



# ЧАКРЫ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УРОВНИ

САМОИСЦЕЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ



АНАТАНАС САНАТАНА

Анатанас Санатана

**Чакры. Энергетические  
уровни. Самоисцеление и  
устранение препятствий**

«Автор»

2023

## **Санатана А.**

Чакры. Энергетические уровни. Самоисцеление и устранение препятствий / А. Санатана — «Автор», 2023

Эта информация может оказаться ключевой для перевода самого себя из жестких конструкций, что неминуемо обрушиваются, в более текучие формы полной жизни. Через знания и опыт мы способны создать в себе более идеальные состояния себя, исцеляя через себя весь мир. Дары восстанавливаться и самоисцеляться даны каждому для психического и физического здоровья. В божественной игре познания себя мы проявляем эти силы и приближаемся к потерянному Источнику, скрытому и зовущему мягким внутренним чувством. Найденные откровения как сакральные ключи открывают порталы во вневременное за пределами наших чувств. Верю, они помогут встретить в пути ваше личное вдохновение. У каждого свой причудливый путь в естественном стремлении знать за пределами того, что проявляется. Жизненно существенным мне видится вибрировать вечными истинами и дышать гармонией радости, единства всех нас. С целью жизненности и гармонии, с целью свободного потока энергии, с целью воплощения и безусловной любви я предлагаю вам это.

© Санатана А., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Введение	5
Глава 1. Путь к свободе	9
Глава 2. Влияние программ	13
Глава 3. Подход к информации	18
Глава 4. Сжиматься или расширяться?	20
Глава 5. Магическая формула для каждого дня	23
Глава 6. Чакры	26
Глава 7. Анахата чакра	29
Глава 8. Вишуддхи	38
Глава 9. Аджна	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Анатанас Санатана

## Чакры. Энергетические уровни.

### Самоисцеление и устранение препятствий

#### Введение

Если вы освобождаетесь от страха, вины и крайней жадности, вы устремляетесь в поиск своей истинной природы. Идеи о любом рае есть тоже жадность, заявляющая что там лучше, чем здесь.

Человек, созвучный с вечными законами – это санатани, производное от слова Санатана Дхарма. Санатана – извечная истина вне времени, а Дхарма – это закон вселенной. Это не о философии, не о религии, а о гармонии с вечной истиной. Ни морали, ни заповедей, ни бога, ни философии. Это бесстрашие, невинность, отсутствие жадности и индивидуальный поиск. Пока человек ищет, он ищет свою вечную природу. Когда человек ищет свою высшую природу, кто он есть на самом деле, он становится санатани.

У санатани внимание перемещается от проявления себя к своему Источнику. Проявления всегда временны, преходящи, Источник есть всегда. Невозможно уничтожить хаос, когда он в основе существования. Как только ваш интерес переместился с тела на источник, вы стали санатани, вы ищете свою вечную природу. И у каждого свой путь, каким бы причудливым он ни выглядел.

Это должно случиться со всем миром как естественное стремление знать за пределами того, что проявляется прямо сейчас. Это не значит, что мы игнорируем биологию или психологию, но чтобы использовать нашу биологию или психологию как мы хотим, мы должны быть над всем этим. Даже для того, чтобы наша биология не использовала нас.

И все в жизни проявляется как ступеньки на пути к Высшему.

(по следам слов Садхгуру)

Когда мы делаем телесные практики, например, тайцзи или йогу, мы добиваемся точных движений и правильного положения тела. И тогда открывается энергия.

Когда практики касаются голоса и вибрации звуков, например, пропевания мантр, мы стремимся так же к точности и правильности пропевания звуков, их протяженности и высоты, чтобы получить желанный результат.

Когда мы рисуем, например, янтру, нам нужна точность воспроизведения сакральной геометрии – пропорций фигур относительно друг друга, правильность фигур, сочетаний цвета... И тогда удается получить ощущение красоты и вибрационного отклика.

Когда дело касается слов, например, выразить свое намерение, нам нужно точно и лаконично подобрать нужные слова и выстроить их в точный однозначный смысл. И тогда намерение производит сильное впечатление и ведет к цели.

Когда мы желаем поделиться эмоциями с другим человеком, например, очень близким человеком, мы можем выразить это интонациями и определенной громкостью голоса, взглядом и мимикой, положением тела и прикосновением, и подходящими для данных эмоций словами. И тут тоже нужна точность во всех задействованных аспектах. Если вдруг только ваши интонации голоса будут не в гармонии с остальными выражениями, эмоции могут не восприняться, или будут поняты иначе. А если все произойдет точно, то сердце человека откликается.

Когда же нам необходимо привести в гармонию свой внутреннюю энергетику или максимально раскрыть энергетические возможности, нам нужен точный образ внутренней гармонии нас самих, как это проживается на уровне эмоций и на уровне ощущений тела, каково целое

идеальное состояние на уровне внутреннего чувства. И если нам удастся точно это воспроизвести, механизм восстановления себя в направлении божественной нормы будет запущен.

### **Семь чакр из ста двенадцати**

Садхгуру рассказывает, что Адийоги, воплощение Шивы на Земле, представил миру знание о 114 чакрах и пути работы с 112 чакрами, которые находятся в теле. Аставшиеся две чакры находятся за пределами тела, мы не можем напрямую на них влиять, они гармонизируются сами по мере развития остальных чакр. Сто двенадцать чакр – это все многообразие путей эволюции человека, и каждый волен выбирать на свой вкус, мы все очень разные.

Обычно речь идет о семи знакомых всем чакрах, которые приняты были за основные, хотя существуют разные другие варианты. Согласно этой системе семи чакр мы рассмотрим семь информационных уровней в нашем теле, о том как они проявляются в жизни, и что с этим можно делать для своего блага, здоровья и развития.

На каждом уровне тела свой идеал гармонии согласно вибрациям уровня. Может быть, это состояние еще незнакомо, а возможно, мы уже проживали это состояние, но забыли, а потому не можем воспроизвести его.

Знакомясь с энергетикой тела через чакры, мы попробуем для себя внести ясность и понимание через различные нюансы, что есть гармония, к которой мы стремимся, и как всё выглядит на конкретном энергетическом уровне тела, когда сворачиваем в сторону от идеального состояния. Проживая с приходящей информацией самого себя, каждый может найти свои индивидуальные ключи для самонастройки.

### **Мы это умеем давно**

В каждом из нас есть вселенная и огромный опыт многих жизней. Если внимательно отнестись к информации и откликам своего тела на нее, услышать свои эмоциональные реакции, задействовать свою фантазию и доверие к себе, то мы способны создать в себе хоть на краткие моменты свой идеал гармонии, потом еще раз повторить, и запомнить – это уже будет прожитый опыт, которым можно пользоваться. И тогда у каждого будет свой ценнейший ресурс для приведения себя в желанное состояние баланса, а значит и здоровья, и счастья. Каждый будет обладать ценнейшим механизмом само-исцеления и совершенствования себя через внутреннее чувство.

Каждый этими настройками занимается ежедневно, каждый уже априори профессионал в этом. Одно но: мы настраиваем в себе не норму, а наоборот, отклонения от нормы. Настраиваем упорно раз за разом, и у всех прекрасно получается. О чем это я?

Простой пример. День за днем, возможно уже много лет, вы испытываете обиды и каждый день прокручиваете свои обиды в воображении, проживая снова и снова, а потом кому-то доверенному об этом еще эмоционально рассказываете с соответствующей мимикой лица. А тело тем самым берет это как команду к действию, и начинает воплощать. Вселенная живет в наших тонких телах, и по законам Вселенной, все желания человека должны быть реализованы. И фигурально, это выглядит примерно так: «Тебе нравится обижаться, ты хочешь это в своей жизни каждый день, для тебя это идеально – да будет так!». И ситуации в жизни человека разворачиваются так, чтобы этого было еще больше.

Свобода выбора и изобилие – неотъемлемые права человека. Вселенная всегда все приумножает, не различая плюсов и минусов.

Ирония в том, что если бы с подобным упорством мы прокручивали идеальное состояние себя, мы все были бы здоровы, счастливы и обладали бы могуществом магов, потому что в спокойном благодатном состоянии открывается наша сила и способности.

Для стремящихся уменьшить человеческое поле общего невежества, предлагается эта информация, чтобы научиться проживать гармонию и божественную красоту себя, своей свободой воли создать свой индивидуальный опыт и развернуть себя к исцелению и развитию, исцеляя через себя весь мир.

Мы не будем манипулировать с чакрами, не будем их раскручивать с помощью каких-либо техник. Мы будем создавать через внутреннее чувство необходимые состояния, которые будут откликаться в теле положительными изменениями. Как вы видите из предыдущего примера, каждый это умеет. А ключи появятся по ходу движения.

### **Соединение с чистой целью**

Информация у меня собиралась вместе с опытом с целью лучшего понимания себя и мира. Хотелось достать до понимания, как же в действительности все работает в этом мире, где есть истина, потому что часто поднималось из глубин внутреннее чувство, что меня окружает ложный мир. А где-то точно существует настоящий. В моем опыте многое делалось вслепую, только по наитию, и часто было непонятно, зачем меня привело к какой-то теме или мастеру.

Нынешнее мировосприятие выстраивалось по крупицам, из разных источников, от разных учителей: обучение у Пегги Феникс Дубро, Академия Тайцзи, Павел Пискарев и Нейрографика, инициация от Садхгуру, моя практика коучинга, опыт нейрографики и рисования Янтры. И постепенно выстраивались кусочки мозаики внутренней вселенной.. Помогла собрать мозаику в еще более цельный образ годовая подписка на курсы магии у Сергея Финько, а некоторые современные термины я охотно позаимствовала у него. И нечаянно похожую идею работы через образы состояния встретила у Николая Борисова, и тихо порадовалась подтверждению своего видения. А дальше уже был большой подарок. Путь вывел к мастеру-целителю с звуковым исцеляющим цигуном, учителю Ming Dong Gu. Я давно искала подход к исцелению именно через глубину системы У-Син. У мастера я увидела сходную логику подхода к самоисцелению, к которой пришла через свой опыт. И тогда появилась уже решимость поделиться. И уровень мастера Ming Dong Gu вдохновляет. Вот его слова: « Цель Цигуна Мудрости (Звуковым Исцелением) – испытать и жить в состоянии интегрированного Единства, свободно протекающего через каждый аспект нашей жизни, наших отношений, нашего общества и нашего мира... Соединение со всеми благословениями всех пробужденных, просветленных существ прошлого... Соединение с чистой целью очищения нашего эмоционального тела внутри нас... Преобразование творческой энергии во всех измерениях и достижение нашей высшей духовной цели... С целью творчества, с целью жизненности, с целью свободного потока энергии, с целью гармонии, с целью безусловной любви и с целью воплощения я предлагаю вам это...».

### **Соединение с практикой**

Содержимое этих глав – это вехи пути, который мы прокладываем через практику.

Записи встреч нашей мини-группы я сохраняю в видеофайлах как курс.

В формате книги я не делюсь практикой, но где это будет возможно, я смогу дать краткое руководство. Возможно, создастся отдельно приложение с содержимым практик.

Неотъемлемая часть нашего практического пути – это рисование. Почему же рисование?

Рисуя, мы подключаем свое тело, а через тело с глубин подсознания получаем послания. Это самые ценные послания к себе, которые всегда истинны, надо только научиться их расшифровывать.

Шаг за шагом, по чакрам, мы будем создавать идеальные для себя настройки – для своего здоровья, для исцеления на всех уровнях. Часто это тихое внутреннее чувство, благодаря которому мы входим в эталонное для себя состояние. Поначалу бывает сложно удержать его надолго. Но когда в этом понимании мы создаем графический рисунок, вкладывая свою эмоциональную энергию, нам удастся зафиксировать это состояние. Через созерцание своего рисунка позднее можно легко восстановить свой найденный эталон. К тому же, внимание удастся удержать намного дольше в процессе медитативного рисования, чем при обычной концентрации внимания. А это означает, что мы активировали и вложили туда гораздо больше энергии, чтобы создались необходимые нейронные связи.

Для тех, кто не рисует, можно попробовать через геометрию создать на бумаге янтры по чакрам, вкладывая в эти сакральные схемы свое найденное эталонное состояние. Янтры имеют свой мистический язык через взаимодействие символов и умеют сохранять энергию, а также транслировать ее вовне.

Для рисующих нейрографикой есть практики нейрографикой в согласии с рассматриваемыми темами.

Прекрасно, если удастся поделиться альбомом рисунков плюс краткая информация по чакрам.

Желаю вам глубокого контакта с собой при проживании информации через слова и в практиках! Каждый встретит свои ключи в настройках для выхода на свой новый уровень.

## Глава 1. Путь к свободе

- 1.1. Побег или игра
- 1.2. Игра с программами
- 1.3. Программы и Сущности
- 1.4. Прогресс или регресс

### 1.1. Побег или игра

Где-то когда-то в ответ на вопрос «Что такое путь к свободе?» услышала ответ, который меня сильно впечатлил. Дословно не помню, но остался вот такой отпечаток.

Путь к Свободе похож на побег из тюрьмы. Пока ты внутри нее, ты недоволен, удручен, но в целом все спокойно: все по расписанию, тебе приносят еду, есть время на сон и на отдых. Как только ты возмечтал о свободе и тебе удалось совершить подготовленный побег, срабатывает сигнализация... и охранная служба устремляется на твои поиски. С того момента уже нет места, где ты можешь чувствовать себя в безопасности: каждую минуту могут напасть на твой след и схватить. Теперь ты должен быть бдительным, внимательным и просчитывающим ситуацию наперед двадцать четыре часа в сутки. Тебе придется стать слышащим во время краткого сна и бдящим даже во время трапезы, потому что в любой момент ситуация может измениться не в твою пользу.

И сразу в памяти возник фантастический фильм Матрица, который уже кажется больше оптимистичной реальностью, чем фантазией. Как только ты выбираешь свободу, реальность поворачивается к тебе незнакомой и непредсказуемой стороной, таящей в любой момент нешуточные опасности.

Речь идет о реальности на тонких планах, где все и происходит. Для обычных глаз в физической реальности может мало что меняться поначалу, там царит обманчивая обычность. А главная арена борьбы за свободу, конечно же, разворачивается внутри нас.

Уже давно стала привычной модель, что человек – это сложный биокомпьютер, в котором все тела как «железо», как основа компьютера. В биокомпьютере тоже есть программное обеспечение, состоящее из управляющих программ.

Программ множество, и у каждой свое поле действия. Программы можно менять, переписывать, вычищать ненужные. Они могут быть примитивные или очень продвинутые. И в зависимости от набора работающих программ меняется все – и скорость работы компьютера, его возможности и объем памяти.

