесконечная мудрость, которые постоянно связаны со всем. Он – Источник всего живущего. Можете выбрать любой термин, который предпочитаете применять к этой высшей власти. Для простоты я называю его Источник или Источник Энергии. Больше об этих терминах см. в глоссарии в конце книги.

Теперь давайте вернемся к ясности. Когда ясность будет достигнута, ваша частота вибраций станет автоматически повышаться, позволяя уму стать открытым каналом для экстрасенсорных способностей более эффективного проявления. Лучше осознавая мир вокруг, человек наделяется более широкими возможностями и живет осознаннее. Все вокруг – энергия; ча-

стота вибраций же определяется личным энергетическим полем. Чем полнее резонирует энергетическое поле с Источником Энергии, тем выше частота вибраций. С другой стороны, такие вибрации, как гнев или ревность, снижают эту частоту из-за плотности и тяжести отрицательных эмоций. Об экстрасенсорных способностях мы поговорим подробнее в этой главе чуть позже, но мне хотелось бы, чтобы читателя поразили ожидающие его возможности.

Когда вы входите в резонанс с мудростью и пониманием, наступает великое просветление, дающее глубокое понимание самого себя и других. Это оказывает большое влияние на общее самочувствие, потому что уже незачем принимать себя и других так серьезно. Вариант беспроигрышный; результат вас осветит как в переносном, так и в прямом смысле. Другое преимущество повышенной частоты вибрации – польза для здоровья по мере того, как человек все больше и больше соглашается с безусловной любовью и все меньше с более низкими энергиями, такими как страх или сомнение. Другими словами, усиленный поток энергии и связей между Источником Энергии, тонким телом и вашими клетками достигается вследствие ясности, потенциально вызывая спонтанные исцеления. Все сказанное – лишь краткий взгляд на необыкновенные возможности, которые дает активация шестой чакры.

Как бросить вызов негативному мышлению

Поговорим теперь о том, что такое негативная мысль, почему мы хотим бросить ей вызов и какое отношение имеет к третьему глазу борьба с негативными мыслями. Негативная мысль, по сути, есть любая мысль, основанная на страхе, со-

мнении, печали или беспокойстве; все они обуславливаются внушенным разумом, или эго.

Сейчас необходимо кратко коснуться эго, внушенного разума, потому что он будет время от времени упоминаться и дальше. Если сказать просто и понятно, эго – это та часть человека, которая излучает страх и все прочие отрицательные эмоции. Негативное мышление приводит к отрицательным эмоциям, могущим повлечь за собой самоограничение в действиях или даже бездействие вообще. Причина, по которой мы хотим бросить вызов негативному мышлению, состоит в том, что следует повысить свою осведомленность и расширить возможности находить другой выбор. Отказ от негативного мышления также помогает сбалансировать энергию; это путь к личной свободе. Эго – привратник, стоящий между человеком и активацией третьего глаза; вот почему так важно бороться с негативным мышлением.

Как борьба с негативным мышлением влияет на третий глаз? Третий глаз – это ясность, мудрость, понимание, расширенное сознание и сила, способная заглушить страх, тем самым придав способность остро чувствовать или ощущать мудрость и интуицию души. Практика борьбы с негативным мышлением основана на расширении сознания – оно настраивает человека в унисон с третьим глазом и приближает к нужной частоте вибраций. Теперь может последовать вопрос: что такое частота вибраций третьего глаза? Это частота духовного просветления, о котором последует речь немного дальше в этой главе.

Перейдем к первому (и, вероятно, самому важному) практическому опыту на пути к активации третьего глаза. Сейчас я представлю простое пошаговое упражнение, которое направлено на борьбу с негативным мышлением. Учтите, чтобы добиться существенных результатов от каждого упражнения и каждой медитации, необходимо сначала прочитать книгу до конца и только потом проделать практики. Теперь начнем!

Упражнение «Бросьте вызов негативному мышлению»

Начните борьбу против негативного мышления с пятнадцати минут в день, а затем можете продолжать, когда сочтете, что готовы идти дальше. Это упражнение, вероятно, лучше всего делать дома, пока не освоитесь. Если будете регулярно его выполнять, то сами удивитесь, насколько автоматически сможете справляться с негативными мыслями. Помните: все намного проще, чем кажется.