Аналогия выглядит весьма правдоподобной, и уже давно в обиходе применительно к человеку применяется компьютерная терминология, в частности выражения «программы человека» или «коды».

Нынешнее время устремило нас из материального мира к тонким мирам. Наверное, мало сохранилось чисто материальных людей, которые верят только в физическое, видимое глазами. Многим доступно представление, что все образуется сначала на тонких мирах, а потом уже проявляется на физическом уровне.

#### **Тонкие миры управляют физическим планом, и никак иначе.**

Наше время принесло множество практик по очищению тонких планов человека, очищение чакр и ментального поля, очищение астрального тела... И методы утончились: музыка, визуализации, медитации... Все это прекрасно работает, однако дает весьма кратковременные

результаты. Практически, позволяет только более качественно расслабиться и успокоиться, а вот кардинально в жизни ничего не меняет.

Понятно, что одного очищения недостаточно. «Свято место пусто не бывает», и оно постепенно заполняется тем же самым содержимым и снова требует чистки, причем довольно часто. Жить ради чистки? Кто-то уже бросил это занятие.

Проявилась необходимость научиться различать, что в нас отвечает за то, что мы заполняем прежним содержимым снова и снова? Какое программное обеспечение контролирует нас? От набора программ зависит наша сила, возможности, поведение и счастье в жизни. Понимание самих себя и мироустройства Вселенной, оказывается, напрямую зависит от программ, запущенных в нас.

**При понимании всегда сдвигается взгляд с иллюзорных моментов на суть, и легче становится заметить, что на самом деле происходит.**

Если мы начинаем видеть, как все работает в нас самих, то видим этот механизм уже в других людях – и уже отсюда рождается больше понимания, терпимости, уменьшаются требования и эмоциональные реакции... Много чего меняется в результате. Может быть, для кого-то эта информация станет ключевой для понимания себя, что делать и как двигаться дальше.

Итак,

Какие программы и каким образом влияют на нас?

Как к ним относиться и как себя вести с этими программами?

Что их усиливает? и каким образом можно ослабить программы?

## 1.2. Игра с программами

Далее речь идет о внутренних программах на разных уровнях вибраций через чакры наших тонких тел. Все это необходимо нам в направлении саморазвития и продвижения к своей истинной свободе.

Есть уровень программ, на которые обычный человек не может повлиять. Это программы, касающиеся природного выживания и базовых инстинктов. Этого ядра касаться не будем. Но есть множество программ привнесенных, избавление от которых несет повышение уровня жизненной энергии, улучшение качества жизни и появления новых возможностей на горизонте.

Надо понимать, что программы всегда есть и будут для существования в этом мире, как основа мироустройства, как «программное обеспечение».

Программы выступают в виде вселенского механизма Мирового Порядка и Баланса. На эти программы лучше научиться смотреть как на **механизмы Эволюции человека**.

Такая вот увлекательная шахматная игра: пока проигрываешь в игре, будешь крутиться в Колесе Сансары. Не выйдешь из этого замкнутого круга, а будешь рождаться снова и снова, проживая жизнь за жизнью. Причем от твоего ведения игры зависит с каким уровнем программ ты имеешь дело, а другими словами – на каких чакрах и вибрациях живешь. И от этого будет зависеть уже, как мир будет открываться тебе, что ты будешь видеть и слышать. Чем ниже по шкале, тем меньше света и меньше понимания, как мир работает... тем ближе к животному состоянию сознания... меньше внимания и осознанности, и больше искажений в уме.

Повторять один и тот же опыт снова и снова – это жить в «дне сурка». Все в природе циклично. А вот когда поднимаешься повыше и учишься обыгрывать возникающие в тебе программы, открывается постепенно путь в направлении, где больше свободы и света.

Помним, только победа в игре означает выход из этой игры, других вариантов попросту не существует. Аналогия с бегством из тюрьмы впечатляет.

### 1.3. Программы и Сущности

Программу иногда называют Сущностью, которая присутствует у человека и влияет на него. Программы отличаются от сущностей величиной и полномочиями. Программы – это огромные структуры, системы, которые порождают отдельных характерных сущностей. Сущности, как и программы – живые твари, от слова «творение», то есть сотворенные. И все они так же имеют право на жизнь, как каждый из нас, как и все остальное в этом Творении. Все есть от бога.

Уничтожить их нельзя, это не на уровне полномочий человека, а ненавидеть их – уж точно не принесет никому блага. Вставать с ними в противостояние, а тем более бороться – занятие опасное и бесполезное, потому что заведомо обречено на провал. Структуры эти могущественны, хитроумны, вездесущи. Пересмотрите старый фильм Матрица, там гениальная подача образа программ. С программой даже не стоит и думать, чтобы противостоять ей. С другой стороны, мы знаем, что к любой божьей твари надо отнестись с уважением.

А что делать, если какая-то программа кажется вредоносной, мучает или останавливает в намеченном пути? Давайте посмотрим на нее, как на этап нашего развития, на котором пришла пора научиться укрощать и вытеснять данную программу.

И вот тут начинается большая игра, правила которой надо знать, уметь распознавать происходящее и правильно взаимодействовать с активной программой. И, конечно же, с уважением и принятием, как в игре с достойным партнером. Задача мягко, без прямой борьбы, находить такое хитроумное решение, которое выглядит скорее как согласие с программой и попыткой с ней договориться.

При укрощении программа отходит от вас или повинуется, и даже может начать работать на вас. А вы переходите на новый уровень сложности в этой игре.

Помним, что игра не заканчивается и постоянно требует бдительности, внимания и нашего действия. Каждый наш шаг будет очередным ходом в игре, выбором пути, осознаем мы это или нет. Отказ от действия – это тоже очередной выбор.

### 1.4. Прогресс или регресс

Программы все взаимосвязаны между собой, и бдят за человеком без устали. Когда мы перебираемся в более высокий слой сознания, справившись с нападавшими программами ниже, они передают эстафету на следующий слой другим программам.

Укротили одну программу, тут же активизируется другая программа на более высоком уровне. Провалили игру, истратили энергию под влиянием программы, падаем на более низкий вибрационный уровень. Непрерывная живая игра.

Все программы связаны и могут комбинироваться. Они передают эстафету друг другу... И все для того, чтобы человек не вышел из круговорота жизней, пока не усвоит необходимые уроки.

В одном теле человек рождается один раз или дважды. Через первое рождение проходит каждый и рождается естественным образом в физическом теле, как природой задумано. Второе рождение как Человека происходит только по воле самого человека, и годятся для этого только осознанные личные усилия.

Человек, идущий к своей свободе, желающий родиться Человеком еще в этой жизни, достигает освобождения и становится дважды рожденным. Задача эта требует распознавать возникающие на пути программы и растождествление с ними. Придется растождествить себя с мыслями, которые эти программы активируют, и с моделями поведения, которое они прово-

цируют. И часто это наше давнее привычное автоматическое поведение – реакции и привычки, порожденные из состояния выживания.

**Программы или сущности внутри нас – это наши тренажеры**, ведущие нас по жизни. А в какую сторону идти – человек сам выбирает. Из точки здесь-и-сейчас есть только два направления: регресс или прогресс. Среднего между ними не существует, ведь мы движемся во времени и не можем остановить или заморозить время. Если мы отказываемся играть в эту игру саморазвития, то автоматически выбираем регресс и понижение вибраций. Ведь пока мы сидим в тюрьме на всем готовом без свободного движения, наша энергия постепенно иссякает, а весь остальной мир продолжает двигаться вперед.

## Глава 2. Влияние программ

- 2.1. Три способа влияния программ
- 2.2. Шкала влияния на человека
- 2.3. Техники безопасности
- 2.4. Меры для ослабления влияния программ
- 2.5. Новая модель поведения

### 2.1. Три способа влияния программ

**Первый уровень влияния** – это прямое влияние программы.

Программа активируется и проявляется внутри вас в вашем внутреннем космосе на определенном уровне согласно ее вибрациям, и начинает влиять на вас.

Заметно или тайно – это зависит уже от уровня знания и уровня осознанности человека. Об этом сейчас и речь, ведь даже малые крупицы знания могут оказаться значимыми при стремлении увидеть, осознать...

**Второй уровень влияния** проявляется через близких людей.

Через родных или людей, очень значимых для нас. И это ответ на вопрос, почему близкие люди почти всегда являются для нас сильным зеркалом, а потому легко и быстро выводят нас из равновесия.

Если мы справились с какой-то программой, то ее помощники могут проявиться тогда через близкое окружение. И уже через близких идет влияние на нас. Это можно назвать прямое влияние от близких, потому что скорее всего нам не удастся игнорировать эти попытки. Близкие начинают проявлять то, с чем мы вроде бы уже справились, и мы часто не можем остаться спокойными, мы эмоционально реагируем, выходя из равновесия. Что и требовалось, а дальше мы уже более легко поддадимся на следующую провокацию.

Посмотрим, как же тут быть?

Например, ваш партнер начинает проявлять высокомерие по отношению к вам или равнодушие, по сути неважно что именно...

И вам удалось узнать себя из недавнего прошлого. Зеркало! Радует зеркалу и не искушаемся, помним, что скорее всего есть корешки-зацепки в вас, раз уж вы это заметили. Поэтому не гордимся, не ставим себя на ступень выше, не пытаемся «учить», что делать... Это же близкий человек, и будет скорее всего неадекватная реакция.

Срочно начинаем размышлять: ага, моя недавняя программа, и напрямую у нее не получилось на меня влиять, и теперь идет проба через партнера вызвать меня на конфликт и эмоции. Это проверка. Задача программы: выбить меня из баланса, ослабить, втянуть в эмоции и «скушать» мою энергию. Ведь ослабление энергии снизит мои вибрации, и я стану еще более легкой добычей. Следствием для меня станет несколько шагов назад, погашение моих прежних усилий. А хочу ли я этого? Конечно, нет. Поэтому я выбираю промолчать и всем своим поведением искренне демонстрировать партнеру то качество, которое я хотела бы, чтобы партнер проявлял по отношению ко мне... Как пример, такая вот логическая цепочка. Но если вам удалось включиться в размышление раньше, чем проявить автоматическую эмоциональную реакцию, то счет в игре в вашу пользу!

**Третий уровень влияния** – подмена ценностей.

Влияние проявляется через перевод нас на искаженный уровень восприятия, и подмену ценностей, свойственных нам. Здесь уже идут ментальные искажения через обычную логику. Мы вдруг начинаем говорить не своими словами, появляются несвойственные нам интересы и несвойственные эмоции, чаще более низкого порядка. Пропадает интерес к тому, что делали раньше. Например, вдруг проявилась страсть к карьере или политике, а раньше это было абсолютно не проявлено.

На всех уровнях оказываемого влияния, эффективным всегда остается сильный Наблюдатель в нас. Наблюдатель все видит немного со стороны, не вмешиваясь в эмоциональный эпицентр ситуации, он в балансе с ясной головой. Все практики на умение дистанцировать себя от своих эмоций с увеличением паузы реагирования прекрасно послужат нам на пути. Укрепление позиций Наблюдателя – великолепная стратегия в игре.

## 2.2. Шкала Влияния на человека

Чем ниже уровень программы и ее вибрации, тем более грубо и открыто она действует. На нижних уровнях, на нижних чакрах, всегда существует приоритет безопасности и физического выживания. И здесь сравнение человека с другими, восторженная похвала и агрессивная критика работают на раз-два-три. «Крутой, лучше всех, остальные – серая толпа, которую надо направлять». Искажение поведения человека.

Средние уровни вибраций на чакрах манипура, анахата, частично вишудха – программы похожие, но более завуалированные, более дипломатичные. Конкуренция, монополизация, эксклюзивность. «Лучше других. Умнее других. Духовнее остальных». Искажение Духовности.

На высоких уровнях сознания исчезает дуальность и оценочные критерии. Здесь правят и подключаются большие структуры: род, стихии. Влияние идет глобально через Ценности, Сверхценности. Искажение Сознания.

На самом высших уровнях (Высшее Я) уже нет форм и слов. Обнаружить искажения, загрязнения в результате влияний можно только через свое состояние своим внутренним чувством.

### Как распознать, с какого уровня активировалась программа?

Часто бывает сложно определить, с какого уровня активизировалась программа, от высокого сознания или более низкого.. Просто ищем, где и в чем остановка, как проявляется стопор. Обращаем внимание, что говорим, что делаем, какие мысли думаем, что чувствуем, какой общий эмоциональный фон. Через слова и свои действия анализируем ситуации. Задаем себе подходящие вопросы.

*Например,* какому эгрегору я сейчас служу? Кто мной вдруг заинтересовался? Как изменилось мое состояние? и где может быть причина? Характерны ли эти мысли, слова для меня? Чьими словами я говорю? Кто стал моим идолом? Каким образом изменились мои ценности в последнее время, и где причина этого? Как изменилось мое видение мира и откуда это пришло? На что я притянулась, чем соблазнилась? Это действительно то, что я хотела? Где в теле я это чувствую? И т.п.

Избавиться от влияния программы удастся, когда получится раскрыть ее игру. Когда придет понимание, для чего это все мне было дано, за что во мне программа зацепилась. Когда удастся проявить в себе смирение и осознать степень своего невежества. И принять себя со всем этим наследством, да еще и влюбиться в себя такого естественного и природного.

Это наш этап эволюции... осознаёмся и идем дальше. Вот такая красивая магия перемен и движения вперед.

Хорошо бы сохранять в своей памяти, что высокие уровни сознания чаще проявляются через услуги более низковибрационных программ или эгрегоров, и выглядят для нас отталкивающе, как попадание в неприятную для нас или тупиковую ситуацию. Можно хотя бы априори допустить, что любая ситуация содержит в себе некое благо, какой бы плохой она ни выглядела на поверхностный взгляд, и случайности неслучайны. Дать себе время на спокойствие. Проявлять доверие к себе и к жизни, а вместе с этим еще мягкость и понимание, что ясность приходит позднее, когда уже оглядываемся на ситуацию в прошлом.

Всегда спокойно ищем свои ключи к ситуации.

Если для нас подобный процесс наблюдения за собой станет обычным нашим вниманием, и будет наработана небольшая нейтральная пауза до включения эмоциональной реакции, то возможно мыслительный процесс анализа станет включаться раньше эмоций, что будет как минимум прекрасной экономией драгоценной жизненной энергии. А когда, в этом случае, приходят инсайты и понимание, это уже красивые подарки.

*Пример из жизни.*

Поиграли мы в трансформационную игру Спираль Сатори, игра прошла гладко и вдохновляюще, что-то каждый почистил из старых программ. На следующее утро, в волшебные четыре утра Ира просыпается с мыслями на тему, с которой была в игре, и поднимается еще слой сильных переживаний. Она провела тут же еще очистительные доступные ритуалы, пошло расслабление, чувство растекания энергии от нижней чакры, стало спокойно, и с ощущением приятного расширения Ира снова заснула. И тут же через свой новый сон в астральном плане сталкивается с эмоциональными переживаниями за близких людей в происходящих событиях так сильно, что ее аж выбивает из сна. А проснувшись, она ощущает себя уже в другом состоянии, разбитой и расстроенной...

Такое впечатление, что ей удалось хорошо ослабить некую программу во время игры и после утреннего сна, произошло желанное очищение. И тут же в следующем сне ей активируют привязки к близким, страхи, слив энергии через эмоции. Близкие люди... это уже передается эстафета другой программе, которая быстро подключилась, скорее всего уровня аннахаты, четверной чакры. И если эта новая программа будет себя активно проявлять в будущем через ситуации в жизни, наверное, это следующий этап – обратить внимание, что происходит и попытаться понять, как ее ослабить.

### 2.3. Секреты безопасной игры

Какие-то невидимые программы, сущности, живущие в нашем поле... Все, что невидимо и неизвестно, в нашем теле вызывает ненужные опасения. Как же научиться их понимать, чтобы нейтрализовать?

Главное всегда, это спокойствие.

Прежде всего **не следует отрицать** программы, а **научиться с ними взаимодействовать**, как в игре, и **находить ключи для понимания их**, как они работают конкретно в вас.

**Не стоит с программами бороться** напрямую в лоб. Борьба с ними всегда будет обречена на провал. Можно делать что-то только **косвенно и аккуратно**. Здравомыслие прежде действий.

Важно осознавать, что эти сущности **цепляются за уже существующие программы** в нас, внедренные воспитанием, окружением.

Программы всегда будут ждать подходящего момента и проверять возможность внедриться. Просто постоянно **возвращаем себя к осознанности в моменте**.

Проверки будут всегда, мир постоянно коммуницирует с нами. И проверки надо пройти, только тогда программа затихает. Ведь, в конце концов, у нее найдутся более податливые жертвы.

**Не нужно относиться к программам небрежно. Проявляем уважение** к их миру. У них своя эволюция. И каждый в мире имеет право на существование...

**Стараться осознавать соблазны**, на каждом шаге **проявлять бдительность**. Программы ведь постоянно взаимодействуют с нами, безостановочно. Если с одной справились, то как в виртуальной игре – активируется следующая и проявляется новое препятствие. Увлекательная игра!

Если такая игра не нравится, лучше забыть о понятиях развитие и эволюция, а вспомнить о «дне сурка» и своей несчастливой судьбе. Ирония в том, что согласно судьбе все-равно каждому заготовлены свои «грабли», на которые придется наступать уже в полной темноте, без возможности увидеть и что-либо понять.

## 2.4. Меры для ослабления влияния программ

Какие меры применять для ослабления влияния программ и сущностей?

Мы все отличаемся друг от друга, хотя и живем по общечеловеческим правилам. У каждого свой жизненный опыт, своя прошлая база, своя определенная сила. Мы рождаемся в одиночку, идем по своему Пути тоже в одиночку, как и проживаем свой переход в момент смерти тоже в одиночку. Каждый новый маленький выбор – это новый опыт, отличный от опыта другого человека. А потому и способы взаимодействия с похожими программами у каждого будут иными. Каждый находит свои Ключи.

Можно выявить только некоторые общие закономерности или тенденции.

Принимать программы **спокойно, без паники**, и видеть в этом естественный жизненный процесс. Смотреть на них как на скопившийся мусор в энергетическом поле, который замедляет движение и не дает достичь большего. Если мусор и беспорядок начинают приносить неудобства, пора делать уборку.

Разойтись с программой вероятнее через **понимание, а затем растождествление**. И тогда уменьшается ее влияние, она тоже начинает вести себя с уважением и становятся уже слабым фоном в энергетическом поле.

Легче и приятнее всего **играть** с программой, без лишнего внимания и серьезности. Просто очередная шахматная игра, без залипания и переживаний. Или относиться к ним как к Иллюзиям, которые растворяются, когда вы стремитесь к новому уровню понимания

Лучше поискать способ как игриво обойти, но

**не применять отказ.**

Задача с минимальной потерей энергии договариваться с окружающим миром и с программами. И да, с ними можно пробовать договариваться.

Проявляем **Смирение, Осознанность, Понимание ситуации**, зеркальных отражений. И тогда уменьшается или уходит влияние программы.

Эмоциональный баланс, умение **владеть своими эмоциями**. Обходиться без гипер-эмоций. Спокойно относиться к любым сюрпризам и подаркам или к утратам, или к вниманию-невниманию людей и т.д. Было бы идеально научиться относиться одинаково как к минусам, так и плюсам, уменьшая дуальное восприятие мира.

Помним, что:

**Борьба, ненависть, отрицание, эмоции, нелюбовь – якоря для программ и самая подходящая почва.**

## 2.5. Новая модель поведения

У каждого из нас есть свои повторяющиеся ситуации, где мы проваливаемся в эмоции и повторяем уже наработанный стереотип. Наши любимые «грабли». Можно сейчас попробовать вспомнить такие ситуации, которые всегда потом хочется переиграть иначе, отреагировать иначе, приходят сожаления и самокритика «зачем я так сделал, надо было по-другому».

### **Практика.**

Взять блокнот, разделить лист на три части по вертикали. В левом столбце записать, что вспомнили.

В центральном столбце кратко записать свой анализ ситуации. Например, сработала программа самоутверждения, эгоцентризма – да, есть, признаю и благодарю! есть намерение отслеживать и замечать сразу.

Теперь ищем новую стратегию, как это мягко обойти. В правом оставшемся столбце записываем, а как вы хотите поступить, если такая похожая ситуация снова возникнет.

Это стратегический шаг: **записываем новую модель поведения по повторяющимся ситуациям.**

Когда ситуация настанет, ум включиться не успеет, эмоции и реакции снова могут пойти по наработанной привычной программе. Но когда мы словами формулируем и записываем, остается готовый след, который поможет успеть осознать, что происходит и поддержит, чтобы успеть изменить немного свои мысли и реакции. С одного раза может и не получится, но точно будет легче и понятней.

Анализируя, записывая, мы отделяем себя от программ, которые вызывают эти модели поведения. Мы растождествляем себя с этими моделями, утверждая чистоту себя. Вот они, а вот я, и это не одно и то же.

Я есть проводник и ничего более. Я выбираю, что мне проводить в свой мир. Это всего лишь игра для моей личности, а моя душа проходит свой опыт.

В анализе мы задействовали свое сознание, и создали фантазией новую личную стратегию. На уровне мозга это означает, что мы задействовали другие нейроны и создали новые нейронные сети. Они еще гораздо слабее тех, где работают старые стереотипы, а укрепить их можно только через повторяющиеся действия.

**Личная Стратегия = Личная Эволюция.**

## Глава 3. Подход к информации

Перед тем, как мы начнем путешествие по энергоинформационным уровням тела, нам было бы полезно разбудить свое внутреннее чувство. Это чувство проявляется интуицией или слабоуловимыми сигналами, которые могут оттенить наши эмоции, или появиться необычной мыслью.

Информация воспринимается на ином уровне после дыхательных практик, в активном разбуженном теле. Сама интуиция активизируется вместе с потоком фантазии, небылицы, едва уловимых эмоций от тела, и лучше их «проживать», не ограничивая свои фантазии, эмоции, воспоминания, какие бы оттенки они ни принимали.

**Сама информация и слова послужат ключами** к пониманию энергоинформационных уровней чакр. Но нам желательно увидеть читаемые слова в ином аспекте – энергетическом. Слова – это энергия с определенным уровнем вибраций, которую можно научиться **«чувствовать» умом, и «думать» эти слова сердцем.**

Когда приходит уже очень знакомая информация, тогда появляется возможность посмотреть на нее снова, но включиться в нее уже под другим углом, энергетическим взглядом. В это время будет время на более детальное включение во внутреннее чувство и в исследование себя.

В одном из недавних видео Садхгуру дает рекомендацию, что человек должен обучаться хотя бы пяти языкам, как минимум два из них рабочих, то есть уметь читать и писать... Для развития мозга это уникальный опыт, потому что работа мозга со Словами – «наиболее комплексная вещь», а потому эффективна для развития.

Предлагается пойти сквозь информацию через Слова, проживая и чувствуя их на ином уровне.

Если вы внутри слышите реакцию «я это уже знаю, это уже слышал, это снова о том же» или что-то подобное – внимание! вы уже слетели из Внутреннего чувствования себя на ментальный уровень, на обычные механические мысли, через которые включаются живущие в вас программы.

Подышите и терпеливо с любовью возвращайте себя к Внутреннему Чувству.

У кого-то встречается привычка думать «я ничего такого не чувствую», и это происходит при активной работе ума, когда идет сравнение с другими. И это тоже беззатратный автоматический режим.

Если сознательным усилием и через расслабление, через дыхание погрузить себя еще глубже внутрь, уже повеет легким ветерком чувствования... через едва уловимые эмоции, оттенки, ощущения в теле, у кого-то цвет... Он очень легкий, на уровне фантазии и мыслей «может я все это придумываю?». Задача поверить себе и удержаться там.

У всех у нас есть привычки легко погружаться в эмоциональные реакции, а это работающие программы, которые создают нам препятствия. Пройти их можно только сознательно, через сознательные усилия. Эволюция себя – это всегда сознательный выбор.

Все то, что работает издавна на автомате – нам надо на это посмотреть под другим углом, там найти те препятствия, которые не дают продвигаться дальше или быть здоровым в полноте энергии. Энергия поглощается этими блоками в теле, чтобы поддерживать живыми эти образования. А возникли они постепенно из-за давно работающих определенных программ.

Считается, что если у человека в теле есть отклонения от здоровой нормы, то и информация воспринимается умом искаженно. Чем больше отклонений в теле, тем больше искажается приходящая информация. Поэтому уже в этом случае, внутреннее чувство – незаменимый дар принимать информацию в обход ума, и развитие которого стоит наших усилий.

Когда программа обнаружена, то становится возможным подобрать ключи, как ее ослабить. И довольно часто бывает достаточно самого О-Сознания. Вот на этом и сделаем акцент!

А вот те привычки, которые мы создали уже осознанно, будут нашими помощниками.

### Схема Пути

Исследуя каждый уровень, мы будем придерживаться примерно такой схемы.

1. Знакомство с каждой чакрой на семи уровнях тела через информацию, которую надо прожить, примерить на себя.
2. Каким образом качества чакры проявляются в нас, в эмоциях и действиях.
3. Программное информационное обеспечение этого уровня.
4. Как нейтрализовать программы и сущностей этого уровня, ключи к ним.
5. Эмоционально-ментальные эталонные настройки уровня через Слова и Состояние себя. Эталон не в абсолютном значении, а более идеальный в моменте сейчас относительно вас самих.
6. Развитие и восстановление чакры.
7. Графическая визуальная настройка для чакры, которую будем создавать рисованием, два варианта или оба сразу: Янтра чакры и Нейрографика.

Проживая с собой приходящую информацию, вспоминая свои идеальные состояния, идентифицируя их с конкретным уровнем, каждый сможет найти **свои индивидуальные ключи для самонастройки.**

## Глава 4. Сжиматься или расширяться?

Выбираем: сжиматься или расширяться? Утяжеляться или облегчаться? Выбор зависит только от личных предпочтений.

- 4.1. Вопросы к себе
- 4.2. Все стрессы в гости к нам
- 4.3. Самый верный друг, мое тело
- 4.4. Волшебство живет в настоящем

### 4.1. Вопросы к себе

Ответьте себе, пожалуйста, на простые вопросы для самотестирования на наличии стресса (а также и вашей чувствительности к нему). Запишите свои ответы, чтобы видеть их визуально. Проведите самостоятельный анализ и сделайте ваши выводы. Задача простая: обратить свое внимание и внести любые малые перемены к лучшему.

#### **Вопросы.**

Возникают ли неожиданно в вашем уме угнетающие или пугающие вас мысли, от которых хочется спрятаться?

Навешают вас сомнения и беспокойство?

За пару последних дней были ли у вас эмоции раздражения или возмущения?

Возникло ли недовольство собой или сожаления?

Были эти мысли и эмоции редкими гостями в вашем доме-теле или они являются обычным фоном вашей жизни?

Замечали ли вы, как на все это реагирует ваше тело?

Нравится ли вам самим ваш уровень расслабленности и спокойствия?

### 4.2. Все стрессы в гости к нам

Стресс сам по себе великолепный защитный механизм, благодаря которому функции организма вовремя переключаются на более оптимальные в возникшей ситуации. Это древнейший механизм для бегства и спасения от нависшей опасности. Сильная опасность кратковременна, а потом организм снова включает себя на режим самовосстановления. Если стресс длится долго и не заканчивается, наше тело живет с отключенной функцией самовосстановления. Тогда изнашиваются и рушатся системы в организме.

Болезнь обычно приходит помощницей, когда срабатывает сигнализация от охранной системы: «Надо срочно отключить человека от активности, опасно для его жизни. Срочно нужны для исцеления сон, расслабление, положительные эмоции и энергия в тело через внимание человека. Да и занимается он чем-то, что к его жизненным задачам вообще отношения не имеет. Устраиваем паузу». Если человек не понял, быстро придет вторая пауза, посерьезней, а за ней третья... «Стоп, не понимает, жизнь ему не нужна», – иммунитет аннулируется.

Посмотрим взглядом тела на все это, прочувствуем как наступает сжатие от этих слов и от воспоминаний, активированных через слова.

Стресс давно тянется от дряхлых тяжелых эмоций из уже прошедших событий, напряжение не прекращается, отсутствие радости, темные давящие мысли, самокритика и долгие

часы сомнений. Усталость от самого нескончаемого напряжения, но остановка на отдых вызывает беспокойство, лучше уж постоянные встряски и гонка... Изредка дикая интенсивная радость «наконец-то удача!», и от амплитуды раскачавшихся эмоций приходит усталость, плохое самочувствие, апатия.

Тело упаковывает этот весь мусор по разным частям тела, чтобы как-то разгрузиться, и все больше сжимается и уплотняется отходами. Все виды стресса присутствуют: физический, эмоциональный, умственный, психический, и наконец, энергетический стресс как сумма всего.

Удивительно, но есть люди, которые считают такую жизнь в постоянном сжатии нормой. Но только отсутствие всего этого указывает на качество жизни.

### 4.3. Самый верный друг – мое тело

А теперь попробуем через другие слова прочувствовать тело в расширении, пусть хотя бы кратковременном.