1. Первый шаг – осознать свои мысли, приходящие в голову, и их качество. Они имеют характер беспокойства, страха, печали или сожаления? Независимо от своей формы цель негативных мыслей – раскол, удерживающий человека в стороне от истины, гласящей, что он един со всем живущим и с Источником Энергии. Практика борьбы с негативным мышлением – начало повышения вашей осведомленности и расширения сознания до уровня шестой чакры.
2. Затем решите, поверите ли вы автоматической отрицательной мысли. Дело в том, что именно вера укрепляет энергетический потенциал в мыслях. Если верить автоматическим мыслям, то внушенный разум или мышление, основанное на эго, превращается в реальность, а это скрывает ваши духовные чувства и мешает осознать их. Открытием же станет, что освобождение от гнетущего страха, беспокойства или печали путем отсутствия концентрации или реакции на них приводит к повышению ясности, и тогда можно будет вообще забыть о сковывающих мыслях; они просто уйдут навсегда. Поверьте, сила сознания более чем способна противостать любой форме негативного мышления и даже

преобразовывать ее. Другими словами, высшее духовное «Я» не отличает одну отрицательную мысль от другой, потому что все они рассматриваются как иллюзии. Кроме того, полезно и ощущение большей свободы, если выбрать простое наблюдение за негативными мыслями, возможное потому, что исчезают как привязанность к прошлому, так и беспокойство о будущем. Можно оставаться в середине, будучи уравновешенным в настоящем моменте при помощи шестой чакры. Подводя итог, второй шаг предполагает выбрать наблюдение за негативными мыслями вместо того, чтобы реагировать на них или автоматически им верить.

3. Наконец, начните борьбу с негативными мыслями. Например, если приходит в голову негативная мысль вроде «*Я в тупике*», следует внимательно наблюдать за ней, не реагируя, а потом сознательно заменить ее позитивной мыслью по модели «*Нет, у меня, наоборот, есть прогресс во всех аспектах моей жизни*». Заметьте, используется настоящее время «есть», когда идет борьба с негативной мыслью. О важности именно такой формулировки – *установки* – мы подробнее поговорим в одной из следующих глав.



Практикуясь, можно научиться автоматически отвергать мысли или эмоции, мешающие полностью активировать третий глаз. Каждый раз, когда это происходит, повышается частота вибраций, приближаясь к потенциально наивысшей. Не нужно будет ограничивать мышление или сознание, связанное с пребыванием на этой планете, когда узнаете, что через шестую чакру доступно неограниченное понимание.



Ясно — все

Мы приходим в этот мир, обладая духовными способностями: ясновидением, яснослышанием, яснознанием, ясновкусием, ясночувствием и яснообонянием. Некоторые из них вам, возможно, известны лучше, иные могут быть более развиты, чем другие. Давайте посмотрим на каждую из этих способностей по отдельности. Их определения можно также найти в глоссарии в конце книги.

- **Яснослышание:** способность получать информацию через экстрасенсорный слух.
- **Яснознание:** способность знать что-то изнутри.
- **Ясновкусие:** способность ощущать вкус пищи или другого вещества без необходимости прикасаться к нему языком.
- **Яснообоняние:** способность ощущать запах/аромат человека или места, не находящегося по соседству.
- **Ясночувствие:** подобно духовному радару, эта способность позволяет получать информацию через чувства или эмоции; допускает верное считывание энергии.
- **Ясновидение:** способность воспринимать или понимать людей, объекты или будущие события через экстрасенсорное восприятие.

Думайте об этих спиритуальных чувствах как о ящике с духовными инструментами, каждый из которых специально предназначен для преодоления ограничений, налагаемых пространством и временем. Все эти чувства исходят от третьего глаза, который постоянно связан со вселенским разумом и передает информацию через тонкое тело в виде энергии, чувств, видения, внутреннего знания или интуиции. Вселенский разум не имеет границ, он чистое знание, подключенное всегда ко всему и всем.

Прочитав об этих духовных дарах, подумайте, имеете ли вы сознательный опыт их применения. Проявляются ли какие-то

из этих способностей у вас спонтанно? Хотите ли развивать какие-то и/или овладеть ими? Помните, что желание порождает намерение, а оно, в свою очередь, создает возможность. Другими словами, все возможно с наличием желания, намерения и действия, и мы ограничены только теми пределами, которые сами устанавливаем для себя. Принимая решение выйти за рамки воображаемых ограничений, человек дает себе шанс.

Мой момент яснознания

Одна или несколько из этих духовных способностей могут стать очевидными в молодом возрасте или проявиться позже. Экстрасенсорные способности могут возникнуть и спонтанно, при событии, имеющем важное значение – например, когда требуется срочное или крайне желательное вмешательство в происходящее. Позвольте привести пример.