«Я просыпаюсь в моем бодром здоровом теле и радуюсь новому дню. Я с восхищением отмечаю негу и расслабленность отдохнувшего за ночь тела. Эмоциональный фон просыпающейся во мне жизни тихо позванивает небесной радостью.

Через свое тело я чувствую свою Целостность и связь с Божественным, открытость и защищенность. Я признательна за каждый мой опыт. Я чувствую вдохновение и наблюдаю, как тело в благодарности расширяется и дарит в ответ ощущения невесомости. Мое тело – мой самый верный друг, надежный помощник, посылающий мне в своей верности все необходимую энергию для моих самоисполняющихся желаний. Я наслаждаюсь всеми ощущениями и эмоциями тела, они каждый раз новые, и в их многогранности я чувствую течение самой Совершенной Жизни. Через тело я познаю Красоту мира.

Я в обоюдном контакте и взаимодействии с моим телом. В союзе с телом я решаю самые сложные вызовы и задачи, проживая одновременно глубокое удовлетворение и спокойствие. Мое тело мыслями и чувствами поддерживает меня во всей моей активности.

В любых внешних обстоятельствах мое внимание остается с связи с телом. Я свидетельствую перемены в моем теле, принимаю его подсказки. Я чувствую свою жизненность.

Я позволяю энергии тела быть в постоянном движении. При максимально доступном расслаблении тело имеет возможность вовремя очищаться, восстанавливаться и проявлять свою силу и выносливость, когда мне это требуется. Пробуждая энергию в теле через любимые занятия, творчество и физическую активность, я поддерживаю работу тела и способствую улучшению здоровья на всех уровнях до полного исцеления от всех отклонений.

Я бережно и внимательно отношусь к моему лучшему другу. Я вовремя замечаю приходящий стресс через физическое напряжение тела. Я не позволяю напряжению долго задерживаться в теле и гибко создаю оптимальные меры. Когда чувствую необходимость, я использую знания и способствую перемещению энергии по телу так, чтобы восполнить недостаток ее. Чистые источники подпитки энергией всегда рядом – природа, медитации, цигун. Энергия – ключ к здоровому телу и качеству жизни.

### 4.4. Волшебство живет в настоящем

Любые перемены, которые мы хотим внести в свою жизнь, можно сделать лишь в моменте сейчас.

Визуальный пример работает всегда интенсивней, и вы можете **прямо сейчас** прочертить на листе бумаги прямую горизонтальную линию. Нанести на линию где-то ближе к сере-

дине Точку. Это ваше настоящее, и вот ровно столько оно длится, в масштабе точки. Как только вы совершили любое действие, оно сразу же остается в прошлом... Как только вы подумали о том, что хотите, вы оказались в будущем.

Символическая шкала времени Прошлое – Настоящее – Будущее перед вашими глазами. Все, что слева от маленькой точки, является уже прошлым, а то что справа от нее – будущим, которого еще нет. В прошлом или настоящем ничего невозможно сделать. Малое смещение по оси времени вашего внимания, и мысли становятся лишь фантазиями, а чувства – ненужными переживаниями и памятью.

Все малое и великое, на что мы способны, происходит прямо сейчас. И пространство это настоящего – только вы сами в виде точки, летящей во времени. Все то, что происходит в вас прямо сейчас – ваши чувства и эмоции, ваше состояние ума и тела – всем этим в себе мы творим свое настоящее. А будущее приходит только как следствие вашего Творения в моменте. Это настоящая мистика, и все мы в этом смысле могущественные маги, потому что осознаем мы или нет, мы всегда творим в своем настоящем, в последствии пожиная плоды. Каждый успешен в этом смысле и каждому воздаются плоды, что созревают от его творения.

Кстати, вы рисовали сейчас линию на бумаге? Или делали это только мысленно? Замечено, что люди, не применяющие приглашения в практику, более всего избегают осознавать себя в волшебном моменте сейчас. Одну категорию людей более устраивает прошлое в виде памяти, логики и переживаний того, чего уже нет. Другую категорию привлекает витание в мечтах, проектах, которые никогда не случаются из-за откладывания действий под любым предлогом.

Случайные осознанные попадания в настоящий момент дают случайную удачу и случайные результаты.

И есть редкая категория людей-магов, которые способны управлять своей судьбой и в точности совершать задуманное. Они и есть носители стопроцентной удачи. Это люди, понимающие мощь настоящего момента и себя в нем. Они не привязаны ни к чему: ни к отношениям, ни к деньгам, ни к своему комфорту. Они понимают, что их тело – это драгоценнейший инструмент в этом мире для их намерений и свершений. Их сложно чем-то зацепить эмоционально, потому что они выше эмоций, они всегда выбирают нужную им эмоцию. Их сложно запутать и невозможно запугать – они на связи со своим высшим Я, и ясно видят, что на самом деле происходит. Эти люди точно знают, что хотят, целенаправленно действуют в каждый момент времени.

В действие мага входят точные эмоциональные и ментальные настройки внутреннего состояния для свершения конкретного действия с конкретным желанным результатом. А все многообразные ритуалы – лишь вспомогательные средства для ювелирной настройки самого себя для задачи.

Маг в высшем понимании этого слова уже не нуждается в специальных ритуалах и в утверждении себя. Истинный маг не позволит открыть себя случайным людям, живет незаметно и свершает умопомрачительные вещи, что и в фантазию обычного человека не вместится. Истинный маг – это и есть Человек с большой буквы, познавший иной порядок силы и видения вселенной.

**Задача для каждого человека** простая: перевести себя из категории неосознанного мага в категорию знающего и осознанного! В этом и состоит эволюция человека как отдельного индивидуума.

## Глава 5. Магическая формула для каждого дня

- 5.1. Все происходит прямо сейчас
- 5.2. Принятие себя, практическая настройка
- 5.3. Создаем дом своему Уму
- 5.4. Раскрытие
- 5.5. Признательность

### 5.1. Все происходит прямо сейчас

Продолжим наши магические настройки?

Магическая формула для каждого дня имеет мощное воздействие, и ее очень легко превратить в жизнь как свой индивидуальный магический ритуал.

Формула эта предполагает последовательность и регулярность. Применяя эту формулу для любого своего действия, в любой ситуации, вы почувствуете перемены к лучшему, а начало пути лежит в эмоциональной сфере.

Формула состоит из трех компонентов:

**Принятие – Раскрытие – Признательность.**

Принятие есть первый компонент формулы.

Начинаем со своего свободного намерения:

«**Я принимаю себя** и мир, принимаю всегда и везде, в любых выражениях и состояниях, в любых обстоятельствах и ситуациях».

Попробуйте записать своими словами это намерение, как сами чувствуете, чтобы слова лучше вибрировали в вас.

### 5.2. Принятие себя, практическая настройка

«Я принимаю свои **внутренние ощущения**, ощущения своего собственного тела, принимаю все ощущения, независимо от того, приносят они мне комфорт или дискомфорт. Я принимаю себя во всевозможных своих состояниях, как часть моей природы и естества.

Я принимаю все свои **чувства и эмоциональные реакции**, спокойно прислушиваясь к ним. Тревога и беспокойство, как и радость – все эмоции, что я чувствую, приходят поддержкой из моего подсознания. Я ощущаю связь тела с эмоцией и наблюдаю ее, будь то приятное расширение себя в пространстве, или сокращение мышц, изменения моего положения тела и осанки.

Я чувствую и принимаю возбуждение нервной системы моего тела и ее реакции. Я наблюдаю и принимаю любое свое дыхание, в том числе сжатое дыхание или приостановка дыхания.

Я принимаю и **осознаю свои мысли**, и помню о свободе своих выборов – ничто не может повлиять на меня без моего на то Согласия. Я бережно выбираю какие мысли мне думать дальше, а какие нужно сразу отбросить и запретить им доступ в свое пространство.

Я принимаю каждое **свое действие** с любовью и мягкостью, даже если не понимаю пока, почему так было сделано. Я полностью принимаю ответственность за свои действия без самокритики и эмоциональных реакций. Это тот развивающей меня опыт, который я могу принять

во внимание и учитывать в будущем. Я в доверии к миру, все происходит наилучшим для всех образом».

**Осуществляя только первый шаг формулы**, во-первых, вы сэкономите массу своей жизненной энергии и здоровья. Во-вторых, в моменте сейчас вы вычищаете тем самым самые грубые искажения и освобождаете себя от них в своем близком будущем.

Например, повторяя про себя или вслух старые истории из своей памяти, мы постоянно создаваем сокращения мышц в теле, активируем стрессовую реакцию. Наш ум постоянно занимается внешним миром, постоянно занимается прошлым, тем, что случилось или тем, что может случиться в будущем и может стать хуже. Неконструктивные фантазии, пожирающие через эмоции нашу жизненную энергию.

**Замечая себя в моменте и принимая себя**, вы уже приняли энергию через внимание в свое сознание. Это большой шаг: теперь вы можете дать этой энергии направление по своему усмотрению, а не по воле работающих в вас программ.

Когда приходит дискомфортная эмоция, тело реагирует сжатием, напряжением и включается животная программа «спасайся», поэтому хочется убежать от этих эмоций. С осознанием, вы сами говорите своему телу: «Все в порядке, расслабься, мы в полной безопасности, это всего лишь эмоция». На самом деле, вы же заботитесь о своем теле!

Действительно важно различать: это работа программы в теле, и это не вы.

Самые первые бонусы в принятии:

1. Перестать самому себе создавать искусственный стресс,
2. Возращение ответственности за свое состояние. Мы все делаем себе сами, никто и ничто тут ни при чем.

Принять свое прошлое как оно есть – это и есть принятие себя.

Принять неизвестное будущее без страха – это и есть ответственность за себя.

### 5.3. Создаем уютный дом своему Уму

Мы совершаем важный сдвиг. Мы переключаем внимание с внешнего театра действий на внутреннюю жизнь, на связь с телом, на внутреннее открытие, на отслеживание ощущений и чувств внутри вас. Пристальнее присматриваемся к дискомфорту и напряжениям внутри нас.

Поначалу, это самое сложное, и одновременно самое важное и мощное. Только практикой и возвращением своего внимания внутрь себя мы сможем совершить этот трансформационный сдвиг.

Первое время может чувствоваться неловкость. Ум продолжает стремиться к привычному внешнему, там ему веселей и просторней. Ум часто сравнивают с обезьяной, которая прыгает с ветки на ветку и всегда занята хаотичным движением.

Вы продолжаете возвращать ум обратно в тело, чувствуя свое тело. **Вы перечувствуете свой ум.**

Вы проявляете свою истинную роль – власть над своим умом. Вы поселяете ум в теле. Это его настоящий дом, в котором он должен научиться жить и служить телу. Вы учите ум отдыхать в своем доме, сохраняя спокойствие. И как только ум научится быть «дома» и в балансе, он сможет почувствовать связь с разумом тела, и будет уже служить вам, а не делать, что пожелает. Он перестанет приносить вам извне уйму мусора в виде загрязненных мыслей, от которых вам сложно избавляться.

Принимая «обезьяню» природу ума, вы спокойно и терпеливо его приручаете.

Когда ум живет в теле, вы всегда в курсе того, что происходит внутри вас в каждый момент времени. Когда ум чувствует себя спокойно в своем доме, вы начинаете понимать, что

источник радости и счастья находится внутри вас самих и совершенно не зависит от внешнего мира.

Принятие себя открывает нам новые возможности и глубокие смыслы.

## 5.4. Раскрытие

Второй компонент магической формулы – Раскрытие. И это следующий шаг.

Когда вы в курсе того, что происходит внутри вас в каждый момент времени, то вы вовремя осознаете дискомфорт в теле, когда тело сжимается, сердце сжимается, или вся энергия в теле останавливается и сжимается. И тогда в ваших силах совершить действие – почувствовать состояние энергии в своем теле, принять ее. Вы сможете добавить расслабление, усилить внимание к телу, проявить свою любовь и заботу.

Кроме вашего внимания, это можно сделать любыми доступными вам средствами. Для кого-то это будет йога или цигун, прогулка на природе, дыхательные практики, медитация, практика смеха или внутренней улыбки. Все это помогает расширить себя и мягко изменить состояние на всех уровнях.

Вы раскрываете энергию для свободного ее течения, вы восстанавливаете свою связь с вселенской энергией. Энергия снова движется без препятствий, а тело функционирует оптимально и без перегрузок.

Эта сознательная активация – очень сильное действие, которое ведет к значимым изменениям. Это путь к исцелению.

## 5.5. Признательность

Третий компонент магической формулы – признательность.

Замечая свои усилия и начинающиеся перемены, вы чувствуете признательность и готовы выразить ее в виде благодарности. Надо только обратить внимание на это естественное чувство, нежностью и радостью поднимающееся внутри.

Вы цените свои усилия, заботитесь о себе – и вы признательны себе, что делаете эти шаги. Вы наблюдаете, что что-то поддерживает вас, ведет вперед, несмотря на временные сбои – вы чувствуете признательность. Вы признательны своему телу. Вы признательны этой животворной энергии, которая через ваше внимание проявляет чудесные перемены. Вы начинаете лучше чувствовать жизнь – и вы благодарны за это.

Чувствовать признательность, благодарность – это необходимый шаг в осознании себя, который влечет за собой самые благостные перемены. Проявление этих высоких вибраций постепенно поднимает вас над бушующим океаном страстей в безоблачное спокойное небо.

Важно включить эту магическую формулу во все аспекты вашей жизни. Для этого не требуется дополнительных условий, ваше устойчивое намерение поможет вам.

У Мастера Ming Dong Gu эта формула оформлена в методику под названием «Три А»: Adoption- Activation- Appreciation (Принятие – Активация – Признательность).

## Глава 6. Чакры

6.1. Многомерность чакр

6.2. Эталонное состояние, ментально-эмоциональная настройка

6.3. Янтра, графическая настройка чакры

### 6.1. Многомерность чакр

Жизнь едина и целостна, и разделение существует для классификации и понимания интеллектом. Садхгуру говорит о 114 чакр в теле человека, две находятся за пределами физического тела, а из оставшихся 112-и можно работать только над 108-ю, потому что 4 оставшиеся расцветут как следствие этого.

На Чакры можно смотреть как на 114 центральных узлов соединения нади. Нади – каналы праны в энергетическом теле. Чакра представляет собой движение энергии из одного измерения в другое. 7 чакр соответствуют семи измерениям этих 112 чакр. Чакры воспринимают энергию и доставляют её по каналам нади ко всем телам. Чакры имеют измерения от физического до духовного. Физическое, астральное и каузальное тела человека связаны между собой посредством семи чакр, как утверждается в йоге.

Полагают, что чакры контролируют определённые биологические функции организма на физическом уровне, на астральном уровне они определяют чувства и наклонности, на духовном – истинное познание реальности через сверхчувственное восприятие.

Садхгуру утверждает, что чакры имеют форму треугольника, а не круга, и чакры могут быть полностью трансформированы.

Духовный путь человека – это эволюция от одного измерения к другому по семи уровням интенсивности, от Муладхары к Сахасраре.

Семь основных чакр располагаются вдоль центральной оси туловища:

1. Муладхара проецируется в промежности,
2. Свадхиштхана проецируется чуть выше полового органа),
3. Манипурака – чуть ниже пупка,
4. Анахата – сразу под местом соединения ребер грудной клетки,
5. Вишуддхи – в области ямочки в основании горла,
6. Агна или Аджна – между бровями,
7. Сахасрара (или Брахмарандра) проецируется на макушке, где при рождении у ребенка есть мягкое место, «родничок».

Далее мы перейдем детальней к каждому уровню, обращая особое внимание на эталонные настройки каждого уровня и на способы гармонизации и восстановления.

В этой книге вы найдете последовательность изложения информации о чакрах в таком порядке:

сначала Анахата, затем три верхние чакры Вишуддхи, Аджна, Сахасрара, и дальше три нижних чакры Манипура, Свадхиштхана, Муладхара. Затем уже интеграция всех уровней от нижнего к верхнему.

## 6.2. Эталонное состояние энергоинформационных уровней

Энергетика наша восстанавливается, когда мы входим в состояние, близкое к эталонному или божественной норме для данного уровня, задействуя тело на всех планах: эмоциональном и ментальном, духовном, физическом.

### **Ментальный план**

Каждая наша мысль в процессе мышления переводит первичную универсальную энергию в психическую, которая откладывается в каналах нервной системы. Психическая энергия высокого качества активно поддерживает функционирование всего организма, а психическая энергия низкого качества создается низкочастотными эгоистическими мыслями, образуя трудно выводимый «яд» империл, который разрушает организм. Об этом писала Блаватская, об этом упоминается в Живой Этике.

Задача: настроить ментальный план и наполнить психической энергией высокого качества.

### **Эмоциональный план**

Чувствуем свои благоприятные мысли через слова, искренне эмоционально проживаем их.

Задача: включить максимально гармоничные эмоции и свое внимание аналогично тому, как мы включаем двигатель машины на полную мощность, чтобы быстрее добраться до цели.

### **Духовный план**

Осознание, что наши помыслы, намерения утверждают жизнь, они благоприятны для мира и всех живых существ.

Задача: включиться в единое поле универсальной энергии, в которой возможно все трансформировать и преобразовать.

### **Физический план**

Через свои мысли и действия мы стараемся проводить те же смыслы, которые будем утверждать в настройке.

Тело поддерживаем в ресурсном состоянии, используя для этого доступные методы расслабления, суставных растяжек, йоги, цигуна. Чем более движется энергия в теле, тем лучшим проводником оно является для принятия благоприятных перемен.

Настройки через Слова и смыслы происходящего вы найдете в следующих главах для каждого уровня.

Кто готов к трансформационной практике, будет идеально сделать рукописный вариант своих настроек по чакрам. Можно взять красивый блокнот, прописать в нем свои настройки или записать те, что предложены в книге.

Когда мы это пишем рукой, с полным вниманием к смыслам, все наше подсознание задействовано в процесс гармонизации, аналогично тому как работает искусство каллиграфии. Красота блокнота и вашего наилучшего почерка тоже играет свою роль. Этот блокнот впоследствии будет вашим маленьким другом для своевременного возвращения себя в ресурсное состояние, а также для анализа и понимания жизненных ситуаций.

Помним, что настройка мягко и гармонично меняет энергоинформационное поле уровня, когда осознание слов поддержано эмоциональной энергией и полным вниманием.

Заканчивая настройку, желательно пару минут побыть в этом состоянии без вмешательства внешнего мира, одновременно визуализируя уровень чакры в обильном чистом свете универсальной энергии.

### 6.3. Янтра, графическая настройка чакры

Вместе с ментально-эмоциональной настройкой уровней, мы можем использовать визуальные графические методы. Когда наши глаза задействованы в этот же процесс через мистику символов сакральной геометрии, это уже комплексный подход, эффективность которого умножается.

Когда мы проектируем свое счастливое состояние на создание рисунка, при оформлении дома, изготовлении предметов, шитье одежды, мы будто бы вкладываем эти энергии и закориваем их в предмете. В последствии эти предметы могут поддерживать нас, возвращая к этому состоянию.

Янтра, как сакральная структура, сама по себе является вместилищем универсальной энергии, в ней живут энергии божественного уровня. Это структуры вне физического мира.

Рисую своей рукой янтры чакр и проживая эталонное состояние через Слова, мы сможем начать настраивать свои тонкие поля в направлении большей радости, здоровья, понимания, принятия жизни в себе и мире. Подобная алхимия проста и доступна каждому, и каждый найдет свои осознания в этом пути.

Для рисующих нейрографикой:

Нейрографика, благодаря своей технике работы с нейронными структурами мозга, также позволяет нам перенести свое эталонное состояние в рисунок.

## Глава 7. Анахата чакра

Четвертый информационный уровень.

- 7.1. Проявление уровня в человеке
- 7.2. Качества четвёртого уровня и баланс чакры
- 7.3. Программы Четвертого Уровня
- 7.4. Растождествление с программами
- 7.5. Думай Сердцем
- 7.6. Соединение с сокровенным желанием
- 7.7. Настройка энергоинформационного уровня
- 7.8. Восстановление и развитие уровня.

### 7.1. Проявление уровня в человеке

Как узнать человека с активным четвертым уровнем?

Обобщенный портрет человека, который живет на этом уровне, имея открытую и развитую сердечную чакру, может быть примерно таким.

Плавные движения тела, мягкая походка, человек идет будто босиком по мягкому влажному песку, перекатываясь плавно всей ступней. От его внешности веет силой и авторитетом. Человек выглядит удачливым и счастливым, создает впечатление ответственной личности. Он владеет собой и вызывает доверие. В общении не поддерживает пустые разговоры, может делать длинные паузы и молчать. Его характеризует радостное ровное состояние, и он искренне радуется за других. К другому человеку он всегда обращается по имени, и с готовностью оказывает поддержку. Легко относится к вещам и спокойно расстается с ними. Легко задумывает желания и выполняет их.

У него спокойное медленное дыхание, а также есть способность к задержкам дыхания более длинным, чем у человека, живущего на нижних трех уровнях. Он может попадать спонтанно на какое-то время в бездыханное состояние, подсознательно управляя элементом воздуха.

Паранормальные способности этого уровня: способность на расстоянии воздействовать на объект и целительство ладонями, ясновидение и передача мыслей на расстоянии.

### 7.2. Качества четвёртого уровня и баланс чакры

**Чистая безусловная любовь** является качеством сердечной чакры. Любовь во имя любви, которой ничего не нужно взамен. Для нижних чакр такое невозможно, там всегда присутствует личный интерес, а подобный человек принимается за глупого чудака. На уровне Анахаты человек уже думает о других, ему присуще желание одновременно отдавать и получать.

Пять физических чувств служат нам в физическом мире, обслуживая Личность. На нижних трех чакрах мы воспринимали мир только через них, находясь в полной иллюзии и узости восприятия. Анахата – это уже оккультный центр, через который появляется возможность проникновения в области сознания за пределы пяти чувств. Активизация Анахаты приводит к неимоверной глубине чувств без каких-либо эгоистических и личностных переживаний. Про-

являются высшие духовные способности, и человек начинает понимать скрытые связи казалось бы обособленных событий, приходит большая ясность в понимании людей и ситуаций.

Человек начинает контролировать свои чувства и желания, при условии очищенных нижних трех чакр. И наконец, человек перестаёт ощущать себя отдельным от мира.

Открытая Анахата одаривает человека пониманием силы любви и высших истин, праведностью и бескорыстием, подлинным бесстрашием.

Чувство Гармонии и блаженства, текущая потоком энергия, уверенность, духовная устойчивость и крепость духом, милосердие к окружающему миру, смелость, мужество противостоять любым обстоятельствам – качества развитой анахаты.

На уровне отношений проявляется верность, надежность, искренность, нежность, уважение, любовь к людям и природе.

Развитая активная чakra поддерживает появлению в жизни всего, что человеку необходимо. Желания исполняются по взмаху ваших пальцев.

Природа проявляется как живое пространство, астральный мир природы становится явным и появляется способность общаться с природными духами.

Открытость и отзывчивость человека миру соответствует открытости сердечной чакры.

### **Баланс энергий чакры**

Если чakra открыта, но нарушен ее баланс, у человека возникает неуклонное сильное стремление только отдавать, что приносит вред и отдающему и принимающим.

Другая крайность – закрытость чакры. Закрытость чакры появляется, когда человек из-за своего опыта по каким-то причинам отказывается от любви. Свой опыт он воспринимает как страдание, как неизбежную боль.

Если сердечный центр закрывается, вернее сжимается, то энергия застаивается и проявляются отклонения в жизни и здоровье.

В здоровье сначала ослабляется иммунитет, ощущается усталость, появляются простудные заболевания. Затем сердечное-сосудистая система и легкие накапливают заболевания: сердечная недостаточность, межреберная невралгия, астма, бронхит, пневмония.

В отношениях все рушится, нет верности ни друзьям, ни делам, ни партнеру. Проявляются холодность, закрытость от всего мира, теряются или искажаются смыслы жизни, наступает одиночество.

Человек часто раздражен, надоедлив, чувства его грубые, эгоистичные. Проявляется он материально и приземленно через нижние чакры. Он может хотеть помогать миру и людям, но делает это всегда из своих интересов. Развиваются зависимости.

Признаки неуравновешенного состояния сердечной чакры: сентиментальность, зависимость от любви, чувство вины, любовь как потребность со множеством условий. В слова «люблю тебя» вкладывается смысл «ты необходим мне!», проявляя эгоизм и потребности низших чакр.

## **7.3. Программы Четвертого Уровня**

Сущности Света. Искушения.

Программы этого уровня называют Сущностями Света. Они есть Ловцы Душ. Настоящая борьба за Душу происходит в проявленном сознании, в свете. В свете есть все возможности от бога, и каждая светлая душа представляет собой ценность и вес.

Какие задачи у программ этого уровня? **Программы искажают ментальные настройки**, подменяют ценности, и искажается само понятие любви.

Например, любовь начинает пониматься как страдание или борьба, и тогда открывается доступ низшим аспектам сознания.

**Понятия о добре и зле переставляются, все становится наоборот.**

Человек попадает в самообман, сужается его поле видения, проявляются крайности. В таком тумане человек не может оценить ситуацию и не чувствует себя. И тогда уже проявляется Эго личности, которое выбирает только «хорошее», только блаженство, а в результате убирается из памяти все, что не вписывается в эту картину, искажая уже полностью его картину мира.

Например, все встречали людей, которые могут хорошо говорить словами своего гуру или учения. А если их спросить о чем-то другом, и им придется говорить от самого себя, обнаруживается бессвязная речь без тени без собственных мыслей. Человек не чувствует себя, общается только через слова своего гуру. Он не чувствует свою душу, психическая жизнь не воспринимается, все протекает на ментальном уровне.

Такой человек любит визуализации со светом, вызывающие блаженное состояние.

Он выпал из реальности, все стало неважно, кроме блаженства. Все воспринимается только через блаженство. Зброшена семья, работа кое-как или нет ее. Проблемы могут быть по всем более низшим уровням, но человек этого не замечает, «улетел». Если он не очнется, то теряет все.

Свою личность человек проявляет через свет, добро и любовь. Искренняя любовь и избыточная помощь буквально навязывается этим человеком всем вокруг. Через любовь рассеивается искаженная информация с перевернутыми смыслами. А если человек активный и обладает большим количеством силы, с развитой муладхарой чакрой, то через такую любовь будет много разрушения в мире.

**Искушения на этом уровне** связаны тоже с желанием испытывать блаженство: уйти в нирвану через психотропные средства, или напиться до состояния забвения себя. Бросить все, что не связано с блаженством, отключиться от суеты мира и уйти в монастырь, ашрам – это тоже соблазны с этого уровня. И такой уход может стать бегством от задач данного воплощения.

Другого характера искушения программ – искажение в виде идеи спасти мир и всех в мире. Оглушающе преувеличенное чувство долга и совести, и человека с таким искажением уже легко уронить вниз в чувство вины и депрессию.

Многие люди живут на первых двух уровнях, меньше – на третьем уровне, а переход на четвертый уровень еще более малочисленный. Многие становятся жертвами иллюзий через подмены ценностей и выходят из игры, застревая в самообмане. Ведь когда человек выходит на духовный путь развития, программы подключаются и устраивают провокации обязательно.

Эгрегоры религий контактируют человека через сердечный уровень, неся свет, а вся история распространения такого света наполнена жестокостью проповедующих его. Такое служение богу уже будет мнимым, ментально придуманным. Сентиментально-добрые люди часто добры только до момента, пока не задето их эго. Много на свете сердечных бездомных людей, выпавших из своего мира на улицу.

## 7.4. Растождествление с программами

Четвертый уровень игры не пройти без кристальной честности с собой. Необходим навык наблюдать за собой и выявлять малейшую нечестность в самом малом и, казалось бы, безобидном. Отстраненный Наблюдатель в вас замечает слова и мысли, анализирует и не впадает в «любовь и добро». Потребуется ясность ума и умение слушать себя. Потребуется умение четко различать, где вы играете роль, и в чем она состоит. Умение наблюдать людей и видеть, кто из них подключен программой и сам работает ловцом душ. Такие люди говорят одно, играя роль сладким голосом, а когда выходят из роли, в жизни они совсем другие. В речах их нет

конкретики и четких критериев, все расплывчато и абстрактно, себя они не чувствуют и говорят чужими словами.

Внутренняя честность с собой предполагает не прибегать к абстрактным ментальным конструкциям, а говорить только то, что чувствуешь сердцем. Развитое Внутреннее чувство и честность с собой поддержат в выполнении обещаний себе и другим.

Сравнение себя с другими – это большой крючок, через который программе можно зацепиться за ваше эго. А умение признавать свои проигрыши и продолжать своим уникальным путем, наоборот, придаст неуязвимости. Личность свою желательно содержать в чистоте и быть с ней в контакте.

## 7.5. Думай Сердцем

Ментальное поле энергий Анахаты.

В чистом и открытом сердце пробуждается дух, и тогда мы чувствуем бесконечную радость мира и осознаем смысл, цель нашего пребывания в нем.

Весь мир воспринимается как подарок жизни, как чистая Возможность. Нам всем знакомо это чувство. Мы ищем себя здесь без всяких привязок к материальности, без деления на хорошее и плохое. Из сердца, светлой обители души, струится тихая радость и любовь возвышенная, без примесей каких-либо ограничений физического мира и тела.