Много лет назад я учился на стоматолога-гигиениста в Огайо. Мой колледж находился более чем в четырехстах милях от родного города, где в то время еще жила моя девушка, заканчивавшая последний класс средней школы. Однажды в мои первые студенческие недели от нее последовал отчаянный телефонный звонок. Она сказала, что какой-то незнакомец пытался заговорить с ней по дороге в школу, но, будучи проигнорирован, не успокоился, пока не прошел за ней до дверей школы. Эта новость меня серьезно обеспокоила и оставила чувство собственной беспомощности, потому что я был далеко.

Прошло несколько недель, и девушка начала получать хулиганские телефонные звонки от этого субъекта. Понятно, что она теперь боялась даже выходить из дома. Звонки были такими частыми, что вмешалась полиция, начавшая отслеживать номер. Я возвращался домой по выходным, чтобы попытаться утешить ее и, если возможно, помочь полиции найти этого типа.

Примерно месяц спустя власти сообщили девушке, с какого перекрестка они зафиксировали звонки. Я находился далеко, в Огайо, когда девушка позвонила мне в середине недели только для того, чтобы сказать, что полиция нашла место, из которого звонил хулиган. Боясь, что я приеду, пойду туда и начну скандал с этим человеком, если узнаю адрес, она отказалась точно назвать мне перекресток.

За какое-то мгновение я вдруг пережил что-то, что можно назвать мощным эмоциональным разрядом, и в моем воображении возникло название улиц.

– Бартон и Лоттридж! – крикнул я.

Моя девушка, ошеломленная услышанным, замолчала на несколько секунд, а потом спросила:

– Ты откуда узнал?

– Просто это само пришло, – сказал я.

Но знания перекрестка было мало, чтобы поймать абьюзера, потому что он даже не жил в том районе. Он только приезжал туда, чтобы делать эти мерзкие телефонные звонки. Его никогда бы не нашли, если бы не мать моей девушки и не случайность.

Однажды, вскоре после того, как звонки были успешно отслежены, мать моей девушки гуляла неподалеку от дома. Подойдя к зданию, частично офисному, частично жилому, она увидела человека, стоявшего на балконе, и мгновенно поняла, что нашла того самого мужчину, который давно и назойливо звонил; в этом она не сомневалась. Вернувшись домой, она все сказала дочери, а та сразу передала мне.

К счастью, я как раз был в городе и решил отправиться к нему. Когда я приехал, он все еще маячил на балконе. Мне сразу стало ясно, что это как раз тот самый тип, которого я искал. Я вышел из машины и подошел к дому. Посмотрев вверх, я увидел в его глазах шок и ужас; остановившись прямо под балконом, я почувствовал прилив такой энергии, какого нико-

гда раньше не испытывал, – и недвусмысленно посоветовал оставить мою девушку в покое. Все время, пока я говорил это, он не проронил ни слова.

Через несколько дней я узнал от домовладельца, что тот арендатор внезапно съехал. К счастью, телефонные звонки и страхи остались позади, и девушка снова смогла быть самой собой.

Вспоминая об этом, я понимаю, что не мог узнать, откуда исходили телефонные звонки, иначе как благодаря экстрасенсорному пути. Я был в нескольких сотнях миль оттуда. Девушка отказалась сказать мне точно, какой это был перекресток. Кстати, об этом перекрестке я сам никак не подумал бы, потому что он находился более чем в миле от ее дома.

Этой историей я хотел доказать вам, что духовные дары уже закодированы внутри нас, за них не нужно сражаться. Они выражают себя через желание и намерение. Кроме того, хотелось бы, чтобы все поняли – время и пространство несущественны при подключении к высшим измерениям сознания, поскольку в духовном мире их вообще не существует; в нем все совершается здесь и сейчас. Подводя итог, скажу, что духовные способности могут развиваться и крепнуть через активацию чакры, что усиливает их осознание человеком, тем самым налаживая его связь с ними. Наконец, при помощи ясности третьего глаза прозрение, мудрость и знания будут легко доступны через состояние пассивного приятия или вибрацию непротivления.

Духовный радар

Многие из нас – если не все – знакомы с догадками или всплесками интуиции. Все слышали о людях, прислушавшихся к внутреннему голосу и предотвративших катастрофы. Здесь я намерен говорить о сверхосознании этой интуиции в случае, когда она заявит о себе. Это подводит нас к силе сосредото-

чения. Обусловленный ум любит метаться между прошлым и будущим; он к этому привык. Честно говоря, это и ни хорошо, и ни плохо, когда ум мечется – такова его природа. Это всего лишь контрастирует с тем, кем человек является на самом деле – духовным существом, пребывающим в настоящем бытии. Однако вселенский разум един с третьим глазом; вот где следует искать интуицию, мудрость и ясность.