Через растождествление себя с телом, со своими эмоциями – «Я – не тело, я – даже не Ум» – начинается Путь Духа. Цель Человека – родиться дважды в одном теле. Заново родиться в Духе – это осознанный выбор и путь собственных усилий. Уже никто за нас это не сделает, а помощью извне может оказаться хитроумная программа, сбивающая с пути.

Выражение от Пегги Феникс Дубро «Думай Сердцем, чувствуй Умом» очень красиво и тонко выражает истинные роли ума и сердца. Это точный ориентир в пути.

Сердце живет в тонком ментальном мире, правит нашим ментальным телом. И только сердце подскажет истину. Только сердцем можно почувствовать свои истинные желания. Только сердцем можно понять свои спонтанные шаги. И только сердце подскажет выход из тупиковой ситуации. Думать разумом Сердца означает всегда слышать внутреннее чувство своего сердца.

«Чувствовать Умом» означает, что умом нам надо почувствовать ментальное поле и проверить, от сердца ли пришла информация, истинное ли это чувство? или пришло извне от ментальной программы?

Итак,

**Думай Сердцем, чувствуй Умом.**

Разбудить сердце и перейти в своей жизни на уровень вибраций энергии Анахаты – это достойная цель. Многие еще живут на уровне трех низших чакр в своей личности, в индивидуальном «я», в отделенности от мира, где есть только «мой» дом, моя семья, мои деньги, мои интересы.

С пробуждением на четвертом уровне мы отстраняемся от личностной уникальности, переходим на коллективные уровни реальности. Мы начинаем чувствовать единство жизни, гармоничную связь с миром и другими людьми. Понятие семьи расширяется с кровной до духовной семьи, понятие дома становится гибким в зависимости от задачи.

Три низшие чакры – это о личной энергии, о Личности, ее границах и отделенности от других. Три высшие чакры – это коллективные аспекты «Я», усиливающие связь с Вселенной. Уровень Сердца – место встречи персонального и коллективного аспектов «Я». Сердце

объединяет Эго и Дух. Поэтому сердце считается центром «Я», связующим личную и духовную жизни человека.

## 7.6. Соединение с сокровенным желанием

Соединение с самым сокровенным желанием сердца. Чем это может помочь в жизни?

Мы знаем, существует поле чистой энергии Сознания. Наши тела способны получать энергию непосредственно оттуда, выходя за пределы пяти чувств, за пределами нервной системы. Нервная система служит нам для восполнения энергией в общении между людьми, в общении с природой. Но мы способны питать себя напрямую из бездонного океана энергии вокруг нас.

Можно тренировать себя, используя свое сознание для связи с этой энергией.

Подумайте сейчас о каком-то своем сокровенном желании, которое идет из сердца. И просто послушайте, что энергетически происходит в теле? Оживление? Потекла энергия?

Если мы соединяемся со своей более глубокой целью, сердечным желанием, к нам сразу приходит энергия на исполнение этого желания. Вспомните примеры из своего прошлого!

У меня, например, таких примеров много. Сижу утомленная, поникшая, равнодушная из-за отсутствия сил... И вдруг возникает желание чего-то прямо сейчас! Моментально прилив энергии, вдохновение, и тут же забываешь про свою усталость, хотя она была реальной, невыдуманной. Тут же появляется упругость в теле и желание действовать. Это из ментального поля пришла энергия. Откуда ни возмись, правда?

Это ключевой шаг для исцеления органов и клеток физического тела – постоянное **подключение к своим желаниям сердца**.

Это ключевой шаг к реализации своего величайшего потенциала. Из ниоткуда пробуждается свободный поток Универсальной энергии, которому вы сами придаете направление и форму по вашему замыслу.

Секрет в том, чтобы позволить пробужденной чистой энергии свободно течь во всех измерениях внутри вас, внутри вашего разума, внутри вашего сердца и ваших эмоций, внутри каждой клетки. Не стопорить его ограничениями ума, морали, и другими подобными измышлениями.

**В состоянии ощущения единства с миром желание нашего сердца спонтанно исполняется, принося новую энергию в виде удовлетворения.**

Как пример, вспомним в Нейрографике Силовые Линии, которые мы накладываем на самое желанное в рисунке и соединяем их с нарисованным. И, если через Красоту мы вошли в состояние Единства с Вселенной и в этом состоянии отправили свое послание, пространство вокруг нас начинает оживать и менять очертания, события, людей сообразно посланию.

Визуализация и работает как воображение желанного с дополнительным акцентом на ощущении его в поле, в теле, как если бы оно уже присутствовало. Это выходит за пределы наблюдения, это часто невозможно представить, вообразить, а можно лишь почувствовать своим внутренним чувством это присутствие.

Механизм прост, но надо включить или натренировать свое внутреннее чувство.

### **Почувствуйте, вообразите, представьте:**

Почувствуйте, как ваши истинные желания «от бога» исходят из этого бесконечного океана Энергии, Океана Света. Почувствуйте себя вовлеченным в это поле. Не отделенным, а интегрированным и целостным с этим полем. Все высвобождается и создается из одной универсальной энергии Творения, и вы сами – естественная форма этой энергии, целостная с ней.

И вот ваше желание формируется в этом поле и одновременно обволакивается коконом-облаком энергии, которая сразу придается желанию на исполнение. Как желток яйца облечен в белок – энергию для его питания и роста, так каждое наше желание соединено с полем энергии. Маленькое желание – крошечное облачко энергии, большое желание – огромное облако энергии вокруг желания. Каждое желание должно быть исполнено – ему изначально выделена на это энергия. И эту подаренную желанию энергию важно использовать по назначению!

Если вы истратили энергию не на свои желания, а навязанные вам программами, людьми... обесточили свое желание и забыли о нем... Что тогда? Это называется «согрешили против своей души»... Придется родиться снова в новом теле с новой жизненной энергией, чтобы вернуться к исполнению давнего желания уже за счет своей жизненной силы, данной новым рождением. Возможно, оно проявится через чувство долга, как кармическое напоминание.

Подумайте: сколько у вас рождалось разных желаний, которые были забыты и не выполнены? Вы можете сделать такой мини анализ.

Вы так же можете попробовать наблюдать возникающие желания, мягко и спокойно, без самокритики. Необходимо научиться отличать Желания своего Сердца от тех что пришли извне как «надо, обязан, должен». И сразу понимать, в каких есть вложенная энергия, а какие потребуют расхода вашей жизненной энергии. Помним, энергия из поля выделяется только на истинные желания, а не обусловленные моралью и ограничениями общества. Пока попросту учимся различать.

Внимание к себе и воображение всегда будут способствовать ускорению проявления ваших желаний и связанного с ними исцеления.

## **7.7. Настройка энергоинформационного уровня**

### **Настройка Анахаты**

«Я чувствую себя. Поток Великой Жизни свободно омывает меня. Я сотрудничаю с встречными энергиями с полным принятием и открытостью. Я окутана вселенской любовью и нахожусь всегда в полной безопасности.

Спокойно наблюдая текущую через меня многоликую энергию, я фильтрую возникающие мысли и выбираю целительные для тела эмоции. Мое мужское и женское, ян и инь, находятся в полном балансе. Я легко управляю своими эмоциями и своей личностью. Устойчивое ощущение внутренней благодати есть индикатор моего состояния.

Внутреннее чувство ведет меня в жизни. Мысли и действия я перепроверяю сначала через свое внутреннее чувство, и только как следствие наблюдаю, что они совпадают с ведическими учениями или теми, к которым родилось внутреннее доверие. Чем более я следую своему внутреннему чувству, тем более обретаю ощущение своей Целостности и Силы. Я чувствую свою внутреннюю силу и мудрость.

Я выбираю только то, с чем согласна мое сердце, и в согласии принимаю вызовы жизни. В доверии к себе и пространству я проявляю себя в мире. Новые вызовы и ответственность приносят чувство глубокого удовлетворения.

Я люблю себя во всех проявлениях и в любых качествах без разделения на хорошее и плохое. Я люблю и принимаю любые свои чувства и эмоции тела. Я люблю свое тело и каждую клеточку моего тела. Я люблю свои несовершенства и слабости одинаково вместе со своими талантами и проявленными дарами, все они служат мне в моем пути.

Я люблю и принимаю любой свой опыт прошлого, в том числе свои ошибки и неудачи. Я люблю свою память со всеми прошлыми чувствами, и использую ее по назначению – для

обучения себя. Память – ресурс моей мудрости и саморазвития. Прошлые эмоции прожиты и более не властны надо мной, а мои лучшие проявления прошлого возвращают в высокие вибрации счастья и служат для настройки эталонных состояний. Я ценю и принимаю каждое прожитое мгновение и понимаю его уникальность во вселенской игре божественной энергии.

Моя модель поведения может сильно отличаться от общепринятых. Я уважаю правила других и нахожу пути, чтобы выбор моих действий был во благо всех, и мои действия не нарушали чье-либо пространство. Установки или учения других, как и их мнения могут не совпадать с моими, у всех есть свобода своего видения мира и проявления в нем.

Я могу легко течь по своему пути вместе с энергией, и мои намерения в полной гармонии с моими действиями. Я пребываю в творческом вдохновении от открытых возможностей познания себя и мира в множестве аспектов безусловной любви. Я передаю миру самое лучшее в себе, и проживаю свою жизнь в теплых чувствах и в радости. Мир изобилует.

Я поддерживаю себя в любых ситуациях. Я забочусь о себе и своей внутренней вселенной, понимая что внешний мир есть отражение мира внутреннего.

Если вдруг случается сверх меры растрата энергии, снижение внимания, и как результат, включение в эмоциональную реакцию на ситуацию, я внимательно отношусь к возникшему чувству, и спокойно веду его к трансформации на более гармоничное, дожидаясь появления внутреннего чувства благодати и ощущения красоты жизни. Трансформируя возникающие иногда чувства раздражения, неприятия и своей отдельности в приходящих жизненных ситуациях, я ощущаю свою полноту и спокойствие.

Я проживаю прекрасные состояния себя в новом опыте, и вижу как приятно меняется физическое состояние моего тела, увеличивается моя гибкость в теле и к ситуациям, укрепляется мой иммунитет. Мои внутренний слух и зрение развиваются. Мое спокойное дыхание соединяет меня со Вселенной.

Я люблю природу и отношусь к каждой живой твари с уважением и вниманием. Я чувствую природу, и она поддерживает меня знаками и намеками, напитывает и развивает, одаривает меня пониманием себя и вселенских истин. Я чувствую и понимаю эмоции живой Земли.

Я люблю мир и людей, какие они есть. Душа каждого человека прекрасна. Каждый идет своим путем и играет свою роль в воплощении. Я верю, что каждый поступает наилучшим образом, исходя из своих верований и ценностей. Я различаю поведение человека под влиянием программ, и это не есть сам человек.

И если человек совершает действие, которое не совпадает с моими представлениями, я помню, что я вижу всего лишь через свои ценности, и у человека есть свои причины так поступить, как бы это ни выглядело. У меня полное доверие к Вселенной, значит, все так и должно быть. Все случайности неслучайны. Даже бог не посягает на свободу воли человека, ибо она дана ему изначально.

Я помню, что если возникает какая-либо ситуация в моей жизни, значит, она дана мне для того, чтобы познать себя, что-то открыть для себя в новом опыте, увидеть возможности, вскрыть скрытую еще энергию.

Если от меня хотят то, что не в согласии с внутренним чувством, я учусь спокойно отказывать, без применения оправданий и аргументации.

Я внимательна в любых ситуациях, и если у меня возникает двойное чувство, где я не могу сразу почувствовать истину, я даю себе возможность разобраться с этим, откладывая решение. Я выделяю на это спокойное свободное время, расслабляюсь, усиливая внутреннее чувство. Я прихожу сначала к внутреннему согласию в пространстве Сознания (Души), а уже затем принимаю решение и действую, продумывая последующие шаги. Я умею договариваться со своим умом, когда нужно подождать и не предлагать мне никаких логических аргументов, до моего прямого обращения к нему.

Я проявляю милосердие к людям в виде сердечной поддержки, посылая еще больше любви, не мешая человеку проходить его жизненные уроки. Видя страдания другого человека, моя помощь выражается в том, что я еще сильнее проявляю внутреннюю радость, спокойствие и доверие к вселенной. Все хорошо и все происходит во благо, как бы это не проявлялось в моменте в физическом мире. Мне не видна перспектива и масштабы вселенной, я доверяю мудрости высшего Я. Мои отношения с людьми гармоничны и полны любви.

Мой долг создавать наилучшее Состояние в себе и не отделять свое сердце от связи с любовью и миром, ибо все едино. Я ответственна за то, что я транслирую в мир. С каждым днем у меня получается это намного лучше, чем раньше. Мое любящее и спокойное поле поддерживает людей и мир. Аум!»

## **7.8. Восстановление и развитие уровня**

«Я – точка отсчета во благо миру, все начинается из центра меня. Нет меня, нет мира». Внутреннее чувство себя, перенос внимания во внутренний мир. Проявление себя и своих желаний. Понимание своих эмоций и чувств.

Сердце наше очищается через чистое Желание и через наше Внимание.

Принимать себя и жизнь, чувствовать.

Уметь радоваться и ценить саму жизнь в себе и вокруг себя.

Заниматься Своими желаниями, а не созданными кем-то.

Отказаться от привычки обижаться и раздражаться.

Не эмоционировать.

Отложенная во времени реакция – лучшее средство от загрязнения себя, и это означает внутри вас отложенная, не возникшая. Не путать с понятием «сдерживать свои эмоции». Эмоции сдерживать не надо, их надо грамотно избирать и в полноте проживать.

Баланс в любых отношениях, целостность себя.

Развитие эмпатии. Милосердие как сострадание, но не в сторону страдания за другого, а через эмпатию и свое устойчивое состояние себя на доступном наивысшем уровне.

Пропевания и слушание мантр. Из музыки классика или чистый дзен.

Янтра Анахаты как эталонная энергия: рисование или медитация на янтру.

Ароматерапия, например, окружить себя ароматом сандала, кедра.

Зеленые и желто-зеленые минералы, розовый кварц.

Свободная одежда такого же цвета и мягкие ткани (фланель, кашемир)

### **Зеленый цвет**

Зеленый цвет повышает способность любить и быть любимыми. Зеленый цвет влияет на способность принимать этот мир, принимать в любых его проявлениях, оставаясь в балансе. И быть счастливым.

Неприятие этого мира и обиды приводят к неприятию зеленого цвета, и появлению отклонений в здоровье.

### **Умеренность и Мягкость к себе**

Чрезмерная ментальная или физическая активность вызывает напряжение в этом центре и может увести в отклонения. Спорт и волевые достижения не подходят, так как сразу переводят на это третьего уровня.

Состояние дыхания, сердца, легких, груди находятся в связке с вашей мягкостью к себе и умением чувствовать радость.

### **Тест Анахаты**

Анахата отражает способность человека к самой жизни, и способность эта вознаграждается долголетием.

Тест по Бутейко на задержку дыхания определяет силу чакры и жизнеспособность человека. Сделайте спокойный обычный вдох и на выдохе задержите дыхание. Результаты продолжительности задержки:

2-3 минуты и более – превосходный результат, который достижим при целенаправленных занятиях,

1 минута и более – хорошее состояние чакры,

20-30 секунд говорит о недостаточности чакры и следует обратить внимание на этот уровень, на факторы, подавляющие его: ваши реакции на стресс, преобладающие эмоции уныния, негодования, вины..., присутствие страхов, идущих от Муладхары, отсутствия любви и радости.

## Глава 8. Вишуддхи

Чакра пятая, Вишуддхи

Переживание единства и безграничного счастья

- 8.1. Мост в высшие уровни сознания
- 8.2. Качества Вишуддхи и Звуки
- 8.3. Развитие Вишуддхи
- 8.4. Проявление в мире через Вишуддхи
- 8.5. Программы пятого уровня, их влияние
- 8.6. Растождествление с программами
- 8.7. Восстановление пятого уровня
- 8.8. Настройка пятого уровня

### 8.1. Мост в высшие уровни сознания

Вишуддхи – врата небесные в другой мир, мост в высшие уровни сознания.

В переводе с санскрита Вишуддхи означает «очищение».

Стихией пятой чакры считается Эфир. Четыре низшие стихии – Земля, Вода, Огонь и Воздух – очищаются здесь до более высоких субстанций, которые растворяются в Эфире.

На этом уровне происходит преодоление ограничений индивидуального Эго, выход за пределы своей Личности в сознание коллективное и далее в сознание вселенских масштабов. При выходе за пределы собственной личности происходит переживание единства как безграничного счастья, вибрирующего во Вселенной. Созидательная энергия трансформирует, человек становится Даром миру.

Когда все аспекты, как лепестки лотоса вишуддхи разовьются в человеке, личность его приобретает очарование. Харизматичный человек, лидер с легко угадываемой внутренней силой, интуицией и умеющий выражать себя – все это внешнее проявление развитой вишуддхи. Такие люди способны проложить путь в неизвестное и внести изменения во благо всех.

Применять на практике получаемые знания означает развивать свое видение и проявляться. Делиться знаниями с миром – проявляться и делать мир более счастливым, способствовать открытию видения для других.

Через горловую чакру мы чувствуем жизнь, какая она есть, выражаем свои мысли, воплощаем в жизнь свои идеи. Пятая чакра позволяет увидеть человеку, что происходит у него внутри и через неё же мы выражаем то, что происходит в нашей душе. Слезы, смех, радость и любовь, вдохновение... Нравственная красота и чистота мыслей проявляются красотой речи и творчеством.

В системе У-Син эти энергии проявлены Стихией Металл через Эмоции и Память. Из всего жизненного эмоционального опыта рождаются как жемчужины наши ценности, сохраняемые памятью.

В физическом теле область пятой чакры – это шея, самая тонкая, узкая и незащищенная часть тела вокруг позвоночника, это мост между телом и головой. И действительно, вишуддха – врата небесные в другой мир, мир высших уровней сознания. Да так узок мост в другие миры, что невидим для глаз, и осталось полагаться только на внутреннее чувство.

Верхние чакры – это сказочные «медные трубы».

**Казуальное тело** (Вишуддха чакра) – это уровень коллективного сознания, на которое очень влияют коллективные планы и убеждения, ценности общества и времени, проявляются страхи социальных реакций при отклонениях в нормах поведения. Извне навязываются нормы и условия, по каким критериям надо жить, например, быть первым как критерий успеха, раздутое эго и уровень власти, материальные вещи как критерий благополучия...

Программирование реальности, подмена ценностей, истин. Вынужденная подстройка под нормы и парадигмы, коллективное сознание и большие структуры – несмыкающиеся глаза матрицы. Как же слышать свое внутреннее чувство, которое показывает путь дальше?

## 8.2. Качества Вишуддхи и Звуки

### **Шестнадцать лепестков лотоса чакры:**

#### **1 Вашат**

Стремление к мирскому благу для всех, чтобы всем было хорошо.

#### **2 Ваушат**

Психическое благополучие, благополучие разума, преодоление догм и невежества. Поиск Истины в жизни, поиск рациональных решений; наука и просвещение. Проявление своего пути в жизни, когда по-другому не можешь.

#### **3 Сваха**

Желание физического и психического благополучия для всех; служение, когда нет ожиданий получить что-то взамен.

**Служение всегда неразрывно связано с жертвованием.** Служение – это когда человек помогает другим, а жертвование – когда он ощущает при этом дискомфорт, потому что в чем-то ущемляет себя, но понимает, что именно так правильно.

В вишуддха чакре существует склонность разума к подвигу (вритти), который может начинаться в малом. По крупицам приобретается вкус к жертвованию, и тогда жизнь превращается в дар этому миру.

Если человек ожидает простое «спасибо» за свою работу, это уже не служение, это чувство уровня Манипура-чакры. Если человек ожидает славы, ощущать себя признанным, достойным – это Анахата-чакра,

а вот когда он делает что-то, потому что по-другому не может – это уровень вишуддхи в форме служения, бескорыстной самоотдачи. И это та сила, которая сносит любые стены, потому что она мощнее любого препятствия.

#### **4 Намах**

Отдача высшей воле, "Да будет воля твоя".

Четыре описанные выше склонности разума, вритти, устремляют человека к Богу. Когда энергия не растрачена на уровне нижних чакр на тщеславие, удовольствия и страсти, на амбиции, вещизм, то в вишуддхе энергия преобразуется: что бы человек ни делал – это будет сокровищем для мира и людей.

#### **5 – 11, са-ри-га-па-ма-дха-ни**

Звуки семи нот са-ри-га-ма-па-дха-ни (санскрит) – игра звуков внутри человека как возможности качеств Вишуддхи. Звуки семи нот названы по именам звуком животных.

са – са-даджа (павлин) – ДО

ри – ри-шабха (бык) – РЕ

га – га-ндхара (коза) – МИ

па – па-нчама (кукушка) – ФА

ма – ма-дхьяма (олень) – СОЛЬ

дха – дха-йвата (осел) – ЛЯ  
ни – ни-шада (слон) – СИ

Первичная вибрация этих звуков присутствует в Вишуддхе. При слушании музыки происходит резонанс с чакрой. Для резонанса в музыке можно смешивать вкусы, и от разных сочетаний появляются разные душевные и умонастроения. В этом смысле музыка – духовная практика, и ее роль возбуждать вибрации и возвышать.

Садашива, один из аспектов Шивы, более чем семь тысяч лет назад сформулировал систему раг и рагини – музыкальных конструкций, гамм, при помощи которых разум возвышается – **магическая музыка**. Звуки вибрируют в вишуддха чакре, а мелодия прослушивается в анахата чакре.

Это древние истоки индийской классической музыки.

### **12-13-14 Аум**

Звук **Аум (Ом)** – это звук, из которого возникла Вселенная.

«В начале было слово, это слово было у Бога, это был Бог». Все есть звук – определенная вибрация, волна. Аум состоит из трех звуков.

**А** – звук Творения, бог Брахма, Творец, **Архитектор**... Из небытия начинается творение. Тонкое становится грубым – это звук **А**, который преобразуется, проходя разные формы существования до звука **У**.

**У** – звук сохранения Творения, бог Вишну. И далее грубое становится тонким, – это звук **МА** – звук разрушения творения, бог Шива.

Все вместе – А У МА или Ом.

### **15 Пхат**

**Практичность от идеи до реализации.** При возникновении идеи через план действий идет реализация, и идея воплощается на практике.

**Мантра Пхат** ускоряет деятельность и практическое претворение.

### **16 Хум**

Когда божественная сила просыпается, энергия Кундалини доходит до вишуддха чакры, и мы вскрикиваем «Хуммм!» (звук **Хум**). **Хум** – **звук восторга**, переполняющий после долгой концентрации и накопления силы.

## **8.3. Развитие Вишудхи**

Развитие Вишуддхи чакры идет через голос, служение, жертвование, правильное положение тела в пространстве, развитие честности с собой

**Разговор** безцельный и пустой истощает анахата чакру, конструктивный разговор развивает.

**Пение** – гармонизирующая и развивающая практика. Пение мантр.

**Служение** – Делать что-то для других, не для себя.

**Жертвование** – без ожиданий и бескорыстно. Делать то, что по силам. Со вкусом и желанием.

**Асаны йоги** Сарвангасана, Матсьямудра, Халасана, поза Кролика, поза Кобры.

## **8.4. Проявление в мире через Вишуддхи**

На уровне Вишуддхи чакры проявляется любовь к миру. И любовь проявленная реализуется через наши действия. Занятия искусством, рисованием, музыкой, пением и проявление себя через голос – это и есть реализация проявленной любви.

Творчество от бога. И это не маркетинг сотворить что-то, чтобы заработать, или получить от кого-то признание – это потому, что иначе не можешь. Творчество как глубинное выражение себя без каких-то материальных интересов. Проявляется оторванность от материальных задач.

## 8.5. Программы на пятом уровне

Программы на пятом уровне – это **программы Времени и Пространства**.

Чем выше поднимаемся по уровням, тем серьезнее и глобальнее встают на пути программы. И вот на этом уровне – непобедимое и неподвластное Время!

Пространство и время бесконечны, но наше физическое тело является конечным, временным. Это великолепная зацепка для программ.

Пробужденные творческие люди смотрятся моложе и проживают долгую насыщенную жизнь. Жизнь может быть долгой не по количеству прожитых лет календаря, одна жизнь по насыщенности может содержать три-пять жизней людей спящих.

**Задача программ Пространства-Времени** – повышение ритма жизни и создание иллюзии, что поезд уходит. Задача вложить в нас убеждение, что время ограничено, и этим увести в противоположную сторону от божественного проявления и реализации.

«Времени нет!»... и пространство сжимается, давит, заставляет ускоряться и делать все в спешке.

Время и пространство будто бы сжимаются, время еще более ускоряется, в результате чего происходит ускорение биологических ритмов тела, наступает перерасход энергии и обессиливание. На восстановление себя времени тоже нет! так включается программа Смерти на вишуддхе.

При снижении энергии теряется связь с высшими пространствами, доступ в них закрывается и... заканчивается творчество и вдохновение. А за этим следует полоса, когда все не получается и рушится.

Спокойствие. Пора остановиться и понять, что же на самом деле происходит. Самое время восстановить энергию. И проснуться! Ведь эти программы не трогают людей с более низких уровней.

## Влияние программ пятого уровня

**Проявления программ пятого уровня через поведение:**

Как признак легкого инфицирования программой появляется **торопливость и спешка**. И вам ваше высшее «Я» всегда укажет на это: выпала из рук чашка и разбилась, вы запнулись на ровном месте и может быть даже упали, исчезло из памяти важное событие, снова опаздываете и т.п.

Далее, если вы вовремя не осознали, начинается **гонка**, желание успеть все сделать, всегда и всюду. И действительно, начинается постоянная нехватка времени! Тогда уже требуется «хирургическое вмешательство» – отрезать по живому: отказаться от любимых планов и проектов, от важных встреч. Может даже потребуется отказаться от всего сразу и выпасть из социума, неся видимые материальные потери.

**Проявления программ пятого уровня через слова и мысли:**

«Уже поздно обо этом думать», «Уже старая, жизнь кончается, уже поздно начинать», « Не успею, надо было раньше, время на это уже ушло», и тому подобное в том же ключе **«Нет времени»**, «не успеваю», «опаздываю».

При достаточной осознанности на этом уровне тоже могут появиться искажения и с проявлением в другую сторону – это сожаления и плач, «боже, сколько времени потеряно впустую!», «растратил(а) себя ни на что, а теперь уже поздно», «упущены возможности, поезд ушел».

Многие творческие люди завалены горами планов и проектов, «надо все успеть». Они производят впечатление всегда несущихся куда-то в спешке, может даже уже и уставших, в форме «загнанных лошадей», но через час у них следующая встреча, тренировка и т.п.. Они не могут позволить себе просто так погрузиться в безделье, не глядя на часы и в планы. Внутри продолжают звучать лозунги «Не упустить!, Успеть, Догнать».

У успешных и удачливых личностей попутно возвращается Это – «Я круче, чем...», «мои способности ярче, чем...», «я сильнее в бизнесе... в магии...», и это уже явный тяжелый якорь, тянущий с творчества вниз на рутину и делание от ума.

Ведь на уровне чистой вишуддхи есть только безоценочное видение мира.

**Неумение отдыхать и расслабляться.** Накапливается агрессия, появляется апатия, психосоматика, например, несварением, расстройством пищеварения, вплоть до язвы желудка через ослабление энергетики самой стихии Земли в теле.

Безвыходность: пока бежишь в своей гонке – это изматывает, это трудно, а когда останавливаешься, то обнаруживается, что было намного комфортней утомляться в спешке, чем чувствовать невозможность полежать и побездельничать, потому что поднимается внутри паника, страх.

**Соблазны от программ пятого уровня – «Всё и Сразу»**

Хочется всё и сразу, и тогда включаются искушения **делать и планировать не из интуиции, а от ума**, потому что так быстрее и более предсказуемо. И конечно же, эти фальшивые планы рушатся. Происходят сбои, потому что «нет времени» прислушаться к интуиции, надо успеть воплотить планы.

Соблазн за краткий срок получить все дары и возможности усиливается, и человек идет на тренинг, где обещают быстро и много, обещают все готовые решения сразу. И вот идет человек, например, в тренинг личностного роста за вдохновением и требуемыми качествами, проходит там гонку «все и сразу», и чувствует обратный эффект – обессиливание, апатию... Энергия потрачена... забрали.

У человека с сильной вишуддхой прекрасная интуиция, он видит случайности и знаки, ведущие его к озарениям. А если его, как минимум, загнать спешкой и несвойственным ему ритмом, уже не получится услышать подсказки, понять совпадения и принять правильные решения.

## 8.6. Растождествление с программами

Путь к себе – это пройти через все, что есть во мне и в мире на всех уровнях и полях. А там есть все.

**Задача – пробудиться!**

Это не я, а эмоциональная реакция моей Личности.

Это не я, это программа социума.

Это не я, это установка программы матрицы.

Это не я, это роль моей Личности.

Это не я, это игра моей Личности и т.д.