Во вселенной рассеяно огромное количество информации, ожидающей, когда люди полностью осознают ее, чтобы получить к ней доступ. Все в жизни – зеркало, и если посмотреть и сосредоточиться на «пустоте» вокруг, то она начнет отражать для смотрящего ясность. Вселенная изобилует ясностью; она может заставить разум замолкнуть или успокоить его, потому что всегда исходит из шестой чакры. Но ясность часто остается неузнанной из-за отвлекающих мыслей и эмоций. Каждый раз при расширении пропасти небытия или тишины между собственными мыслями человек еще на один шаг приближается к тому, чтобы позволить третьему глазу обрести силу и активироваться. Чем молчаливее становится ум, чем спокойнее человек, тем больше он переходит в состояние пассивности, открывающее путь к ясности, мудрости и потенциальному мистическому опыту.

Теперь, после теоретического вступления, можно поговорить подробнее о духовном радаре. Обычно его называют *ясночувствием*, но мне кажется, что термин *духовный радар* намного более точен. Как уже упоминалось, все вокруг – энергия, видимая и невидимая. В пустоте происходит много всего. Мы все связаны через телепатию; лучший способ описать это такой: мы все подключены к невидимым энергетическим цепям, являющимся проводниками информации. При сосредоточении и настройке на сознание шестой чакры можно проникнуть сквозь завесу, прочесть и энергетически расшифровать находящееся перед вами независимо от расстояния.

На сознательном уровне можно применять духовный радар через намерение, воображая или желая, чтобы волны энергии испускались внутренней сущностью, и позволяя этой энергии вернуться с информацией в виде вибраций или ощущений. Это сознательный и активный подход к ясночувствию. По мере тренировки внимания и сосредоточения, независимо от того, где вы находитесь, будь то оживленный торговый центр или продовольственный магазин, местонахождение будет все меньше влиять на способность воспринимать и читать энергетическую информацию. Я сам применял духовный радар, даже не осознавая этого, когда работал секретным охранником магазина после школы; я просто болтался у входа в магазин и излучал энергию, а мимо проходили люди. Взамен я получал энергетическую информацию о том, кто шел в магазин с намерением что-то украсть, и сведения были очень точны.

Давайте продедаем простое упражнение на развитие духовного радара. Его цель состоит в совершенствовании внимания и получении ясной и понимаемой энергетической информации. Это упражнение можно делать практически где угодно: в торговом центре, магазине и т. д. Чем больше шума вокруг, тем лучше! Следует научиться быть сосредоточенным независимо от окружения. Другими словами, это практика погружения в себя и слушания, чувствования, видения, чтения и обращения внимания.

Упражнение «Духовный радар»

Начните с выполнения этого упражнения с интервалами в десять-пятнадцать минут и постепенно сокращайте перерывы. Зайдите в торговый центр или пойдите прогуляться; главное, чтобы вокруг были люди.

1. Осознайте себя здесь и сейчас. Другими словами, присутствующим.

2. В первую минуту или две сосредоточьтесь на себе и на области третьего глаза. Сознавайте ее и позвольте все-му, что пытается отвлечь, уйти, не задерживаясь в сознании. Оставайтесь сосредоточенным и расслабленным. Чем меньше прилагать усилий, тем лучше, когда дело доходит до духовной практики.
3. Как только энергия будет сфокусирована, начните представлять себе волны энергии, исходящие от вас, как невидимая рябь. Делая это, постоянно обращайтесь внимание на энергию внутри себя и вокруг, потому что информация может поступать очень быстро. Замечайте любые ощущения, которые сможете уловить. Другими словами, разрешите приток информации. Возможно, захочется попытаться сосредоточить внимание на группе людей, чтобы увидеть, какая информация вернется. Вот, например, что можно будет при этом получить: энергетически почувствуете, что один или два человека в группе собираются отделиться от остальных прежде, чем это произойдет на самом деле. Может, уловите их духовные побуждения или то, что мимо кого-то прошел любимый человек. Вы сможете понять их чувства или эмоции. Храните всю информацию при себе, помня, что это практика, всего лишь упражнение на развитие своей способности читать энергии вокруг и в окружающих вас людях. Примерно через десять минут придет пора завершить упражнение.
4. Вернитесь в реальность. Сделайте глубокий вдох и позвольте этому умению уйти до следующего раза.