Это не я, это программа привязки

**Программы – это не я.**

**Я не Тело, и я даже не Ум.**

**Бодрствующий Наблюдатель.**

Благодаря своему Наблюдателю мы находимся в осознанности. Наблюдатель заснул, и программы овладевают. На этом уровне игра идет уже с непобедимыми структурами Времени-Пространства.

**Единственно возможная позиция** в этой игре – у меня всегда роль Наблюдателя.

В эту игру я не играю совсем, или играю только Наблюдателем!

Наблюдатель на этом уровне – это и позиция, и роль, и стратегия.

Театр реальности: я и актер, я и зритель, я и режиссер – в одном лице.

Знакомая древняя аналогия: упряжка лошадей – телега – возница, несущиеся по пути.

**Успеваю самое важное**

Расслабленность и доля пофигизма очень пригодятся. Свобода истинного художника: творчество идет – творю, творчество кончилось – занимаюсь ничегонеделанием и отдыхаю, отвлекаюсь туда, куда потянет мое чувство, даже если это не имеет никакого отношения к обычному распорядку.

Делаю, что чувствую, даже если это совсем не вписывается в нормы и обычаи.

Планы только текуче-подвижные и выглядят больше как **идеи**. Если идее суждено воплотиться, ее время придет. Доверие. Обязательны только творчество и честность с собой.

### **Ключи для пятого энергетического уровня**

Важно проявлять себя в мире в своем истинном пути, и проявление в мире будет поддержано высшим аспектом сознания. В ложном же пути, надуманном от ума, поддержки не будет, гладкости и беспрепятственных состыковок не будет.

Если свернуть со своего пути на более простой, легкий, удобный, но не свой, – это действительно потерянное время для эволюции. При этом снижение своего уровня под воздействием программ приведет и к более низко-вибрационным кармическим последствиям.

**Выход из ума! Чувствовать**, и руки-ноги сами творят, я никуда не тороплюсь.

**Внутреннее Внимание!** активное чувство для связи с миром и собой.

Задавать себе вопросы: это от Ума или от Души?

**Доверие к Пространству.** Матрица – часть Пространства, Пространство – часть Вселенной, Вселенная – это вездесущий бог.

**Уметь замедляться!** Что успею – это мое.

**Время от времени позволять себе безделье**, ничегонеделание – покой ума и тела для восстановления энергии и интуиции.

Это общие ключи для Пространства-Времени. Необходимо поискать и найти свои индивидуальные ключи!

## **8.7. Восстановление пятого уровня**

Что можем изменить для своего исцеления?

## **1 Общение и природа, голубое небо.**

Много чистого радостного общения! Общение чистое радостное дает поток энергии, очищение.

Медитативные осознанные прогулки – тишина, голубое небо.

Медленное дыхание.

Вдыхание голубого цвета, выдох через ступни в землю с очищением от всего ненужного.

Чередуем и сочетаем общение, прогулки в тишине и с голубым небом, вдыхание голубого цвета, медленное дыхание.

## **2 Правильные ритмы**

Обратить внимание, **как расходуется энергия в вечерние часы :**

19 – 21 вечера – перикард, сердце, артерии и вены, большой круг кровообращения.

Еда закончена до этого времени, свежий воздух, прогулка.

21 – 23 вечера– тройной обогреватель (система сердца, коронарных сосудов и др.).

Спокойное время или спать. Сон очень полноценный, который приносит бодрость, снимаются депрессивные состояния.

23 – 1 час ночи – канал желчного пузыря, желчный пузырь, желчные протоки.

Сон.

3 – 4 часа– и можно уже вставать:

высокое насыщение энергией – хватит на весь следующий день.

Не принимать препараты, стимулирующие работу сердца.

Щитовидная железа – это тепло меридиана Перикарда /тройного обогревателя\.

## **3 Повышать жизненную энергию**

Освободить собственные целительные силы организма.

## **4 Мантра ХАМ чакры Вишудха**

«хам», и её принято петь на ноте «соль». Визуализация – чистый голубой свет неба. Делать 5 минут с ощущением вибрации в основании горла.

## **5 Самомассаж канала перикарда**

## **6 Простукивание канала желчного пузыря**

## **7 Гимнастика для шеи**

Убрать блоки в этой области, поддерживать проводимость/поток

## **8 Медленное Дыхание**

Квадратное гармонизирующее дыхание

## **9 Целительная музыка**

Слушая музыку, дарящую нам удовольствие и радость, мы гармонизируем, восстанавливаем потоки энергии, снимаем все образующиеся блоки.

Например, в музыке Г.Гурджиева я открыла для себя мощный гармонизирующий эффект.

Живая музыка, не цифровая. Игра на инструментах. Барабаны и ритм.

## **10 Пение**

## **11 Искусство**

Рисуем!

## **12 Сила эмоций**

Выбирать целительные эмоции, учиться выражать свои чувства и **проговаривать их словами.**

Раздражение, нетерпимость, злость истощают, закрывают горло.

## Исцеление щитовидной железы

Самые необходимые действия для исцеления на этом уровне:

- Честность;
- Проявление себя как Личности;
- Очищение через чистоту помыслов и честность;
- Общение с другими людьми, с собой и силами Вселенной;
- Выражение мыслей и идей посредством творчества;
- Слух открывать и развивать. Слушать внешний мир. Слушать свой внутренний мир: слушать самих себя и собственное тело, управлять своими мыслями, менять мышление.
- Цигун для шеи

### 8.8. Настройка пятого уровня

Пятый уровень. Вишуддхи чакра – красивые врата в высшие миры.

Нам потребуется полная честность с собой и полная проявленность, а также сильный Наблюдатель. Пришла пора проснуться и видеть себя в мире без искажений. Понимать, что есть Я, а что есть что-то другое, маскирующееся под меня – программы, иллюзии, роли, эмоции... Не заигрывать, не спешить, не впадать в логику ума и материальность.

Чувствовать!!! Чувствовать себя, чувствовать людей, чувствовать ситуации и знаки.

Доверять себе, своему внутреннему чувству. Доверять миру в согласии с внутренним чувством. Снаружи уже все зыбко и эфемерно, а внешних указателей для вашего пути никто не поставил! А если таковой встретится снаружи, то это будет точно ловушка программ, хотя все будет выглядеть правдоподобно. Вы прокладываете свой путь сами вот прямо сейчас, а впереди только неизвестность и бездорожье. Идем Своим путем и без ожиданий. Прогнозы уже не для вас. Кроме пути ничего не имеет значения, все есть игра. Отношения, связи, дела – все вокруг прекрасная иллюзия бога для наслаждения и удовлетворения, для чувствования себя во Времени и Пространстве. Просто идти, опираясь на внутреннее чувство, невзирая на любые провокации. А проверки на истинность вас самих будут обязательно.

Вы вместе уже со всем миром, нет одиночества, но путь прокладывается в одиночку. Принимаем внутреннюю поддержку от своего высшего Я через красоту, гармонию и внутреннее удовлетворение. Принимаем внешнюю поддержку как прекрасную игру и, одновременно, тренировку остроты внимания.

Поддерживаем сами в себе высокий уровень энергии и спокойствия, без этих ключей возникшие связи растворяются, будто бы сон.

Отношение к Времени и Пространству бережное и почтительное, все вокруг дышит богом. Мир вокруг стал удивительно красивым и очень живым. И он в постоянной коммуникации с нами. Потому что Чувствуем!

### Настройка Вишуддхи

«Я открыта жизни и вовлечена во все более захватывающую игру. Я выбираю интересные и многозадачные роли в этой игре. Внутренние чувства несут меня в живой опыт, где любая полярность воспринимается только как вызов к проявлению себя в новых качествах. Исчезли

границы между долгом и желанием, и все, что появляется на пути, проявляется через желание. Все, что я делаю, это мои недавние желания, а значит, это мой выбор.

Моя личность из своих давних привычек может временно выражать некоторое несогласие, но где-то глубже я тут же улавливаю азарт игры и детское любопытство, похожее на нетерпеливый вопрос «что же там за поворотом?».

Открывающееся видение соединяет ускользавшие ранее смыслы, проявляя ясность и еще большее доверие к жизни. Все прозрачнее пространство происходящего, и от осознания глубины замысла увиденного приходят счастливые моменты волнения, которые не оформляются в слова. Я учусь укладывать в слова и эти тонкие смыслы, а когда это получается, я ощущаю удовлетворение.

Внутри меня, независимо от внешних обстоятельств, течет своя жизнь с многочисленными оттенками эмоций и мыслей, и часто она более явная, чем внешняя. Эти хаотические энергии сами уплотняются в замыслы и удивляют новыми прекрасными образами. Чем более фантазии я проявляю, тем больше истины о мире становится доступно мне.

Я чувствую жизнь так же близко как свое дыхание.

Рождается непреодолимая потребность делиться пришедшими осознаниями с теми, кому они могут принести свои полезные открытия в их пути и кто готов сделать усилия. В пространстве сердца я проживаю глубокую благодарность за создающиеся возможности.

Каждый спокойный выдох очищает мой ум и тело, и ощущения единения с жизнью растекаются до кончиков пальцев теплой волной. Хаос жизни светится гармонией.

Я живу в естественном природном ритме. Для удобства и понимания я договариваюсь с телом. Иногда телу приходится подождать, пока я закончу свои дела за столом, а иногда я спонтанно оставляю всю занятость и удовлетворяю его желания. Без спешки поддерживаю свое тело вниманием и забочусь о восполнении энергии и удовлетворении его запросов. У меня всегда достаточно времени на задуманное. Чередование расслабления и нагрузок поддерживает мой ум и тело в необходимом тоне. Процессы, требующие протяженности и постепенности, я выстраиваю во времени в комфортном мне ритме.

Я осознаю, что идеи сыплются с неба... они интересны и захватывающие. Я наблюдаю, как вселенная возвращает все умноженным до бесконечности. Я соотношу приходящие возможности с возможностями моего тела. И создаю те желания, через которые тело остается в удовольствии с адекватной нагрузкой, в ответ одаривая меня энергией.

Мой распорядок дня текуч и похож на череду идей. Некоторые из них обязательные, а остальные «как получится», ибо они нескончаемы и завтра будут новые. Я уважаю и ценю время, я выбираю самое главное. Больше внимания я посвящаю тем делам, необходимость и своевременность которых чувствую в моменте. Мое внутреннее чувство подсказывает мне, что необходимо сделать, и я следую ему даже в тех случаях, когда логика ума диктует мне обратное.

Я иду через сознательные выборы, прокладывая свой путь. Я в постоянной коммуникации с миром через внутренние врата и тишину молчания.

Природа наполняет меня своим спокойствием и мудростью. В этом пространстве я растворяюсь вне времени. Мысли становятся лишними, а слова ненужными. Здесь другой язык общения. Деревья, голубое небо и тишина настраивают мое тело на самоисцеление и восстановление.

Мир – это театр, роли бывают непредсказуемые, неожиданные. И мой наблюдатель неустанно дает мне обратную связь о себе самой и окружающем мире. Я поддерживаю позицию растождествления со своей личностью – «Я – не тело, я даже не ум». Я есть некто за пределами всего этого, играющий здесь через свое тело.

В каждом человеке я вижу красоту и качества, достойные восхищения. Иногда мне видится, что я люблю и понимаю людей больше, чем они сами себя. Мне хочется каждому

человеку подарить больше радости и легкости. В общении мне нет необходимости что-то доказывать, каждый живет в своем свете.

В каждое сказанное мною слово вложены любовь и доверие. Мой голос выражает через обычные слова сакральные смыслы. Я внимательна к тому, что я говорю. Моя речь существует для поддержки других и для выражения себя в творчестве во благо миру.

Мифы и сказки открывают свои сокровенные тайны. Слушание древнейших текстов и мантр приносит тайную радость, которая напоминает детское чувство неожиданного подарка в виде сладкого мороженого в жаркий день. Сакральные вибрации звуков приносят нескончаемое наслаждение.

Я наблюдаю жизнь с нежностью и благодарностью, вдыхая полной грудью. Мистическая красота останавливает мгновения времени, позволяя более полно прожить восторг от открывшегося.

Самые обычные мелочи повседневной жизни приносят мне послания вселенной. Вселенная разговаривает со мной, поддерживает меня и проявляет очень тонкий юмор через совпадения и случайности. Мои мысли реализуются порой так быстро, что я переспрашиваю пространство, правда ли это? Я чувствую близость божественного, неуловимые вибрации, и часто появляется настоящее желание замереть в медитации общения с высшим".

Аум!

## Глава 9. Аджна

### Шестой энергоинформационный уровень

- 9.1. Проявление шестого уровня в человеке
- 9.2. Качества шестого уровня
- 9.3. Настройка шестого уровня
- 9.4. Программы шестого уровня
- 9.5. Растождествление с программами
- 9.6. Восстановление и развитие уровня

### 9.1. Проявление шестого уровня в человеке

Как узнать человека, живущего с этого уровня?

Одежда часто помогает управлять телом на этом уровне и носится сообразно размеру тела, чаще темно-синего или черного цвета (люди уровня Магов, Мастера тайцзи, способные совершать необычное).

Походка свободная, как свободное падение, от земли отталкиваются пальцами стопы. Еда берется как-бы головой, а не поглощается телом.

В общении участвует голова, движения которой подчеркивают изменения интонаций и смыслов. В речи смыслы передаются схемами, обобщениями, выводами. Задаёт много уточняющих вопросов, и без понимания не принимает решения. Чаще звучит вопрос «**для чего?**».

В написанных им текстах много сокращений слов. В практиках часто присутствует внутренний счет. Много произвольных задержек дыхания в обычном ритме. Тело, полное жизненных сил.

### Проявление уровня через сиддхи

Личных мотивы не являются более источником действий человека, а качества личности находятся под самоконтролем. Человек управляет своей энергией, останавливая процесс старения, нейтрализуя любые отклонения от божественной нормы, способен достигнуть бессмертия тела. Освобождается от кармы прошлых рождений. Обладает светящейся аурой, распространяющей спокойствие и знание, очищающей пространство.

Паранормальные способности: способность входить в контакт со Сверхсознанием. Внутреннее зрение, Ясновидение, Чистое восприятие и понимание воспринимаемого. Контакт с Высшим Я, внутренним вселенским гуру. Телепатия, язык мыслеобразов. Проявление силы материализации. Способность входить в любое тело по своей воле. Способность понимать внутреннее значение космического знания, самостоятельно создавать новые писания из воспринятого.

Способен на прямой контакт с Эгрегорами, Магами. Могут быть чистыми Проводниками (иногда нет). Достижение Самадхи, если центр выражает высшую Самость. Всезнание.

«Тот, кто овладел ею, разрушает все свои кармы прошлых жизней.

Такой человек становится свободным и

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.